



Preguntas frecuentes sobre la carrera 5 km

Otoño 2024 - Dulles Town Center

El sábado, 23 de noviembre

Hora de inicio: 8:00 AM

Lugar: Dulles Town Center

Dulles Town Cir & Mirage Way, Sterling, VA 20166

Recogida de paquetes

Los participantes de GOTR NOVA, entrenadores, y compañeros corredores (Buddy Runners) que se registren **ANTES** del 31 de octubre del 2024 recibirán sus paquetes de los entrenadores generalmente entre en la última práctica o en la mañana de la carrera de 5 km. Corredores de la comunidad y compañeros corredores que se registren **DESPUÉS DE** el 31 de octubre del 2024 pueden recoger sus paquetes en las siguientes fechas y horarios:

- El miércoles, 20 de noviembre, entre las 8:00 a.m. hasta las 7:00 p.m en la oficina de Girls on the Run NOVA ubicada en 10301 Democracy Lane, Suite 100, Fairfax, Virginia, 22030
- El día del evento, el sábado, 23 de noviembre entre las 6:30 a.m. hasta las 7:30 a.m. en la carpa de registro (tenga en cuenta: la recogida de paquetes finalizara puntualmente a las 7:30 a.m.)

Los amigos/familiares pueden recoger por usted, no se requiere identificación ni permiso especial para recoger el paquete del evento de otra persona.

Cada individuo que ingrese a la carrera DEBE tener un dorsal exhibido en el frente de su persona. NO se permitirá el acceso a la carrera a personas sin dorsal.

Cómo llegar al evento

¿A qué hora tengo que llegar y dónde empieza y termina el evento?

Si has registrado en avance para la carrera de 5 km y ya recogió su dorsal, debes planear a llegar antes de las 7:15 a.m. Si todavía tienes que recoger tu dorsal, lo puedes hacer entre las horas de las 6:30 a.m. 7:30 a.m. el día del evento. Cerraremos la recogida de paquetes y la registraci3n puntualmente a las 7:30 a.m. el día del evento. El evento comienza y termina en Mirage Way cerca de Dick's Sporting Goods y Macy's. **El evento comenzará puntualmente a las 8:00 a.m. con el primer corral (rojo) cargada en la rampa de salida a las 7:40 a.m.**

¿Dónde debo estacionar? ¿Es el evento accesible por metro?

Recomendamos a las personas que entren al área del centro comercial y se estacionen en el área frente a Macy's en Haleybird Drive y Dulles Town Circle. Los voluntarios lo guiarán al estacionamiento ya la línea de salida. **Por favor NO se estacione directamente frente a LA Fitness ya que este estacionamiento está reservado para sus miembros.**

¿A qué hora cierran las carreteras?

Las carreteras comenzarán a cerrarse a las 7:30 a.m., así que planee llegar antes de esa hora.

Una vez que hayas llegado

¿A dónde voy?

Una vez que hayas llegado al evento, los voluntarios estarán disponibles para guiarlo al área de **corales de color** para su equipo, que estará ubicada frente a Dick's Sporting Goods en el estacionamiento inferior. La línea de salida/meta del evento se ubicará justo debajo del gran arco.

Si desea reunirse con sus compañeros de equipo de GOTR, diríjase al letrero que coincida con el código de color y el número asignado a su escuela (ejemplo: ROJO 3). Habrá letreros de 10 pies de altura que coincida con el código de color GOTR y el número asignado a su escuela. Los entrenadores también tendrán carteles de los equipos para que puedas encontrarlos fácilmente en los corrales de colores. En caso de duda, pida ayuda a cualquier voluntario con un delantal morado.

¿De qué color y número GOTR es mi escuela?

Consulte el documento **corales de color** publicado **en el sitio web de Girls on the Run**. También habrá letreros escolares cerca del inicio del evento y entrenadores también tendrán letreros en los corrales. Los voluntarios llevarán delantales morados. **Los corredores DEBEN estar presentes puntualmente en sus corrales a las 7:40 a.m.**

¿A qué hora comienza el evento?

Nuestro evento de la carrera 5 km comenzará puntualmente a las 8:00 a.m. el sábado, 23 de noviembre. Ten en cuenta que es posible que los corredores que lleguen tarde no tendrán acceso al curso. Es imperativo que llegues a tiempo.

¿Cómo sabré cuándo ir a la línea de salida?

