

Grand Rapids Kids Marathon

13th Annual Helen DeVos Children's Hospital Grand Rapids Kids Marathon

Our goal is to encourage healthy lifestyles for children and their families, and to help kids become physically active for a lifetime.

Sign Up for Free

Kids between the ages of 2 and 12 are invited to participate. Register for the Kids Marathon beginning August 1 through October 15, 2019 at grandrapidsmarathon.com/kidsmarathon.

Begin Your Training

Starting the week of August 5, track each half mile of running/walking or 15 minutes of activity on your log sheet until you have completed 25 "miles." Download the progress log from the Kids Marathon web page to keep track of your activity.

Get Ready to Run

On Saturday, October 19, run the last 1.2 miles of your marathon on the official race course of the Grand Rapids Marathon (at the David D. Hunting YMCA). Registered runners receive an official race bib and T-shirt. All finishers receive a medal and certificate. Participants who complete 5, 13 or 20 miles on their log are eligible for incentive prizes.

Training Tips

Use the following tips to help you prepare for the Helen DeVos Children's Hospital Kids Marathon:

- Start with a good pair of running shoes.
- Make a running schedule with help from your parents, a teacher or a coach. Start slow with a walk/run combination.
- When running in the summer, wear light, loose-fitting clothes. In the fall, dress in layers that can be removed if you get too warm.
- Be safe! When running outside, face traffic, stay out of the street and be aware of your surroundings. Always run with a friend or family member.
- Drink water before, during and after exercise.
- Make up running games (i.e. obstacle course, relay race, Simon Says, etc.) to prevent boredom.
- You can use other sports such as soccer, baseball, basketball, dance, or any aerobic sport (a sport that gets your heart pumping). Have a parent/coach help you judge how many miles you ran.
- Eat a balanced diet that includes: carbohydrates for energy and fuel; protein for your muscles and tissue repair; unsaturated fats to nourish your brain and heart; and water instead of soda pop.
- Always eat breakfast to refuel after a long night's sleep and start your day with more energy.

Join us for these fun milestones along the way:

1-Mile Kick-Off Run

Monday, Aug. 5, at 6:30 p.m.

Millennium Park Pavilion | 1415 Maynard Avenue SW, Walker, MI 49534

Obstacle Course Run

Wednesday, Sept. 18, at 6:30 p.m.

John Ball Zoo | 1300 Fulton W, Grand Rapids, MI 49504

Final 1.2 Mile Run

Saturday, Oct. 19, at 1:30 p.m.

David D. Hunting YMCA | 475 Lake Michigan Drive, Grand Rapids, MI 49504

Maratón de los Niños de Grand Rapids

13.^a Maratón Anual de los Niños de Grand Rapids, auspiciada por el Hospital de Niños Helen DeVos.

Nuestro objetivo es fomentar un estilo de vida saludable para los niños y sus familias, como también ayudar a los niños a tener un buen estado físico de por vida.

La inscripción es gratuita

Invitamos a todos los niños de entre 2 y 12 años a participar. La inscripción para la Maratón de los Niños comienza el 1 de agosto y termina el 15 de octubre de 2019, en grandrapidsmarathon.com/kidsmarathon.

Comienza tu entrenamiento

A partir de la semana del 5 de agosto, anota cada media milla que hayas corrido / caminado o cada 15 minutos de actividad en tu hoja de millaje, hasta que hayas completado 25 millas. Descarga el diario de progreso de la página de la Maratón de los Niños, grandrapidsmarathon.com, para llevar la cuenta de tus millas.

Prepárate para correr

El sábado 19 de octubre, corre las últimas 1,2 millas de tu maratón, en la pista oficial de carreras de la Maratón de Grand Rapids (YMCA David D. Hunting). Los participantes inscritos recibirán un dorsal y una camiseta oficiales. Todos los que finalicen recibirán una medalla y un certificado. Los participantes que completen 5, 13 o 20 millas en sus diarios estarán habilitados para recibir premios de incentivo.

Consejos de entrenamiento

Los siguientes consejos te ayudarán a prepararte para la Maratón de los Niños, auspiciada por el Hospital de Niños Helen DeVos:

- Comienza con un buen par de zapatillas para correr.
- Prepara tu horario para correr, con la ayuda de tus padres, un maestro o un entrenador. Comienza lentamente, caminando / corriendo alternadamente.
- Cuando corras en el verano, usa ropa liviana y holgada. En el otoño, ponte capas de ropa que puedas sacarte si te da calor.
- ¡No te pongas en peligro! Cuando corras fuera de casa, corre de cara al tránsito, mantente fuera de la calle y atento a lo que te rodea. Siempre corre con un amigo o un integrante de tu familia.
- Bebe agua antes, durante y después del ejercicio.
- Haz que tu entrenamiento sea como un juego (por ejemplo, haz carreras de obstáculos o de relevo, juega a Simón dice, etc.) para evitar aburrirte.
- Puedes usar otros deportes tales como fútbol, béisbol, baloncesto, baile o aeróbicos (deportes que aceleran el latido del corazón). Pide a uno de tus padres o a tu entrenador que te ayude a determinar cuántas millas corriste.
- Come una dieta equilibrada, que incluya: carbohidratos para energía; proteína para tus músculos y la reparación de tus tejidos; grasas no saturadas para alimentar tu cerebro y tu corazón; agua, en vez de refrescos.
- Siempre toma desayuno para reponer fuerzas después de dormir toda la noche; esto te ayudará a comenzar el día con mayor energía.

Ven y participa en estos divertidos eventos:

Recorrido inicial de 1 milla (*Kick-Off Run*)

Lunes 5 de agosto a las 6:30 PM
Millennium Park Pavilion | 1415 Maynard Avenue SW, Walker, MI 49534

Carrera de obstáculos

Miércoles 18 de septiembre a las 6:30 PM
John Ball Zoo | 1300 Fulton W, Grand Rapids, MI 49504

Carrera final de 1,2 millas

Sábado 19 de octubre, a la 1:30 PM
YMCA David D. Hunting | 475 Lake Michigan Drive, Grand Rapids, MI 49504