



NYRR Run for the Future

A través del deporte de correr, NYRR Run for the Future crea oportunidades para un grupo diverso de mujeres jóvenes de la ciudad de Nueva York al ofrecerles un entorno inclusivo y los recursos necesarios para fortalecer las habilidades de cada mujer joven y la confianza en sí mismas.

Diseñado para aquellos que nunca han corrido, NYRR Run for the Future es un programa **gratuito de becas de \$2,000 de siete semanas de duración que enseña a correr a niñas del 11.º grado**. Con apoyo del equipo de entrenadores de NYRR, a las participantes se les enseña técnicas para correr, nutrición y establecimiento de objetivos que les permitan desarrollar la capacidad, la confianza y la motivación para estar activas de por vida. Al finalizar el programa, las participantes corren su primera carrera de 5 kilómetros (3.1 millas). Las aceptadas en NYRR Run for the Future que cumplan con los requisitos del programa y mantengan una asistencia del 80% recibirán una beca universitaria de \$2,000.



“El programa me hizo sentir que era más capaz de lo que pensaba”.
– graduada del programa de 2018

**PROGRAMA GRATUITO PARA NUEVOS
CORREDORES
METROCARDS PROPORCIONADAS
CONOCE A NUEVO AMIGOS
GANA \$2,000 EN BECAS PARA LA
UNIVERSIDAD
INSCRÍBETE EN NYRR.ORG/RFTF**

HORARIO

La práctica se lleva a cabo tres veces por semana en el centro NYRR RUNCENTER cerca de Central Park.

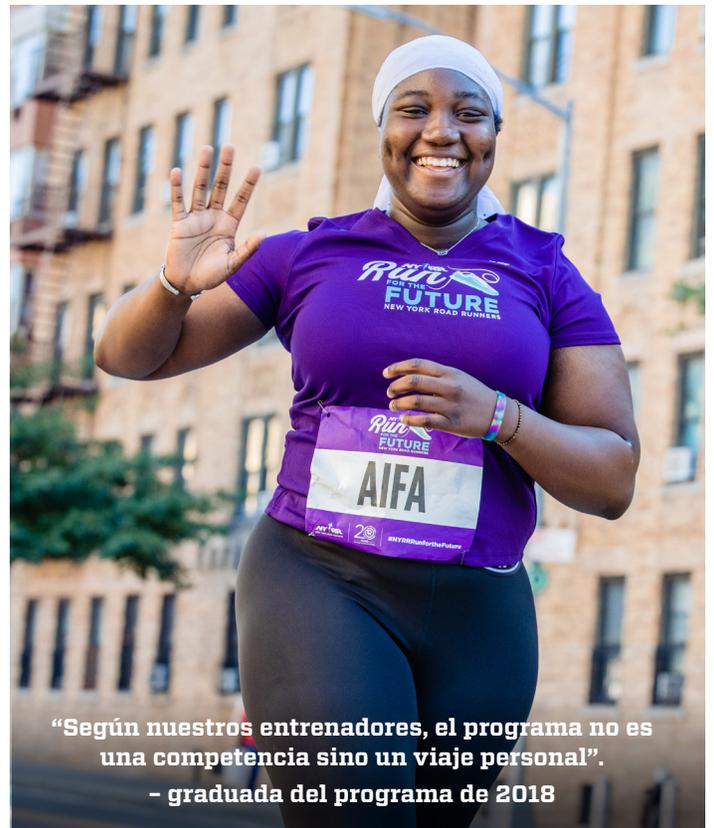
Primavera: 20 de abril al 3 de junio

- Lunes de 4:30 p.m. a 6:00 p.m.
- Miércoles de 4:30 p.m. a 6:00 p.m.
- Sábados de 10:30 a.m. a 1:00 p.m.

Verano: 6 de julio al 22 de agosto, horarios de práctica de 2 horas por la mañana y por la noche disponibles

- Lunes
- Miércoles
- Jueves

** Las candidatas pueden postularse a ambas temporadas, pero, si son aceptadas, solo serán seleccionadas para participar en una temporada.*



“Según nuestros entrenadores, el programa no es una competencia sino un viaje personal”.

– graduada del programa de 2018



“Creo que el mayor beneficio fue estar en un grupo de mujeres con tanta energía positiva”
 - graduada del programa de 2018

LAS PARTICIPANTES DE NYRR RUN FOR THE FUTURE RECIBEN:

MetroCards
 Comida post práctica
 Ropa y calzado para correr

Apoyo de entrenadores expertos de NYRR
 Beca de \$2,000 para la universidad al completar el programa
 Nuevos amigos de toda la ciudad de Nueva York

“Me gusta cómo los entrenadores de Run for the Future personalizan la carrera para que puedas ir a tu propio ritmo”.

- graduada del programa de 2018



¿QUIÉN ES ELEGIBLE?

Las mujeres jóvenes que:

- Viven en la ciudad de Nueva York.
- Están en el 11.º grado en una escuela secundaria pública, financiada con fondos públicos o parroquial en la ciudad de Nueva York O que están trabajando para alcanzar su Diploma de Equivalencia de Escuela Secundaria del Estado de Nueva York durante el año escolar de 2019-2020.
- Planean asistir a una institución terciaria o universidad acreditadas de dos o cuatro años en 2021.
- Tienen menos de 20 años de edad.
- Tienen poca o ninguna experiencia participando en deportes organizados.**

CÓMO PRESENTAR UNA SOLICITUD

- Completa la solicitud en línea en nyrr.org/rftf
- Pídele a un adulto, como un maestro, consejero o empleador, que suba una carta firmada o recomendación.

Aplica a NYRR Run for the Future en nyrr.org/rftf

FECHAS LÍMITES DE LA SOLICITUD

Primavera: **16 de febrero de 2020**

Verano: **12 de abril de 2020**

Comunícate con RunfortheFuture@nyrr.org para obtener más información.



New York Road Runners, cuya misión es ayudar e inspirar a las personas a través del correr, sirve a 670,000 corredores de todas las edades y habilidades anualmente, a través de carreras, corridas comunitarias, caminatas, entrenamiento, productos virtuales y otros eventos relacionados con el deporte de correr. Nuestros eventos y programas gratuitos para jóvenes benefician a 250,000 niños en todo el país, incluyendo 125,000 en los cinco condados de la ciudad de Nueva York. El principal evento de NYRR es la TCS New York City Marathon, la maratón más grande del mundo.