

¡Es la Semana de la Carrera del Madison Kids Bike Run (la carrera de bicicletas y a pie para los jóvenes de Madison)!

¿Buscas mapas de cursos, direcciones y más? Haz clic aquí para ver [el sitio web del evento](#).

Estamos muy emocionados de verte esta semana en el Madison Kids Bike Run. Para estar preparado para tu mejor día de carrera, por favor lee la información a continuación y pónete en contacto con nosotros respondiendo a este correo electrónico si tienes alguna pregunta.

Recordatorios importantes para la carrera:

CAMBIAR TU REGISTRO. ¡Última llamada para solicitudes de cambio de distancia de curso! Pónete en contacto con Katie Brasel (kbrasel@tri4schools.org) para obtener ayuda en la realización de un cambio de curso. Ten en cuenta que todas las solicitudes deben hacerse antes de las 5 pm el miércoles 12 de junio. Un recordatorio: si tu atleta usa una bicicleta de equilibrio o ruedas de entrenamiento, ese atleta debe estar en el Curso Corto.

RECOGIDA DE PAQUETES. Recomendamos visitar la recogida de paquetes temprana en la noche antes de la carrera en Fleet Feet Madison (ver detalles a continuación) para que puedas ahorrar tiempo y estar preparado en la mañana de tu carrera. También puedes recoger tu paquete de carrera la mañana de la carrera en el área de registro en el sitio de la carrera en Warner Park.

HORA DE LLEGADA. Planea llegar 45-60 minutos antes de la hora de inicio de la carrera para permitir tiempo para estacionar, obtener tu babero y tu chip de tiempo, cargar tu bicicleta en transición, y hacer tu camino a la zona de escenario de atletas.

APARCAMIENTO. Por favor, estaciona en los estacionamientos cerca de los diamantes de softbol, accesibles a través de la entrada de la Avenida Sherman al Parque Warner. NO aparques en el estacionamiento del Warner Park Community Recreation Center (está reservado para usuarios del WPCRC), y algunos lotes estarán cerrados para las actividades de la carrera. Consulta el mapa del [sitio en nuestro sitio web del evento](#) para obtener más detalles, y comunícate con nosotros si necesitas información adicional sobre el estacionamiento accesible.

PUESTA EN ESCENA DE LOS ATLETAS Y PROCESO DE INICIO. Coloca tu babero en la parte delantera de la camisa que llevarás para andar en bicicleta y correr. Cada atleta será asignado a una onda de inicio, que se imprimirá en su babero. Haz cola en el Área de Escenario de Atletas, al sur de la transición, al menos 10 minutos antes de que tu curso esté programado para comenzar. Deberías llevar tu casco cuando te alinees. Little om, BIG OM (Pequeño om, GRAN OM) guiarán a los atletas en unos calentamientos antes de que comience la carrera. Los voluntarios comenzarán cada atleta individualmente diciéndole al atleta cuándo puede correr a su bicicleta en el área

de transición para comenzar su curso de bicicleta. Tu tiempo comienza cuando cruzas la esterilla de tiempo para entrar en transición y termina cuando cruzas la esterilla de tiempo en la línea de meta.

DETALLES DEL CURSO. Los atletas primero completarán el recorrido de bicicleta, luego el recorrido de correr antes de cruzar la línea de meta. Mira el [sitio web del evento](#) para ver los mapas del curso y revisa el curso con tu atleta antes del día de la carrera. Algunos recordatorios para cada curso:

- **Curso de Bicicleta.** Los atletas pedalearán por los senderos del parque y las calles de la ciudad. Los atletas del curso largo hacen dos bucles a lo largo del curso; los atletas son responsables de mantener un registro de su propio número de vueltas. Hay una colina en el sendero del parque donde los atletas salen en el campo, y otra colina en la parte de bucle del curso largo.
- **Curso de Correr.** Los atletas correrán en los senderos del parque, a través del césped y en las aceras.

RESULTADOS DE LA CARRERA. Los resultados de la carrera se publicarán en línea [aquí](#). Habrá una breve ceremonia de premios para cada curso (mira el calendario a continuación). La información de la división de premios está disponible en nuestro [sitio web del evento](#). Si ganas un trofeo, pero no puedes quedarte para la ceremonia de premios, nos pondremos en contacto contigo para obtener información.

FOTOS DE LA CARRERA. ¡Nuevo este año! Gracias a nuestros amigos de Focal Flame, las fotos de cortesía de la carrera estarán disponibles para que las veas y las descargues a través de [FocalShare](#).

RECORDATORIOS METEOROLÓGICOS. Correremos lluvia o sol, así que prepárate para el clima. Si hay condiciones climáticas inseguras, retrasaremos o cancelaremos partes de la carrera en función de la situación. Compartiremos información relacionada con el clima a través de anuncios en el sitio de la carrera y a través de las redes sociales.