Escuche los anuncios de megafonía: se llamará a los corredores para que se alineen en la línea de salida alrededor de las 7:40 a.m. Al pararse en el área de reunión de su equipo (en el letrero codificado por colores - corral), está preparado para comenzar el evento y no es necesario ir a ningún otro lugar para que comience el evento.

Si soy espectador, ¿adónde me dirijo cuando el evento está por comenzar?

Detrás de las barricadas en el área de la línea de salida y meta (en Mirage Way) será el mejor lugar para animar a los participantes. Por favor, no ingrese a la rampa (barricadas), ya que es solo para que los corredores se alineen para comenzar la carrera. Los caminos en el recorrido de la carrera 5 km estarán cerrados al tráfico vehicular durante el evento, y puede ser difícil ver el evento desde diferentes puntos a lo largo del recorrido.

¿Dónde encontraré baños?

Los baños estarán ubicados en el Celebration Village, que estará en el estacionamiento del nivel inferior de Macy's.

¿Hay una carpa de primeros auxilios?

¡Sí! La carpa roja de primeros auxilios estará ubicada cerca de la línea de salida/meta y será difícil perder. Si necesitas asistencia con tratamiento antes de la carrera, (envasar piernas) por favor hazlo por ti mismo. La carpa de primeros auxilios es para tratar las heridas que ocurren durante el evento.

¿Habrá comida y bebida en el evento?

A los participantes de la carrera se les servirá agua en el recorrido, así como agua y un bocadillo al finalizar el evento, ¡proporcionado por nuestro generoso patrocinador, Wegmans! Si usted o su participante de GOTR anticipan que necesitarán más agua de la que se les proporcionará en la parada de agua o en la línea de meta, por favor planee traer su propia botella de agua.

¿Revisar equipaje?

No hay control de bolsas. Sugerimos dejar los objetos de valor en casa y llevar solo lo necesario.

El curso de 5 km

¿Cuánto dura la carrera de 5 km de Girls on the Run?

Nuestro 5 km es un 5 km estándar, o 3.1 millas. Vea [el mapa del recorrido](#) aquí.

¿Cómo debo actuar en la parada de agua?

Se anima a los corredores a recoger rápidamente el agua de nuestros maravillosos voluntarios y seguir adelante. Está bien caminar, pero por favor NO PARAR, ya que se convierte en un peligro para los corredores que están detrás de usted. Este es el único momento en el que se te anima a tirar la basura - con el fin de mantener el evento en movimiento, simplemente tira tu agua a un lado cuando hayas terminado. Uno de nuestros increíbles voluntarios la recogerá.

¿Habrá agua en la línea de meta?

Sí, habrá agua y aperitivos en la línea de meta, proporcionados por Wegmans. Si usted o su participante de GOTR anticipan que necesitarán más agua de la que se proveerá en la parada de agua o en la línea de llegada, por favor planee traer su propia botella de agua.

¿Por qué hay barricadas alrededor de las áreas de salida y llegada?

Las barricadas forman el inicio y la meta del evento. Están en su lugar para garantizar que los participantes de 5 km hagan la transición sin problemas y rápidamente antes y después del evento. Tanto las rampas de salida como las de llegada son áreas exclusivas para participantes de 5 km para garantizar la seguridad de los corredores. Los espectadores no deben cruzar las barricadas. **Cada individuo que ingrese a la carrera DEBE tener un dorsal exhibido en el frente de su persona. NO se permitirá el acceso a la carrera a personas sin dorsal.**

Actividades divertidas

¿Habrá alguna actividad en la que pueda participar?

¡Sí! ¡Alentamos a todos a pasar por nuestro Celebration Village para visitar las mesas de los patrocinadores con obsequios, tomarse una foto con nuestro mini arco y prepararse para la carrera en nuestra Celebration Station en donde participantes pueden realizar su apariencia con cintas, joyas faciales, y un proyecto de hazlo tú mismo con cordones de zapatos y amuletos! También habrá una estación para crear letreros para amigos, familiares, y participantes de GOTR que quieran apoyar su equipo o corredor.

¿Hay buenos lugares para tomar fotos individuales o de equipo?

¡Sí! Nuestro mini arco estará puesto en Celebration Village y es el mejor fondo para sacar fotos para Snapchat o Instagram. No olvides etiquetarnos en redes sociales @GOTRNOVA y #GOTRNOVA5K. Por favor no pares para tomar fotos cerca de las líneas de salida y meta porque puede crear condiciones peligrosas. Tenemos un fotograbador para el evento que tomará fotos de momentos en las líneas de salida y meta.

