



## NYRR Run for the Future

NYRR Run for the Future (跑向未来) 通过跑步运动, 为纽约市年轻女性的多元化团体创造机遇, 提供包容性的环境和必要的资源, 以加强每位年轻女性的能力和自信心。

NYRR Run for the Future 专为从未赛跑过的人们设计而成, 这是一项为期 **7 周** 的 **2000 美元免费奖学金计划**, 旨在教授高中 **11 年级** 女孩如何跑步。通过 NYRR 教练组的支持, 参加者可学习跑步技巧、营养知识和目标设定能力, 以便她们发展出毕生受益的能力、自信和动力。在计划结束时, 新的跑步选手们将参加她们的第一次五千米 (3.1 英里) 赛跑。进入 NYRR Run for the Future 计划、满足计划要求并保持 80% 出勤率的人将获得 2000 美元的大学奖学金。



“这个计划让我感觉我比自己想象的要更有能力。”

- 2018 年计划毕业生

专为新跑步者制定的免费计划  
提供 METROCARD (纽约公交卡)  
认识新朋友  
赚取 2000 美元大学奖学金  
访问 [NYRR.ORG/RFTF](http://NYRR.ORG/RFTF) 提交申请

### 日程表

每周在 NYRR 跑步中心 (位于中央公园附近) 练习三次。

春季 - 4 月 20 日至 6 月 3 日

- 周一 下午 4:30 至下午 6:00
- 周三 下午 4:30 至下午 6:00
- 周六 上午 10:30 至下午 1:00

夏季 - 7 月 6 日至 8 月 22 日, 上午和晚上有 2 小时练习时间

- 周一
- 周三
- 周四

\* 申请人可同时申请两个季节, 但申请通过后, 只能选择参加一个季节。



“教练强调, 这个计划不是一场竞争, 更像是一次个人旅程。”

- 2018 年计划毕业生



“我觉得身处于一群洋溢着如此积极能量的女性之中，给我带来了最大的益处。”

- 2018 年计划毕业生

## NYRR RUN FOR THE FUTURE 参加者可获得：

MetroCard  
练习后用餐  
运动服装和鞋履

NYRR 专家教练支持  
计划完成后的 2000 美元大学奖学金  
来自纽约各地的新朋友

“Run for the Future 教练让跑步变得个性化，可以按照自己的节奏去跑，我很喜欢这样。”

- 2018 年计划毕业生



## 哪些人符合资格？

满足以下条件的年轻女性：

- 居住在纽约市
- 在 2019-2020 学年期间，就读于纽约市公立、公共资助或教区高中 11 年级，或正致力于取得纽约州高中同等学历文凭
- 计划于 2021 年就读两年或四年制的经认可的学院或大学
- 未满 20 周岁
- 几乎没有或完全没有参与组织的体育活动的经验

## 如何申请

- 访问 [nyrr.org/rftf](http://nyrr.org/rftf) 完成在线申请
- 请求成年人（例如教师、顾问或雇主）代为上传签名的信件或推荐信

访问 [nyrr.org/rftf](http://nyrr.org/rftf) 申请 NYRR Run for the Future

## 申请截止日期

春季：2020 年 2 月 16 日

夏季：2020 年 4 月 12 日

请联系 [RunfortheFuture@nyrr.org](mailto:RunfortheFuture@nyrr.org) 了解更多信息。



New York Road Runners (纽约路跑协会) 的使命是通过跑步帮助并激励人们，每年均通过赛跑、社区跑步、行走、培训、虚拟产品和其他跑步相关的项目为 670,000 名各年龄段、能力各异的跑步者提供服务。我们的免费青年计划和活动服务于纽约市五个行政区的 250,000 名儿童，以及全国其他地区的 125,000 名儿童。NYRR 的顶级活动是 TCS 纽约市马拉松比赛，也是世界上最大的马拉松比赛