GIRLS ON THE RUN
WESTERN COLORADO

Spring 2023

Girls on the run® western colorado 5k

heart & sole

GIRLS ON THE RUN (for 3rd–5th grade girls) and HEART & SOLE (for 6th–8th grade girls) are curriculum-based, after-school programs that utilize the power of running to provide girls the tools to honor their voices, recognize their gifts, take care of their bodies, and activate their power! Over the course of 10 weeks and 20 lessons, girls meet twice a week with their trained volunteer coaches to play fun running games and discuss topics such as making healthy decisions, body image and the media, cooperation and team building, and contributing to the community. The program culminates in the girls participating in a 5K (3.1-mile) event in May.

Girls on the Run (para las chicas en los grados 3-5) y Heart & Sole (para las chicas en los grados 6-8) son programas extracurriculares que utilizan el poder de correr para proporcionar a las niñas las habilidades para honrar sus voces, reconocer sus dones, cuide sus cuerpos y encende su poder! En el transcurso de 10 semanas, las niñas se reúnen dos veces por semana con sus entrenadores voluntarios para jugar divertidos juegos de carreras y discutir temas como hacer que sea saludable decisiones, imagen corporal y medios de comunicación, cooperación y formación de equipos, y contribución a la comunidad. El programa termino con la participación de las niñas en un evento de 5 km (3,1 millas) en mayo.

GOTR PARTICIPANT
REGISTRATION
OPENS ONLINE
JANUARY 16TH

SPRING SEASON
STARTS
THE WEEK OF
FEBRUARY 19TH

10-WEEK PROGRAM
5K EVENTS
TAKE PLACE IN MAY

Registración abrirá el 16 de enero. Los equipos son limitados a 15 chicas. La inscripción se abre en línea el 19 de enero. Temporada Primavera 2023 Comienza la semana del 5 de enero. Los eventos de 5K del programa de 10 semanas se llevan a cabo en mayo.

www.gotrwesterncolorado.org