



*Educating and preparing girls for a lifetime of self-respect and healthy living*

## **Girls on the Run® is Coming to**

# **Clearspring Elementary School!**

**WHAT:** *Girls on the Run®* is a nationwide, nonprofit afterschool program that combines training for a 5K running event with self-esteem enhancing and uplifting workouts.

**WHY:** The goal of Girls On the Run® is to encourage positive emotional, social, mental and physical development for pre-teen girls.

**WHO:** The program is open to girls in 3<sup>rd</sup>-5<sup>th</sup> grade.

**WHEN:** Lessons will be held on Monday and Wednesday from 3:30pm to 5:00pm, beginning the week of March 12<sup>th</sup> until May 25<sup>th</sup>. The GOTR MoCo 5K will be held May 20<sup>th</sup>. Families are encouraged to participate in the 5K with their GOTR girl. The 5K-registration fee for family and friends is \$30 (reduced fee available for families participating in the MCPS FARMS program and teachers).

**COST:** The standard program registration fee is \$160. Families that qualify for reduced meals through the MCPS FARMS program pay a reduced registration fee of \$80. Families that qualify for free meals through the MCPS FARMS program and/or have a household income under \$30,000 pay a reduced registration fee of \$10. Full financial assistance is available to families experiencing financial hardship. Each participant receives a program t-shirt, water bottle, medal and entry to the GOTR MoCo 5K.

**HOW:** Visit <http://www.girlsontherunofmoco.org/Register-Now> to sign up your GOTR girl. Registration opens at 9AM on February 13. Space is limited.

**QUESTIONS?** Please visit [www.girlsontherunofmoco.org](http://www.girlsontherunofmoco.org) for more information.



*Educando y preparando niñas para una vida de autorespeto y vida sana*

**Girls on the Run® viene a**

**Clearspring Elementary School!**

**QUE:** *Girls on the Run*® es un programa sin fines de lucro, de actividades después de la escuela que se hace a nivel nacional que combina el entrenamiento para una carrera de 5 km con una serie de ejercicios para mejorar el autoestima.

**POR QUE:** El objetivo de Girls on the Run es estimular positivamente el desarrollo emocional, social, mental y físico de las jóvenes pre-adolescentes.

**QUIEN:** Este programa esta abierto para estudiantes mujeres entre 3er y 5o grado de escuela primaria. Hay cupos limitados para 20 participantes por equipo.

**CUÁNDO:** El programa se ofrecerá El lunes y el miércoles de 15:30 a 17:00. Empezando la semana del 12 de marzo hasta el 25 de mayo. Habrá una carrera de 5K de celebración el 20 de mayo. Animamos a los miembros de la familia a participar en la carrera de 5 km con sus hijas. Hay una cuota de inscripción de \$30 la carrera y se ofrece un precio reducido para las familias que participen en el programa de FARMS y los maestros.

**COSTO:** El costo del programa es \$160. Se ofrece un precio reducido de \$80 para familias que califican para almuerzo reducido en el programa de FARMS y \$10 para familias que reciben almuerzo gratis o con un ingreso familiar menos de \$30,000. Ayuda financiera completa está disponible para las familias que experimentan dificultades financieras. La tarifa cubre los costos del programa, camiseta, botella de agua, la entrada en el GOTR MOCO 5K, y medalla por correr el 5k.

**CÓMO:** Por favor, visite [www.girlsontherunofmoco.org](http://www.girlsontherunofmoco.org) para registrar a su hija. Se abre la inscripción a las 9AM el Febrero 13. Espacio será llenado a base de orden de llegada.

**DUDAS:** Por favor visítenos en línea a [www.girlsontherunofmoco.org](http://www.girlsontherunofmoco.org)