¿Existe la posibilidad de llevarse a casa un botín adicional de GOTR?

Sí. Tendremos una mesa de mercancía ubicada en Celebration Village donde se venderán divertidos artículos de GOTR, como calcetines, gafas de sol, pulseras y mucho más. Se aceptarán pagos con tarjeta de crédito/débito o efectivo. Asegúrese de venir temprano ya que anticipamos que estos artículos se agotarán.

Después de la carrera

¿Adónde voy después de la carrera para encontrarme con mi(s) participante(s)?

Antes de que comience el evento, fija un lugar de reunión con su corredor. Le sugerimos reunirse con ellos al final de la rampa de meta o en el corral de color de su equipo.

¿Qué pasa después de los 5 km?

Encuentre un momento para celebrar con su finalista de 5 km y tome una foto o dos con ellos: completar una carrera de 5 km, especialmente si es la primera, es muy especial para ellos.

Circunstancias especiales

No puedo encontrar a mi hijo/padre. ¿Qué debo hacer?

Diríjase a la carpa de información. Esta es la zona oficial de niños perdidos para el evento 5 km. Dígales que tiene un niño perdido y pida hablar con un miembro del personal de GOTR NOVA. Antes del evento, indique a su(s) participante(s) de GOTR o H&S para que hagan lo mismo si se separan de usted.

¿Es correcto que mi participante del programa corra solo los 5 km?

La mayoría de los participantes de GOTR tienen poca o ninguna experiencia corriendo en un evento de esta magnitud. Se sentirán más cómodos corriendo con un adulto o un hermano mayor. Esto le da a alguien especial la oportunidad de experimentar ese momento de la línea de meta con ellos y a la misma vez a navegar los altibajos del día del evento. Dicho esto, sabemos que no todos los participantes pueden tener un familiar o cuidador que les acompañe en el recorrido. En esos casos, le pedimos que se ponga en contacto con sus entrenadores para asegurarse de que su participante forma parte de un grupo de compañeros dentro del equipo o de que se puede organizar el apoyo de voluntarios.

No me he inscrito en el evento pero me gustaría correr. ¿Qué tengo que hacer?

Si el evento no ha alcanzado la capacidad de inscripción, habrá "Inscripción el día del evento" disponible en la carpa de inscripción cerca de la línea de salida. El costo de la inscripción del día del evento es de \$50 (sólo con tarjeta de crédito o cheque). Tenga en cuenta que siempre es mejor inscribirse en la carrera 5 km antes del día del evento para asegurarse de que pueda correr la carrera 5 km.

¿Qué pasa si llueve/fría o hace calor/viento? ¿Hay alguna contingencia por las inclemencias del tiempo?

¡Nos vemos en el evento! El evento comenzará con lluvia o sol. Estamos preparados para retrasarlo hasta 2 horas en incrementos de 30 minutos, si es necesario, y luego determinaremos si la carrera se cancelará por completo. No hay fecha de lluvia para la carrera de 5 km. No se realizarán reembolsos. Síguenos en Facebook, Instagram o Twitter para obtener actualizaciones al minuto. Aquellos que se registren para la carrera 5K pueden recibir actualizaciones de texto el día del evento.

¿Están permitidos los cochecitos de bebe?

Sí, nuestros eventos son aptos para familias y se permiten cochecitos de bebe en el recorrido del evento, pero se requiere un dorsal (tanto para adultos como para niños en el cochecito de bebe). Debido a los requisitos del seguro, todos deben estar registrados para la carrera de 5 km y usar el dorsal oficial del evento GOTR para poder correr. **Esto incluye bebés y niños pequeños en cochecitos de bebe.** Inscribe a su hijo que estará en el cochecito de bebe haciendo clic en la opción de stroller durante la inscripción. **Pedimos que los corredores con cochecitos de bebe comienzan en el último corral (Verde 5) por la seguridad de los participantes.**

Ya no puedo correr, ¿puedo cambiar mi registro con otra persona?

¡Sí! Antes del evento, puede enviar un correo electrónico a Ashleigh a aconrad@gotrnova.org. Si se cambia el día del evento, visite la carpa de inscripción y ellos pueden ayudarlo a cambiar la inscripción.

¿Puedo llevar a mi perro?

No, por la seguridad de los participantes y espectadores, le pedimos que deje a sus perros en casa.