

Martha's Vineyard Youth Running Club

CROSS COUNTRY!

Clube de Corridas Juvenis de Martha's Vineyard PELO PAÍS! Em nosso sétimo ano, o programa de cross country de outono do Martha's Vineyard Youth Running Club (Hurricanes) apresenta aos alunos da ilha da 5ª à 8ª série os fundamentos da corrida de distância apropriada para a idade. Os Furacões são uma equipe competitiva que participa de convites, encontros e 5Ks do ensino médio.

Programa: treinadores certificados pela USTAF trabalham com os alunos em práticas quinzenais para melhorar a resistência, ritmo e formação de equipe, intercaladas com "Contra-relógio", onde são cronometrados em um percurso de uma milha para acompanhar seu progresso por meio de resultados vinculados ao nosso dedo do pé Programa de incentivos Token™.

Custo: o custo é de \$ 30,00. Esta taxa cobre uniformes, taxas de inscrição em corridas e custos do programa. Somos um programa sem fins lucrativos aberto a todas as crianças da ilha do 5º ao 8º ano. Por favor, discuta as taxas do programa com os treinadores se houver alguma dúvida.

Quando e onde: a sessão de outono começa na segunda-feira, 13 de Setembro e vai até novembro. Nos encontramos no estacionamento de terra próximo ao campo do Shark. Os treinos são todas as segundas e quartas-feiras, das 17h às 18h*.

** Os tempos das sessões de prática podem mudar para acomodar a luz do dia conforme os dias ficam mais curtos.*

Inscrição: Envie um e-mail preenchido para hurricanesmv@gmail.com ou traga-o para o primeiro dia de prática.

REGISTRATION FORM

Nome do atleta: _____

Nota: 5 6 7 8 Nome dos pais: _____

Escola: _____ Endereço de email: _____

Telefone celular: _____

Data de nascimento: _____

RENÚNCIA DE LESÕES: Eu, meus herdeiros, sucessores e / ou cessionários, por meio deste, renunciamos ao meu direito a compensação ou reembolso por despesas médicas e outros custos, incluindo, mas não se limitando a transporte e reabilitação, incorridos como resultado de qualquer lesão sofrida durante a participação em qualquer atividade associada a este clube, suas afiliadas e qualquer oficial associado a este clube e suas afiliadas. Os oficiais incluem, mas não estão limitados a funcionários, treinadores, gerentes ou qualquer outro oficial do clube. Eu entendo e reconheço que a MV Hurricanes e suas afiliadas não são responsáveis por qualquer lesão sofrida em conexão com as atividades acima mencionadas. Assumo total responsabilidade pela participação neste programa e em todas as atividades relacionadas.

Assinatura do pai ou responsável: _____

Data _____