

Maratón de los Niños de Grand Rapids

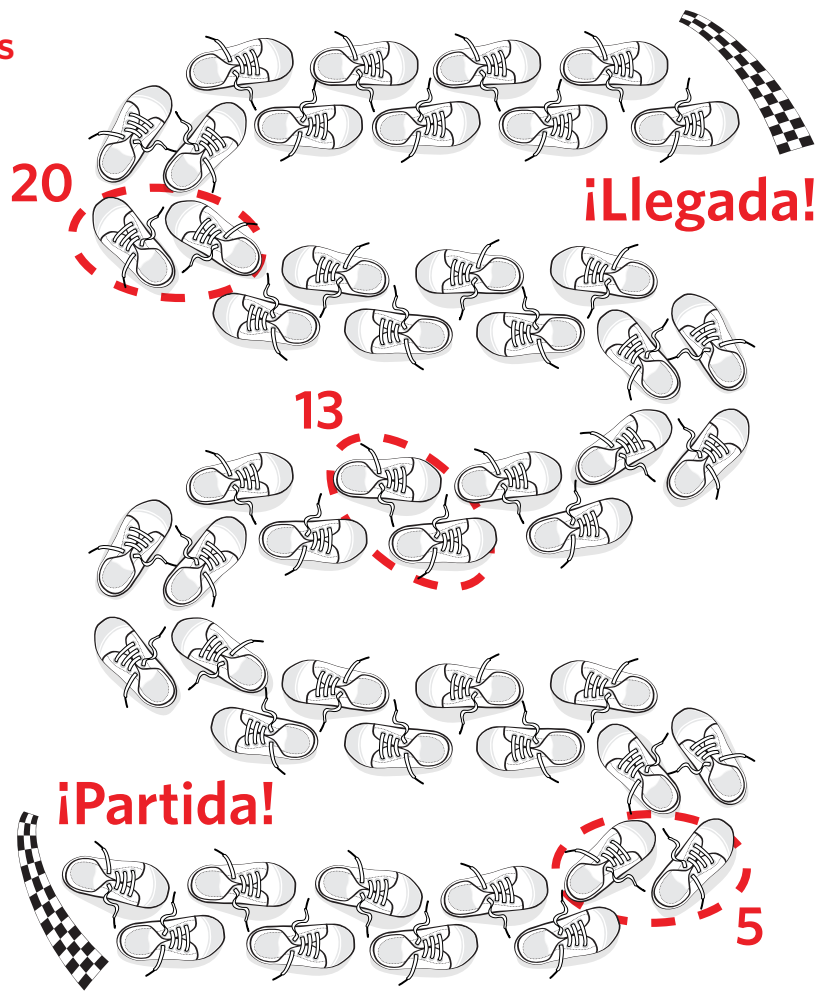
Sábado 20 de octubre de 2018, 1:30 PM en YMCA David D. Hunting

Diario de entrenamiento de 25 millas

Inscríbete en grandrapidsmarathon.com.

Usa esta hoja de millaje para llevar la cuenta de tu progreso; colorea una zapatilla por cada media milla que corras o cada 15 minutos de actividad física.

¡Cuando completes 5, 13 y 20 millas, ve a Gazelle Sports con tu hoja de millaje para recibir un premio especial!



Cada zapatilla representa ½ milla.

