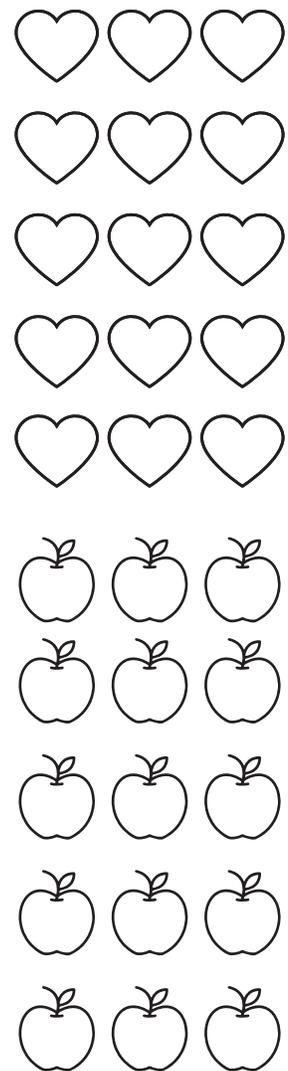
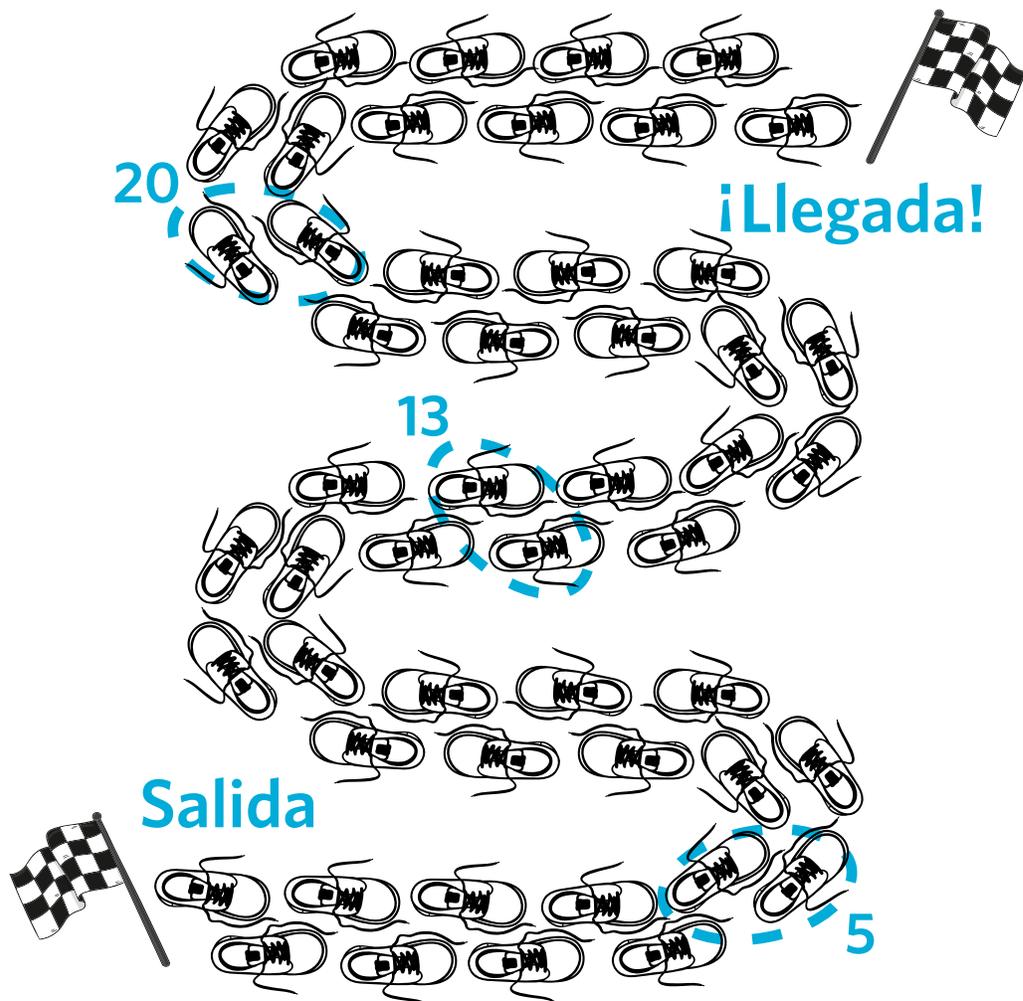


Maratón de los Niños de Grand Rapids

Sábado 17 de octubre de 2020

Registro de entrenamiento de 25 millas

Inscríbete en grandrapidsmarathon.com/kidsmarathon. Colorea una zapatilla por cada media milla que corras o por cada 15 minutos de actividad física. Colorea una manzana por cada día en que comas de manera saludable. Colorea un corazón por cada gesto amable que tengas.



*Cada zapatilla representa media milla.

Nombre: _____

Fecha de comienzo: _____

Fecha de finalización: _____

¡La inscripción es gratuita!

Invitamos a todos los niños de entre 2 y 12 años a participar. Inscríbete para la Maratón de los Niños y corre o ejercítate a tu propio ritmo por 25 millas.

El sábado 17 de octubre de 2020, corre el último segmento de 1.2 millas de tu maratón en la ruta oficial de la maratón de Grand Rapids. Los corredores inscriptos recibirán una pechera oficial y una camiseta. Todos aquellos que crucen la línea de llegada recibirán una medalla y un certificado.

Encontrarás detalles en el sitio web, el boletín informativo y Facebook.

www.grandrapidsmarathon.com/kidsmarathon

Ven y participa en estos divertidos eventos:

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

Lunes 10 de agosto a las 6:30 PM

Corre tu primera milla virtualmente, participando en nuestro evento inicial en vivo por Facebook!

Miles with Miles - Evento en vivo por Facebook

Los miércoles por la tarde, a las 6PM

¡Encontrarás detalles en el sitio web, el boletín informativo y Facebook!

Carrera final de 1.2 millas

Por favor, ten en cuenta: Si el clima o los lineamientos de salud pública justifican un cambio de fechas, te enterarás por el sitio web o nuestra página de Facebook.

Consejos de entrenamiento

1. ¿Cómo recibiré información sobre el entrenamiento y el día de la carrera?

Recibirás boletines mensuales por correo electrónico para mantenerte al día con información sobre el entrenamiento, los eventos virtuales y la carrera.

2. ¿Debo inscribirme para asistir al evento inicial?

No. Puedes asistir al recorrido inicial virtual e inscribirte después.

3. ¿Cuándo se recogen los paquetes?

Por favor, lee el boletín informativo y permanece atento a nuestras publicaciones en Facebook para enterarte de novedades con respecto a dónde recoger los paquetes, debido a la COVID-19.

4. ¿Recibiré una camiseta del evento?

Sí, tu camiseta estará en tu paquete de la carrera.



HealthyCounts

Una rutina de salud con la que los niños pueden contar.

8 Más de ocho horas de sueño por noche.

7 Desayunos por semana.

6 Comidas caseras por semana.

5 Porciones de frutas y verduras por día.

4 Automensajes positivos por día.

3 Porciones de lácteos con bajo contenido de grasa por día.

2 Horas o menos de tiempo frente a una pantalla por día.

1 Hora o más de actividad física por día.

0 Bebidas azucaradas por día.

Spectrum Health cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por razones de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad ni sexo. [81 FR 31465, May 16, 2016; 81 FR 46613, 18 de julio de 2016]

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