



Corre como el viento... o como un león de montana! Este otoño el programa incluyen ocho semanas de entrenamiento enfocándose en habilidades para preparar corredores jóvenes para correr y competir en campo travesía o cross country. Los corredores se reunirán con sus entrenadores dos veces a la semana después de la escuela y también podrán participar en competencias opcionales durante el mes de Octubre y principios del mes de Noviembre. El ambiente es divertido y los niños aprenderán: ejercicios de forma, juegos corriendo, técnicas de estiramiento, ejercicios de condicionamiento, entrenamiento de distancia, técnicas para calentar y terminar un entrenamiento. Los estudiantes disfrutaran del aprender de entrenadores con mucha experiencia los cuales se especializan en el entrenamiento de corredores jóvenes. Cada participante recibirá una camisa técnica Nike y productos de nutrición Honey Stinger.

Competencias opcionales de campo travesía se llevaran a cabo de 9-11am en Sábado con un costo adicional:

- 9/26, 10/10, 10/24 & 11/7

Estas competencias requieren el registrarse con su entrenador a un costo de \$5 por carrera.

Columbine:

- Días de Practica: Martes/Jueves empezando 9/15 – 11/5
- Hora de Practica: 3 – 4pm
- Lugar de Practica Campo al sur de Columbine*

*Los niños de BML son entregados al entrenador en la biblioteca y caminan con el entrenador al campo sur como equipo.

Co-Entrenadores: Jen Brandon & Lizi Nauth

- Jen Brandon: jlbrandon01@gmail.com
- Lizi Bolanos-Nauth: LiziBolanos@hotmail.com

Por Favor Lea: visite <http://www.fleetfeetboulder.com/mountainlionskidstraining>. Las competencias opcionales de campo travesía se llevaran a cabo cada otro Sábado de 9-11 en 9/26, 10/10, 10/24 y 11/7. Por Favor regístrese para estas competencias con el Entrenador de Fleet Feet por separado.

Forma de Registro: *Se debe de regresar a la Oficina de Columbine*

Padre/Guardián:

Apellido: _____ Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Email: _____

Nombre del Niño: _____ DOB/Edad: _____

Escuela: _____ Maestro: _____

Alergias? _____ Si si, a que? _____

Medicamentos que el Instructor debe saber? _____
Alguna otra información que el instructor debe saber? _____

Nombre del Nino: _____ DOB/Edad: _____
Escuela: _____ Maestro: _____
Alergias? _____ Si si, a que? _____

Medicamentos que el Instructor debe saber? _____
Alguna otra información que el instructor debe saber? _____

Nombre del Nino: _____ DOB/Edad: _____
Escuela: _____ Maestro: _____
Alergias? _____ Si si, a que? _____

Medicamentos que el Instructor debe saber? _____
Alguna otra información que el instructor debe saber? _____

Costo: \$65 por nino

***Becas son disponibles basadas en ingreso. Por favor marque aquí si usted quisiera ser considerado _____ . Verificación de ingreso será necesario.**

de niños a inscribirse: _____

Costo Total: \$ _____

Haga el pago en efectivo o por cheque a nombre de "**Fleet Feet Sports**"

Al firmar aquí como padre/guardián, yo permito que el nino nombrado anteriormente participe en el Programa de Otoño de Mountain Lions. Yo libero de obligaciones/responsabilidades por cualquier lesión debido a la participación a Boulder Valley School District ("BVSD"), Fleet Feet Sports Boulder y sus agentes respectivos. Yo estoy de acuerdo en seguir las reglas, políticas y procedimientos de BVSD, así como respetar las decisiones de los entrenadores y oficiales durante la ejecución de sus labores. Yo asumo responsabilidad acerca del niños que estoy registrando y nuestra familia e invitados harán lo mismo. Yo reconozco que al fracasar el hacer esto el nino que estoy registrando así como mi familia e invitados serán removidos de las practicas de Mountain Lions, y que podré ser removido de las participación en el futuro de actividades de BVSD.

Firma de Padre/Guardián

Fecha