**TODO LO QUE TIENEN QUE SABER PARA LA CARRERA - ¡LLEVEN ESTE PAPEL ESE DIA!!!!!!**

**CORRE PORQUE TU PUEDES – domingo, 28 de abril de 2024**

**CARRERA DE YOUTH FITNESS COMIENZA A 9:00 AM POR FAVOR LLEGEN antes de 7:45 AM**

**William Land Park (Freeport y Sutterville)**

**INFORMACION DE CONTACTO PARA EL DIA DE CARRERA:** (Información de contacto)

**REGISTRACION DE LA CARRERA:**

**Los participantes del programa de acondicionamiento físico para jóvenes se han registrado mediante el formulario de permiso R4R.** Familia adicional/amigos se registran en la computadora en: [**runninforrrhett.org/runbecauseyoucan**](runninforrrhett.org/runbecauseyoucan). Use el código YFP10 por $ 10 de descuento en 5K. El registro de la carrera paga por su entrada de carrera, chip de cronometraje, camiseta y medalla.

**LA INSCRIPCIÓN ANTICIPADA CIERRA A LAS 11:59 AM EL 23 DE ABRIL. AL INSCRIBIRSE ANTICIPADAMENTE, LOS QUE DESIGNEN COLEGIO RECIBIRÁN SU CAMISETA Y DORSAL A TRAVÉS DEL ENTRENADOR ESCOLAR EL MIÉRCOLES, JUEVES, O VIERNES. LA INSCRIPCIÓN TARDÍA ESTARÁ DISPONIBLE DESDE EL MEDIODÍA DEL 23 DE ABRIL HASTA LAS 8:59 AM DEL DOMINGO 28 DE ABRIL. LAS INSCRIPCIONES TARDÍAS RECOGERÁN SU CAMISETA Y DORSAL LA MAÑANA EN LA CARRERA EN LAND PARK A PARTIR DE LAS 7:30 AM.**

**SALUD Y SEGURIDAD:**

Si usted o un miembro de su familia está enfermo con alguna enfermedad contagiosa, le pedimos que no venga a la carrera. Puede correr la carrera virtualmente y recibir su medalla en una fecha posterior.

**CAMISA Y ENTRADA DEL DIA DE CARRERA:** Los participantes del Programa de Fitness Juvenil y los padres/hermanos que se registraron en línea antes de las 11:59 a. m. del 23 de abril recibirán sus camisetas y dorsales del entrenador de su respectiva escuela. Use su camiseta azul celeste el día de la carrera con el dorsal sujeto con alfileres al frente.

**INSTRUCCIONES PARA EL DIA DE LA CARRERA: LA CARRERA es el domingo, 28 de abril a 9:00AM. LLEGEN antes de 7:45AM**

**Llegar al parque William Land:**

- Tomen RT a/de la carrera GRATIS (Consulte el folleto de viajes GRATUITOS de RT por separado) y caminar por el campus y cruzar Freeport Blvd hasta el parque.

**- Estacionamiento para carros en estructuras y solares de estacionamiento en Sacramento City College cuesta $2** – compren su boleto del kiosco. En las estructuras están en los pisos 2, 3, y 4, y caminar por el campus y cruzar Freeport Blvd hasta el parque.

- Si estaciona dentro del vecindario, NO CRUCE EL CAMPO DE GOLF para llegar al inicio.

**Donde reunirse en la carrera:**

Después de estacionar y caminar hacia el arco de la línea de salida, busque el letrero de su escuela. Las señales estarán en orden alfabético con las A más cerca del arco inicial y las Z más alejadas. Tus padres/familiares deben permanecer contigo en el área de tu corral hasta que comience la carrera.

**CORRER LA CARRERA:**

**Horas de correr:** 8:30 AM – Carrera de diversión de niños (1/4 milla; 11 años de edad y menor)

 9:00 AM – Carrera de caminar/correr 5k (Comunidad)

 **9:00 AM – PROGRAMA DE APTITUD FISICA – ¡NUESTRA ESCUELA!**

**Pista de la carrera, baños, y agua:** El mapa de la ruta de la carrera se puede encontrar en runninforrhett.org/runbecauseyoucan No se permiten mascotas, bicicletas ni patines en línea en la pista de carreras. Los cochecitos están permitidos, pero les pedimos que comiencen en la parte trasera del corral**.** La carrera correrá en ondas, la primera onda será para los competidores adultos de la comunidad, y después los corrales de colores del programa de aptitud física. La pista ha sido marcada con adultos que los guiarán a través de la carrera. Uno baño y estación de agua estará en la pista. Asegúrense de usar el baño antes del comienzo de la carrera.

**DESPUES DE LA CARRERA: :** Después de cruzar el fin, los estudiantes recibirán su medalla y pasarán por una fila de bocadillos/agua solo para los que participaron, y después a la Zona de Diversión Para Niños. Habrá dos vendedores de comida para que las familias compren comida.

* Padres deben juntarse con sus hijos/hijas en la zona de los niños. Es buena idea que estudiantes/padres decidan antes de la carrera donde se reunirán después.
* ¿Padres Perdidos?/¿Encontrar un Niño/a? – Busquen la tienda de campaña AZUL de Runnin’ for Rhett con los rótulos anaranjados. Los estudiantes son bienvenidos a ir a casa cuando estén listos. Estaremos en el fin, pero no estaremos despidiendo para irse a los estudiantes.