

GARMIN MUNCHKIN MARATHON AND FAMILY RUN IN THE LAND OF



**ACOMPÁÑANOS ESTE SÁBADO 13 DE ABRIL, 2019
EN LA SEDE CENTRAL DE GARMIN**

Nos gustaría verte a ti, a tu familia y a tus amigos del club de carreras o caminatas en la línea de "Salida" del Maratón de Garmin.

Disponible para estudiantes en kindergarten hasta octavo grado. El registro para niños incluye: camiseta oficial, bolsa de regalo, el número de participante y una medalla. Los adultos pueden registrarse gratis y también pueden correr con sus hijos, si así lo desean.

¿QUE TIENES QUE HACER?

- 1 Que un adulto te registre en:
OzRun.org - ¡Es gratis!
- 2 Comienza a entrenar caminando o corriendo.
- 3 Usa la parte reversa de esta hoja para registrar tus millas. ¡Necesitas 25 millas para el día de la carrera!
- 4 ¡Corre 1.2 millas el día de la carrera para ganar tu medalla del Maratón de Munchkin!

¡PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO GRATIS!

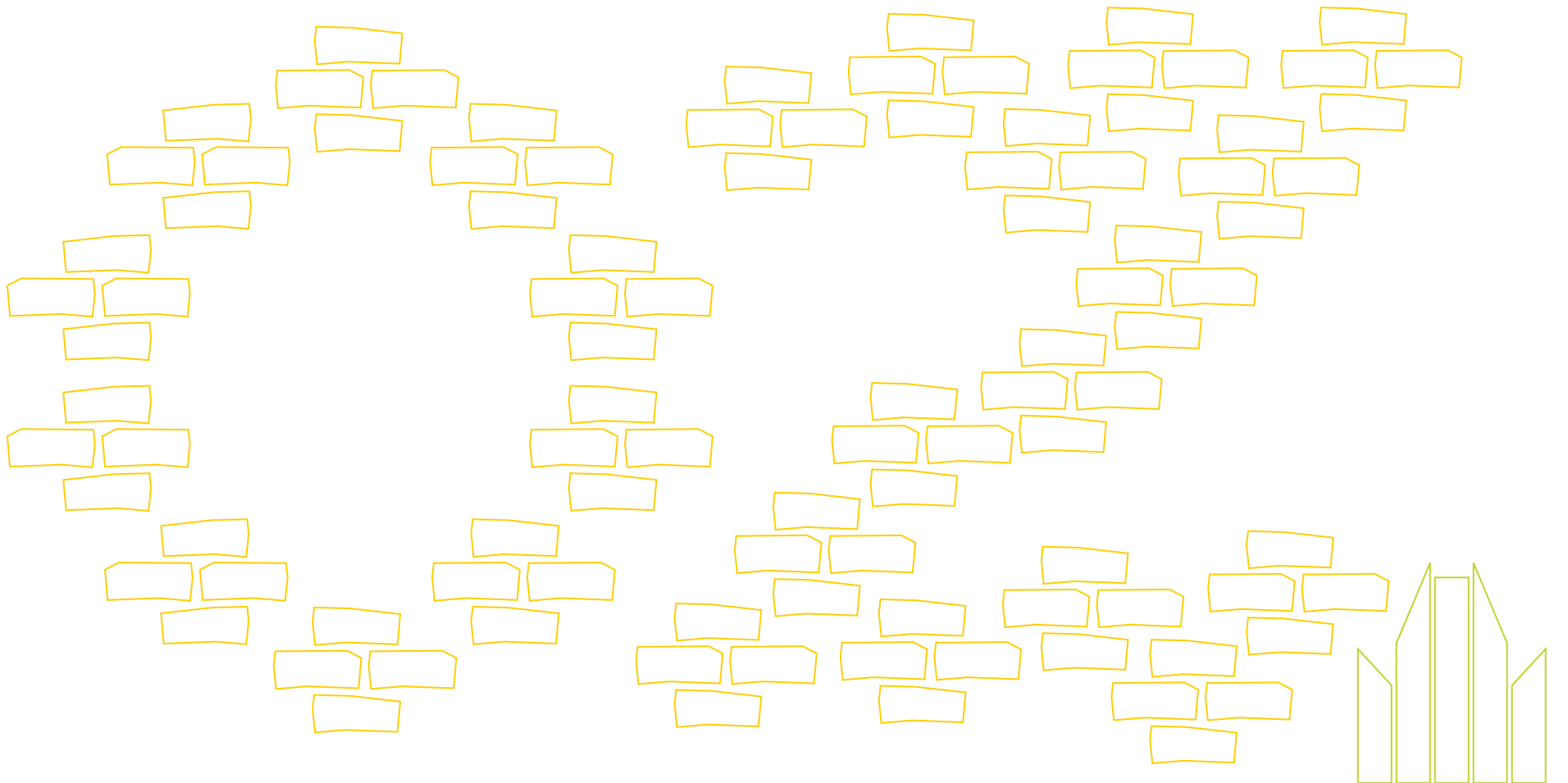
Puedes correr o caminar tus millas en cualquier lugar, en cualquier momento antes del día de la carrera. Algunos gimnasios locales estarán abiertos los domingos para todos los participantes registrados desde 10 a.m. a 5 p.m. Consulte la página de web de la carrera para obtener una lista de los lugares participantes.

¡REGÍSTRATE HOY,
y empieza a entrenar mañana!

OzRun.org

¡VOLTEA LA PÁGINA DE ESTA INVITACIÓN
PARA COMENZAR TU ENTRENAMIENTO
PARA EL MARATÓN DE MUNCHKIN! ➔

TU NOMBRE



DÍA DE LA CARRERA
Ciudad esmeralda (1-2 millas)

HOJA DE INSTRUCCIONES DEL MARATÓN DE MUNCHKIN

Instrucciones: Cada rectángulo amarillo representa un *ladrillo*, que es equivalente a 1/4 de milla. Colorea el ladrillo cada vez que recorras (1/4 de milla). Cuando termines de colorear 4 ladrillos, habrás recorrido 1 milla. Deberás completar todos los ladrillos durante tu entrenamiento -25 millas en total- luego, corre 1.2 millas el día de la carrera para finalizar un *Maratón Completo!*

No necesitas devolver esta página al personal de la carrera. Por favor consévala, ponla en un lugar visible en tu cuarto o en las redes sociales. ¡Felicidades, buen trabajo!

