



# REGISTRATION OPENS FEB. 5<sup>TH</sup>!!

## [www.girlsontherunrockies.org](http://www.girlsontherunrockies.org)

---

### WHAT IS GIRLS ON THE RUN?

Stretch yourself – physically, mentally, socially and emotionally. Girls will be inspired to a lifetime of self-respect and a healthy lifestyle through an innovative program that combines training for a 3.1 mile run/walk race with a fun, health education lesson plan. This program promotes individual achievement and self –confidence. Girls gain self-esteem and learn healthy lifestyle habits while training for a 5K run/walk race.



### REGISTRATION OPENS FEBRUARY 5<sup>TH</sup>!

Practice will meet every **Tuesday** and **Wednesday** from **3:45-5:00** between the weeks of **March 5th** through **May 19th**.

**Discounted Fee:** \$20 (includes 20 practices w/ snacks, 5k entry, and a race t-shirt!)

- If you are unable to afford the fee, please email [emily.fenger@girlsontherun.org](mailto:emily.fenger@girlsontherun.org)

**Registration Information: (if you do not have access to a computer, please contact MEGAN GARDNER for a paper form)**

- 1. Go to [www.girlsontherunrockies.org](http://www.girlsontherunrockies.org)
- 2. Click the "Register Now" button
- 3. Choose your geographic area (Denver)
- 4. Find and select your school in the drop down menu
- 5. After completing the form, hit "submit". **\*\*You will receive a confirmation email from Raceplanner. Please make sure to check your spam folder in case the email went there. If you do not receive this email, chances are you did not fully complete the registration form.**

Contact **Megan Gardner** for more information. (720)-424-7255 / [megan\\_gardner@dpsk12.org](mailto:megan_gardner@dpsk12.org)





# INSCRIPCIONES ABRIERTAS FEB. 5!!

## [www.girlsontherunrockies.org](http://www.girlsontherunrockies.org)

---

### ¿QUE ES GIRLS ON THE RUN?

Estírate - físicamente, mentalmente, social y emocionalmente. Las niñas se inspirarán a una vida de respeto mismo y un estilo de vida saludable a través de un programa que combina el entrenamiento para una carrera de 1.3 millas con planes educativos divertidos y saludables. Este programa promueve el éxito individual y la confianza. Las niñas adquieren autoestima y aprenden los hábitos de una vida saludable durante el entrenamiento para una carrera/caminata de 5 kilómetros.



### ¡INSCRIPCIONES ABIERTAS EL 5 DE FEBRERO!

Las prácticas serán todos los **Martes** y **Miércoles** de **3:45-5:00** entre las semanas del **5 de Marzo** hasta el **19 de Mayo**.

**Costo con descuento:** \$20 (incluye 20 practicas c/bocadillos, entrada a la carrera 5K y ¡una camisa para la carrera!)

- Si usted no puede pagar el costo, mande un email a [emily.fenger@girlsontherun.org](mailto:emily.fenger@girlsontherun.org)

**Información de Registro: (si usted no tiene acceso a una computadora, contacte a MEGAN GARDNER para un formulario de papel)**

- 1. Vaya a [www.girlsontherunrockies.org](http://www.girlsontherunrockies.org)
- 2. Seleccione el botón "Register Now"
- 3. Escoja su área geográfica (Denver)
- 4. Encuentre y seleccione su escuela en el menú despegable
- 5. Después de completar el formulario seleccione "submit". **\*\*Usted recibirá una confirmación a su email de Raceplanner. Por favor asegúrese de revisar su carpeta de spam en caso de que el email este ahí. Si usted no recibe el email, es probable que no completo el formulario.**

Para más información: **Megan Gardner** (720)-424-7255 / [megan\\_gardner@dpsk12.org](mailto:megan_gardner@dpsk12.org)