RECORDATORIOS DE SEGURIDAD. Te pedimos que sigas estas pautas de seguridad mientras estés en el sitio de la carrera para apoyar una carrera segura y saludable para todos nuestros participantes:

- Si estás experimentando síntomas de enfermedad, por favor no vengas a la carrera.
- Por favor, ten paciencia y escucha a los voluntarios durante la carrera; ellos están trabajando para mantener seguros a TODOS los atletas y espectadores durante la carrera.
- Abstente de usar auriculares u otros dispositivos de audio personales mientras estés en el recorrido de la carrera.

- Todos los atletas deben usar un casco que se ajuste correctamente durante la parte de ciclismo de la carrera.
- Camina con tu bicicleta en el lugar de la carrera.
- No se permiten perros u otras mascotas en el recinto de la carrera. Los animales de servicio son bienvenidos.
- Pónte en contacto con nosotros si tienes alguna pregunta sobre las opciones de aparcamiento accesible.

Calendario del Fin de Semana de la Carrera

VIERNES, 14 DE JUNIO - Recogida temprana de paquetes en Fleet Feet Madison (8440 Old Sauk Rd Madison, WI)

5pm-6:30pm: Recogida temprana de paquetes. Consigue tu paquete de carreras, haz una señal de alegría para tu atleta o una tarjeta postal de agradecimiento para un voluntario, y disfruta de otra diversión antes de la carrera.

5:30pm: Charla del Curso y Consejos de Transición. Ven a escuchar sobre el curso y aprender consejos sobre cómo tener tu mejor día de carrera. También es una oportunidad para hacer cualquier pregunta que puedas tener!

SÁBADO, 15 DE JUNIO - Día de la Carrera en el Parque Warner (2930 N. Sherman Ave. Madison, WI)

7am-10:30am: Recogida de paquetes del día de la carrera.

7:15am: El área de transición se abre

8:30am: El curso largo comienza

9:30am: El curso medio comienza

9:45am: Ceremonia de entrega de premios del curso largo en el área de finalización (hora estimada, escucha los anuncios de la carrera)

10:30am: El curso corto comienza

10:45am: Ceremonia de entrega de premios del curso medio en el área de finalización (hora estimada, escucha los anuncios de carrera)

11:30am: Ceremonia de entrega de premios del curso corto en el área de finalización (hora estimada, escucha los anuncios de carrera)

Información para hacer la carrera en casa

Recoge tu paquete de carreras en la recogida temprana de paquetes el viernes en Fleet Feet Madison o en la mañana de la carrera en el área de registro en el parque Warner. Tu paquete de carrera incluirá tu babero, tu medalla, y tu camiseta (si te registraste antes del 20 de mayo). Si resides fuera del Condado de Dane y necesitas hacer otros arreglos para recibir tu paquete de carrera, por favor responde a este correo electrónico.

Planifica tu curso y tu carrera de forma segura. Eres bienvenido a desafiarte a cualquier distancia del curso que te gustaría completar. Planifica tu ruta con anticipación y obedezca las leyes de tráfico. Completa tu carrera con la supervisión de un adulto. Revisa las condiciones meteorológicas antes de tu carrera y haz los ajustes según sea necesario. Haz tu carrera durante las horas de luz, y usa ropa brillante para ser visible para otros peatones o el tráfico. Estas recomendaciones no son exhaustivas, y es tu responsabilidad usar tu juicio para participar de manera segura.

¡Celebra la post-carrera! Algunas familias optan por incorporar elementos de la línea de meta de Tri 4 Schools en su carrera en casa. Es posible que desees dibujar una línea de meta con tiza o sostener una cinta para correr, o tener un poco de música y ruidosos listos para celebrar. Podrías tener la medalla lista para entregar cuando el corredor complete su evento. Asegúrate de estirar y repostar con agua y un bocadillo saludable. Comparte cualquier foto de tu carrera con nosotros usando #t4smadison.

¿Eres nuevo en los eventos multideportivos o en esta carrera?

¡Echa un vistazo a estos recursos para que puedas estar preparado para tu mejor día de carrera!

GUÍA DEL ESPECTADOR. Lee esta [breve guía](#) para aprender los mejores lugares para ver a tu atleta en este evento y consejos generales para apoyar a tu atleta.

PREGUNTAS FRECUENTES. Echa un vistazo a la [página de preguntas frecuentes](#) en nuestro sitio web para obtener información general sobre nuestras carreras.

Cupón de Machinery Row

Gracias a nuestros increíbles amigos en Machinery Row Bicycles, obtienes un descuento de 15% en un accesorio hasta el 31 de diciembre de 2024. Utiliza el código promocional TRI4SCHOOLS en línea o en la tienda.