Nombre : _____ Fecha de inicio: _____ Fecha de finalización : _____



Preguntas frecuentes

- 1. ¿Cuánto cuesta inscribirse?** La participación en esta actividad no tiene costo. ¡Es GRATIS!
- 2. ¿En qué consiste el programa de entrenamiento?** Corre en incrementos de media milla o una milla, tres veces a la semana, comenzando la semana del recorrido inicial (*Kick-Off Run*), (semana del 7 de agosto) hasta la semana de la carrera.
- 3. ¿Cómo me inscribo?** En internet, ve a grandrapidsmarathon.com y busca "Helen DeVos Children's Hospital Grand Rapids Kids Marathon".
- 4. ¿Dónde encuentro la hoja de millaje?** La hoja de millaje está en la página de la Maratón de los Niños de Grand Rapids, auspiciada por el Hospital de Niños Helen DeVos.
- 5. ¿Cuándo debo comenzar mi programa de entrenamiento?** Puedes comenzar en cualquier momento o utilizar el recorrido inicial (semana del 7 de agosto) como tu primera milla.
- 6. ¿Puedo contar millas corridas en otros deportes para mis 26,2 millas?** Sí, puedes contar otros deportes tales como fútbol, béisbol, baloncesto, danza o cualquier deporte aeróbico (deportes que aceleren los latidos de tu corazón). Pide a uno de tus padres o a un entrenador que te ayude a determinar cuántas millas corriste.
- 7. ¿Cómo gano los premios de incentivo?** Sigue la hoja de millaje. Cuando logres los objetivos de 5 millas, 13 millas y 20 millas, lleva tu hoja de millaje a Gazelle Sports para recibir tu premio. Si no puedes ir a Gazelle Sports, los premios de incentivo también estarán en el punto de recolección de paquetes el día de la carrera.
- 8. ¿Cuáles son las edades de los niños que participan en la Maratón de los Niños de Grand Rapids, auspiciada por el Hospital de Niños Helen DeVos?** Tenemos niños desde 2 años (generalmente corren junto a sus padres empujando un cochecito) hasta 12 años. Los niños de todas las edades son bienvenidos. Se recomienda a los corredores mayores de 12 años que participen en los eventos de 5K y 10K *Run Thru the Rapids*, que tendrán lugar la misma mañana de la Maratón de los Niños de Grand Rapids, auspiciada por el Hospital de Niños Helen DeVos.
- 9. ¿Recibiré una medalla?** Sí, se entregarán medallas a todos los que finalicen, una vez que hayan cruzado la línea de llegada.
- 10. ¿Cómo recibiré información sobre el entrenamiento y la carrera?** Recibirás boletines mensuales por correo electrónico para mantenerte al día con información sobre el entrenamiento y la carrera.
- 11. ¿Tengo que inscribirme en la Maratón de los Niños para poder asistir al recorrido inicial?** No. Puedes asistir al recorrido inicial e inscribirte después.
- 12. ¿Recibiré una camiseta del evento?** Si, tu camiseta estará en tu paquete de la carrera. Se recomienda a todos los corredores que usen su camiseta durante la carrera.
- 13. ¿Puedo ofrecerme como voluntario para ayudar el día de la carrera?** Sí, puedes inscribirte como voluntario en el sitio web de la Maratón de los Niños de Grand Rapids, auspiciada por el Hospital de Niños Helen DeVos.
- 14. ¿Cuándo se recogen los paquetes?** Los paquetes podrán recogerse desde el mediodía hasta la 1 PM, en el extremo norte del estacionamiento de YMCA David D. Hunting (475 Lake Michigan Drive), junto a la línea de partida de la carrera.
- 15. ¿Puedo ir más temprano para recoger mi paquete?** No, los paquetes no estarán disponibles antes del mediodía.
- 16. ¿Dónde puedo estacionar el día de la carrera?** Habrá estacionamiento gratis disponible en el garaje para estacionamiento de estudiantes de la Universidad Estatal Grand Valley (*Grand Valley State University, GVSU*), en la esquina de Lake Michigan Drive y Winter Street. El estacionamiento estará abierto desde las 10 AM hasta las 4 PM. Los automóviles deben ingresar por Lake Michigan Drive.
- 17. ¿A qué hora comienza la carrera?** La carrera comienza a la 1:30 PM.
- 18. ¿Puede correr un padre o tutor con un participante de la carrera ese día?** Sí.
- 19. ¿Pueden mis otros hijos no inscritos en la Maratón de los Niños correr con nosotros ese día?** Sí, este es un evento familiar.
- 20. ¿Habrá agua y comida junto a la pista de la carrera?** Habrá un puesto de agua cerca de la marca de 1/2 milla. Habrá refrigerios después de la carrera, disponibles junto a la línea de llegada.
- 21. ¿La pista de la carrera estará cerrada al tránsito?** La pista de la carrera estará cerrada, excepto por Bridge Street, donde estará presente la policía para seguridad de los corredores.
- 22. ¿Todos los corredores partirán al mismo tiempo?** No. Organizaremos a los corredores según sus apellidos y partirán en grupos.
- 23. ¿Puede un participante más veloz partir primero el día de la carrera?** Sí, recomendamos que los corredores más veloces partan en la primera ronda.
- 24. ¿Qué ocurre si las condiciones climáticas son desfavorables?** La carrera se hará aunque llueva. Sin embargo, la seguridad de los corredores es lo más importante. Cancelaremos la carrera si hay relámpagos u otras condiciones climáticas severas. Si esto sucede, publicaremos un aviso en el sitio web de grandrapidsmarathon.com a las 11 AM del día de la carrera. Los corredores podrán, aun así, recoger sus paquetes y camisetas el sábado en el YMCA David B. Hunting.
- 25. ¿Qué ocurre si un participante no completa sus 25 millas de entrenamiento antes del día de la carrera?** Por favor participa el día de la carrera y completa tus millas de entrenamiento cuando puedas.

Ve a GazelleSports.com/retail
para ubicar tu tienda más cercana.

Spectrum Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. [81 FR 31465, May 16, 2016; 81 FR 46613, July 18, 2016]

ATENCIÓN: Si usted habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1.844.359.1607 (TTY: 711).

إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فيمكنك الحصول على المساعدة اللغوية المتاحة مجانًا. اتصل على الرقم 1.844.359.1607 (TTY: 711).