

Ins and Outs

Hola Corredor:

Abundan los signos que la primavera casi está aquí. Croci empujando fuera de la tierra. Las flores de cerezo floreciendo. Y la carrera de Piece of Cake en Seneca Creek State Park.

Cuatro importantes elementos relacionados con la carrera y fiesta después de la carrera de este domingo:

1. La hora de inicio es 7:30 para el 10K, y 8:00 para el 5K. Por favor llegue 60 minutos antes de la carrera para poder lidiar con el estacionamiento limitado, lejos de la línea de salida.
2. Ahi una serie de eventos para jóvenes como parte de la carrera, con carreras de niños de diferentes distancias, 0,25 M, 0,50 M y 2.78K. Las carreras de los niños se llevan a cabo antes y después de la carrera Piece of Cake. Si los padres están en una carrera, ojalá que los niños salgan a correr también. Más información sobre la serie juvenil se puede encontrar haciendo clic [aquí](#) .

(Además, los padres deben registrar los eventos que sus hijos an completado en la serie juvenil para que puedan ganar premios al final del año, y ser reconocidos en el banquete de premios. Haga clic aquí para el [registro continuo de la serie juvenil](#) .)

3. Todavía se necesitan voluntarios para la carrera. Por favor, ayuda a que sea un éxito visitando el formulario [aquí](#) .
4. Si va a asistir a la Reunión Anual del Club, y Brunch de Premios en el restaurante Golden Bull después de la carrera, por favor [confirmar su asistencia aquí](#) para que podamos obtener un recuento con anticipación).

Por último, muchas gracias a los miembros del consejo saliente Becca Kinney, y Doug Watt durante su servicio en la Junta MCRRC de Administración y sus muchas contribuciones al club.

Mejores deseos,

I & O

ins_and_outs@mcrrc.org

Próximas Carreras y Operaciones Voluntarios

[Piece of Cake](#)

20 de marzo a las 7:45 am - 10:30 am

[Seneca Creek State Park](#), 11950 Clopper carretera Gaithersburg, MD 20878 + [Google Map](#)

Únete a nosotros para celebrar el cumpleaños de MCRRC con una carrera a través de paisajes Seneca Creek State Park. Consulte [el sitio web](#) para tiempos.

Haga clic [aquí](#) para ofrecerse de voluntario.

[Spin in the Woods](#)

9 de abril a las 9:00 a.m.-10 a.m.

[Scott's Run Nature Preserve](#) -

7400 Georgetown Pike, McLean, 22102 + [Google Map](#)

Este cruzado de campo cuenta con caminos de tierra, los bosques, y los obstáculos para saltar por encima y debajo. Es tan divertido que usted llega a hacerlo dos veces en este bucle de dos, a 8km de curso.

Haga clic [aquí](#) para ofrecerse de voluntario

[Pikes Peek](#)

24 de abril a las 7:50 am - 10:00 am

[Shady Grove Metro](#) , 15903 Somerville Drive Rockville, 20855 + [Google Map](#)

[Capital for a Day](#)

30 de abril a las 8:00 a.m.-10:00 a.m.

[Escuela Secundaria Rosa Parks](#), 19200 Olney Mill Road Olney, MD 20832 + [Google Map](#)

[Mujeres Corredoras Principiantes](#)

Inscripciones para este programa de bajo perfil están abiertas, se orienta específicamente para las mujeres. El programa entrenara a usted a completar una carrera de 5k (3,1 millas) - por si usted nunca ha corrido antes en su vida, o está lentamente regresando a correr después de una lesión, o después de parto. Proporciona un ambiente estructurado, y de apoyo para que usted

adquiera fitness y también conozca a otras mujeres con objetivos similares. [Información e inscripciones se pueden encontrar aquí](#) (FYI: orientación el 29 de marzo)

Resultados de la Carrera

MCRRC Competitive Racing Team Results
courtesy of Nicolas Crouzier.

Break Away 5K -- 2016-03-12

Randy Smith 16:07 (Age group rank: 1st of 29, Gender rank: 1st of 124, Overall rank: 1st of 387)

Rock 'n' Roll DC 5K -- 2016-03-12

Lisa Chilcote 21:57 (Age group rank: 1st of 145, Gender rank: 5th of 1414, Overall rank: 31st of 2089)

Rock 'n' Roll DC Half Marathon -- 2016-03-12

Miles Aitken 1:15:50 (Age group rank: 8th of 1077, Gender rank: 25th of 5731, Overall rank: 25th of 14470)

Ning Rui 1:19:04 (Age group rank: 13th of 1077, Gender rank: 42nd of 5731, Overall rank: 42nd of 14470)

