

Girls on the Run 5K – Our favorite day of the year!

This is the day that ALL teams come together to test their mettle and celebrate their accomplishment of completing a 5K!

Saturday, June 7th at 9 a.m. at Lake Padden

GOTR and Trailblazer participants should arrive before 8:30 am! Coaches will be holding up a sign with school name. Don't forget to wear your GOTR program t-shirt or sweatshirt.

Schedule:

- **8:00-9:00 am** – Registration near Lake Padden Playground
- **8:00-9:00 am** – Happy Hair/stretching/team photos
- **9:00 am** - 5k run/walk Start
- **9:30-10:30** – Celebrate and CHEER at Lake Padden Park

Running Buddies – We want each girl to have her own Running Buddy (or share one with another girl) for safety and to have their own personal cheerleader! That Running Buddy is usually a family member or friend 16 years old or older. If no one from your family can participate, we can pair her up with a coach. Please speak to your coaches at practice if you need their help.

Race Fee for Running Buddies:

5k Run/Walk: \$20.00 – we encourage pre-registration to cut down on long lines.

\$20.00 cash or check encouraged but credit cards are accepted as well.

If the fee is a barrier to participation, reach out and we can scholarship your entry and get you on the registration list.

GOTR participants are already registered – Coaches will have bibs and pins for the runners on their team.

Registration for Running Buddies:

Online: <https://www.whatcomymca.org/girls-run-5k>

Day of race registration is available.

*Girls on the Run Capes (\$15) will be available for purchase. We take credit cards, checks or cash.

Course Info:

Begins and ends near the Lake Padden Playground area. We start at the baseball fields and run counter-clockwise around the lake. There will be a short dog-leg (out & back) near the dog park to lengthen the run to a full 5K. The run will finish near the start by the picnic shelters.

Parking:

Our event permit requires us to save some parking for park users and provide auxiliary parking at Wade King Elementary. When the park has reached capacity we will ask you to park at the nearby school and will have YMCA shuttle vans transporting families to the park. Parking attendants are volunteers, please be respectful if they tell you the lot is full and you need to park at Wade King.

Participants are strongly encouraged to carpool.

If you arrive after 8:20 am you will need to park at Wade King and take the shuttle over to the park. NO ILLEGAL PARKING!

Carrera de 5K de Girls on the Run – ¡Nuestro día favorito del año!

¡Este es el día en que TODOS los equipos se reúnen para poner a prueba su resistencia y celebrar el logro de completar una carrera de 5K!

Sábado 7 de junio a las 9:00 a.m. en Lake Padden

¡Las participantes de GOTR y Trailblazer deben llegar antes de las 8:30 a.m.! Los entrenadores sostendrán un cartel con el nombre de la escuela. No olvides usar tu camiseta o sudadera del programa GOTR.

Horario:

- 8:00-9:00 a.m. – Registro cerca del área de juegos de Lake Padden
- 8:00-9:00 a.m. – “Happy Hair”/estiramiento/fotos de equipo
- 9:00 a.m. – Inicio de la carrera/caminata de 5K
- 9:30-10:30 a.m. – ¡Celebración y ÁNIMO en el parque Lake Padden!

Compañeros de carrera (Running Buddies):

Queremos que cada niña tenga su propio Compañero de Carrera (o que lo comparta con otra niña) por seguridad y para que tengan a su propio animador personal. Generalmente, ese Compañero es un familiar o amigo de 16 años o más. Si nadie de tu familia puede participar, podemos asignarle un entrenador. Habla con tus entrenadores durante la práctica si necesitas ayuda.

Costo de inscripción para Compañeros de Carrera:

Carrera/caminata 5K: \$20.00 – recomendamos inscribirse con anticipación para evitar filas largas.

Se prefiere pago en efectivo o cheque, pero también se aceptan tarjetas de crédito.

Si el costo es una barrera para participar, comunícate con nosotros y podemos becar tu entrada e incluirte en la lista de registro.

Las participantes de GOTR ya están inscritas – Los entrenadores tendrán los números (bib) y alfileres para las corredoras de su equipo.

Registro para Compañeros de Carrera:

En línea: <https://www.whatcomymca.org/girls-run-5k>

También estará disponible el registro el mismo día de la carrera.

Las capas de Girls on the Run (\$15) estarán disponibles para la compra. Aceptamos tarjetas de crédito, cheques o efectivo.

Información sobre el recorrido:

La carrera comienza y termina cerca del área de juegos de Lake Padden. Inicia en los campos de béisbol y se corre en sentido contrario a las manecillas del reloj alrededor del lago. Habrá un

pequeño desvío (ida y vuelta) cerca del parque para perros para extender la carrera a un 5K completo. La carrera terminará cerca del inicio, junto a los refugios de picnic.

Estacionamiento:

Nuestro permiso para el evento requiere que reservemos algunos espacios para los usuarios del parque y proporcionemos estacionamiento auxiliar en la escuela Wade King Elementary.

Cuando el parque esté lleno, te pediremos que estaciones en la escuela cercana y habrá vans de la YMCA transportando a las familias al parque.

Los asistentes de estacionamiento son voluntarios, por favor sé respetuoso si te informan que el estacionamiento está lleno y que debes ir a Wade King.

Se recomienda encarecidamente compartir auto (carpool).

Si llegas después de las 8:20 a.m., deberás estacionarte en Wade King y tomar la van al parque.

¡NO ESTACIONES DE MANERA ILEGAL!