



## Welcome to the 2024 Cross Country team at Scofield Magnet Middle School!

Students will learn various drills and run on our Cross Country course over all types of terrain. It is a great way to get in shape, learn how to run and have fun with other kids on all grade levels!

### The Basics:



- All are welcome to join, no tryouts!
- Practice is every Tuesday and Thursday after school from 3:00-4:30
- *The season begins September 19th and ends November 7th*
- Team members are expected to attend all practices. If an athlete cannot attend a practice for a valid reason, we need a note from home with an explanation.
- All cross country participants need to fill out a [permission form](#) before they are allowed to attend practice. Runs will be both on and off the SMMS campus (Barlett Arboretum, etc.) Every run will be supervised.
- Late buses are available after practices and meets. Students may also be picked up at Scofield or at meets by parents or guardians. We need to have written permission if a student is going home with someone other than parents from a meet or practice. **There are no exceptions as student/athlete safety is our main goal.**
- We will have meets throughout the season against the other middle schools in Stamford. *This year due to budget constraints only 7th and 8th grade athletes will participate in the meets.*
- Practices will focus on conditioning, endurance, and interval training. **Anyone running cross country must be participating in the Scofield gym classes. If students are excused from gym class, they may not run in the after school activities. This is school policy.**

### What to bring:

- A good pair of running shoes. If students show up to practice in non-running shoes, they will not be able to participate due to safety reasons
- Appropriate clothing. Shorts and a t-shirt are fine. As the season progresses and cooler temperatures set in, students may want a sweatshirt and/or a hat
- Water bottle **with your name on it** (Reusable bottle is encouraged)

We are looking forward to the upcoming season! Feel free to reach out with any questions.

Reminder: **Permission slips are due before the first day of practice!**

Sincerely,

Mrs. Fox [jfox@stamfordpublicschools.org](mailto:jfox@stamfordpublicschools.org) 203-977-2767

Mr. Forde [jforde@stamfordpublicschools.org](mailto:jforde@stamfordpublicschools.org)

## ¡¡Bienvenidos a la temporada de Cross Country 2024 en Scofield Magnet Middle School!!

Los estudiantes aprenderán varios ejercicios y correrán en nuestro curso de Cross Country en todo tipo de terreno. ¡Es una excelente manera de ponerse en forma, aprender a correr y divertirse con otros niños de todos los niveles!



Los conceptos básicos:

- ¡Todos son bienvenidos a unirse, no hay pruebas!
- La práctica es todos los martes y jueves después de clases de 3:00 a 4:30.
- La temporada comienza \_\_\_\_\_ y termina \_\_\_\_\_
- Se espera que los miembros del equipo asistan a todas las prácticas. Si un deportista no puede asistir a una práctica por un motivo válido, necesitamos una nota de casa con una explicación.
- Todos los participantes de cross country deben completar un [formulario de permiso](#) antes de que se les permita asistir a la práctica. Las carreras se realizarán tanto dentro como fuera del campus de SMMS (Barlett Arboretum, etc.). Cada carrera será supervisada.
- Los autobuses que llegan tarde están disponibles después de las prácticas y competencias. Los estudiantes también pueden ser recogidos en Scofield o en reuniones de padres o tutores. Necesitamos tener un permiso por escrito si un estudiante va a casa con alguien que no sea sus padres de una reunión o práctica. **No hay excepciones ya que la seguridad de los estudiantes/atletas es nuestro principal objetivo.**
- Tendremos encuentros durante toda la temporada contra las otras escuelas intermedias de Stamford. Este año, debido a limitaciones presupuestarias, solo los atletas de 7.º y 8.º grado participarán en las competiciones.
- Los estudiantes recibirán una camiseta del equipo que deberán devolver al final de la temporada.
- Las prácticas se centrarán en el acondicionamiento, la resistencia y el entrenamiento por intervalos. **Cualquiera que corra a campo traviesa debe participar en las clases de gimnasia de Scofield. Si los estudiantes son excusados de la clase de gimnasia, no podrán correr en las actividades extraescolares. Esta es la política escolar.**

Qué traer:

- Un buen par de zapatillas para correr. Si los estudiantes se presentan a practicar con zapatos que no sean para correr, no podrán participar por razones de seguridad.
- Ropa adecuada. Los pantalones cortos y una camiseta están bien. A medida que avanza la temporada y llegan las temperaturas más frías, es posible que los estudiantes quieran una sudadera y/o un gorro.
- Botella de agua con su nombre (se recomienda botella reutilizable)

¡Esperamos con ansias la próxima temporada! No dude en comunicarse con cualquier pregunta.

Recordatorio: ¡Las hojas de permiso deben entregarse antes del primer día de práctica!

Atentamente,

Sra. Fox [jfox@stamfordpublicschools.org](mailto:jfox@stamfordpublicschools.org) 203-977-2767

Sr. Forde [jforde@stamfordpublicschools.org](mailto:jforde@stamfordpublicschools.org)