

MIDDLE SCHOOL CROSS COUNTRY!

Come be a part of the island's Middle School Cross Country Team!
Help us establish a middle school cross country team for grades 5th - 8th this fall. Last year we had runners from West Tisbury school travel to the Cape to run races against other Cape middle schools. It was a great success! Let's make this island wide!

Register using this link

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfGyHVbZd3gKIWUrAUx_iQHADK6DSmV9v8cWBju8TFdc3BrZw/viewform?usp=header

Why join?

- Introduce another sports option for kids at this level.
- This is separate from our middle school track program, but you can do both.
- We need a minimum of only 5 boys and 5 girls, island wide, for a full team.
- Most schools on the Cape (along with Nantucket) have middle school programs for grades 5-8.
- MVRHS Cross country currently does not have a legitimate feeder system for xc. This would help build the program at MVRHS.
- The season is relatively short: mid September to the end of October.
- Focus is on the development of young runners.
- Athletes will gain exposure to appropriate training methods.
- Race distance is developmentally appropriate, less than 1.5 miles on trails not on the track.
- All island format fosters comradery among island schools and athletes.
- Commitment would be a maximum 3 days/ week for the team (1 meet per week + practices). However, that can be flexible depending on availability.
- Meets will be off island and on island.
- Jr High Football has done this for years with the support of every school.
- 8th grade girls have the option to compete on the MVRHS cross country team if they choose.

Register using this link

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfGyHVbZd3gKIWUrAUx_iQHADK6DSmV9v8cWBju8TFdc3BrZw/viewform?usp=header

Amity Island runners and coach Keith Tully lead the team. Members of the high school team also help. Please consider signing up for this great opportunity to be a part of something new.

First practice will be Wednesday 9/9, 4:30 @ MVRHS Meet by the track. We will also practice on Mondays at the same time and location.

Feel free to reach out to Joe Schroeder (joe.c.schroeder@gmail.com), MVRHS cross country coach, your school's PE teachers or track coaches with any questions.

CORRIDA DE CAMPO DO ENSINO FUNDAMENTAL!

Venha fazer parte da equipe de cross country do Ensino Fundamental da ilha! Ajude-nos a criar uma equipe de cross country para alunos do 5º ao 8º ano neste outono. No ano passado, tivemos corredores da escola West Tisbury viajando para Cape Cod para competir contra outras escolas da região. Foi um grande sucesso! Vamos expandir isso para toda a ilha!

Cadastre-se usando este

link. https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfGyHVbZd3gKIWUrAUx_iQHADK6DSmV9v8cWBju8TFdc3BrZw/viewform?usp=header

Por que participar?

- Introduza outra opção esportiva para crianças desse nível.
- Esta atividade é separada do nosso programa de atletismo para alunos do ensino fundamental II, mas você pode participar de ambos.
- Precisamos de, no mínimo, 5 meninos e 5 meninas, de toda a ilha, para formar uma equipe completa.
- A maioria das escolas em Cape Cod (assim como em Nantucket) oferece programas de ensino fundamental II (do 5º ao 8º ano).
- Atualmente, a equipe de cross country da MVRHS não possui um sistema de acesso legítimo para a modalidade. Isso ajudaria a desenvolver o programa na MVRHS.
- A temporada é relativamente curta: de meados de setembro ao final de outubro.
- O foco está no desenvolvimento de jovens corredores.
- Os atletas terão contato com métodos de treinamento adequados.
- A distância da corrida é adequada ao nível de desenvolvimento, inferior a 1,5 milhas em trilhas, não em pista.
- O formato que abrange todas as ilhas promove o companheirismo entre as escolas e os atletas das ilhas.
- O compromisso seria o máximo, 3 dias por semana para a equipe (1 encontro por semana + treinos). No entanto, isso pode ser flexível dependendo da disponibilidade.
- Os encontros acontecerão dentro e fora da ilha.
- O time de futebol americano do Ensino Fundamental II faz isso há anos com o apoio de todas as escolas.
- As meninas do 8º ano têm a opção de competir na equipe de cross country da MVRHS, se assim o desejarem.

Cadastre-se usando este

link. https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfGyHVbZd3gKIWUrAUx_iQHADK6DSmV9v8cWBju8TFdc3BrZw/viewform?usp=header

Os corredores de Amity Island e o treinador Keith Tully lideram a equipe. Membros da equipe do ensino médio também ajudam. Considere se inscrever para esta ótima oportunidade de fazer parte de algo novo.

O primeiro treino será na quarta-feira, 9/9, às 16h30, no MVRHS Meet, perto da pista de atletismo. Também treinaremos às segundas-feiras, no mesmo horário e local. Fique à vontade para entrar em contato com Joe Schroeder (joe.c.schroeder@gmail.com), treinador de cross country da MVRHS, com os professores de educação física ou com os treinadores de atletismo da sua escola caso tenha alguma dúvida.