Argaw Kidane 1:24:33 (Age group rank: 3rd of 599, Gender rank: 104th of 5731, Overall rank: 117th of 14470)

Robin Watkins 1:30:11 (Age group rank: 16th of 1622, Gender rank: 52nd of 8739, Overall rank: 254th of 14470)

Dagmar Salazar 1:32:26 (Age group rank: 19th of 1622, Gender rank: 76th of 8739, Overall rank: 344th of 14470)

parkrun DC -- 2016-03-12

Mark Neff 17:56 (Overall rank: 1st of 78)

St. Pats 10K -- 2016-03-06

Kunihiko Hayashi 35:32 (Age group rank: 1st of 113, Gender rank: 21st of 856, Overall rank: 21st of 2165)

St. Pats 5K -- 2016-03-06

Shlomo Fishman 16:38 (Age group rank: 3rd of 31, Gender rank: 12th of 667, Overall rank: 12th of 1904)

Miles Aitken 16:42 (Age group rank: 3rd of 138, Gender rank: 14th of 667, Overall rank: 14th of 1904)

Kunihiko Hayashi 17:08 (Age group rank: 1st of 89, Gender rank: 15th of 667, Overall rank: 15th of 1904)

Seneca Creek Greenway Trail Marathon -- 2016-03-05

Adrian Spencer 3:34:56 (Age group rank: 1st of 32, Gender rank: 1st of 75, Overall rank: 1st of 130)

Veterun Half Marathon -- 2016-03-05

Julie Sapper 1:36:40.03 (Age group rank: 1st of 25, Gender rank: 3rd of 85, Overall rank: 13th of 151)

Ver todos los resultados del equipo de carreras MCRRC en raceteam.mcrrc.org

Los Entrenamientos Semanales

Hay carreras disponibles para todos - de los caminantes a supercorredores ...

Un calendario para todas las carreras está disponible [aquí](#).

Lunes PM en Kentlands

Martes / Jueves pistas fáciles

Martes / Viernes Back of the Pack

Martes / Sábado correr / caminar (FRWW)

Miércoles entrenamiento de pista

Jueves por la mañana Falls Grove Run

Jueves PM Carderock C & O Canal y Trail Run (Abril hasta Septiembre)

Sábado Trail Run - Rock Creek

Domingo Trail Run - Greenway

Domingo Carrera Larga Distancia- Ken Gar Palisades Park

Para detalles exactos sobre los tiempos y lugares, por favor consulte la página de cada carrera en mccrc.org dado que los detalles están sujetos a cambios regulares (a menudo basados en tiempo y época del año). Los grupos de Yahoo para cada carrera son particularmente útiles en el seguimiento de cuándo, dónde, etc.

Oyez! (Misceláneos. Notas)

Noticias que podemos utilizar?

Por favor, háganos saber acerca de noticias del club que le gustaría compartir con los miembros- si usted es un director del programa, director de carrera, los dirigentes del club, o simplemente un miembro con algo de interés. Mande un correo electrónico a ins_and_outs@mccrc.org

La próxima fecha límite para someter información para ser publicada es el Jueves 17 de marzo a las 12pm para la publicación del 18 de Marzo.

Necesitamos médicos profesionales en Pike's Peek

Actualmente estamos buscando MD, NP, RN, y PA y de que estén dispuestos a ser voluntarios en la carpa de Medicina Pike's Peek. Día de la carrera es Domingo 24 de Abril. Si está interesado, por favor, póngase en contacto con [Jane Ovedovitz](#), CRNP. También, asegúrese de inscribirse en [la página web de voluntarios](#) (seleccione el equipo médico de la lista de puestos de trabajo día de la carrera).

Resumen de Noticias:

[Esta historia Post dice que la generación del milenio encanta correr](#) porque es el mejor retorno por el dólar. Si conoces a un milenio que corre, comparte las noticias sobre todo lo que obtienen a partir de una [\\$40 MCRRC membresía del club](#): 21 carreras de Calidad sin cargo, incluyendo una carrera de atletismo, carreras a campo traviesa, un Turkey Burnoff, y una media maratón.

Medios de comunicación social:

Asegúrese de seguir [Pike's Peek 10K](#) y [Rockville 10K/5K](#) en Facebook!

[Síguenos en MCRRC Instagram](#). Captura lo mejor de lo mejor de la fotografía en la zona de DC / VA /MD! (Queremos a nuestros fotógrafos mccrcphotos.com!)

El boletín entradas y salidas se envía a los miembros del club de corredores del camino del condado de Montgomery (MCRRC) cada dos viernes. Si tienes alguna pregunta o comentario sobre el boletín o desea contribuir, por favor enviarlo a ins_and_outs@mcrrc.org.

~ Eric Londres, Editor

Si usted ya no desea recibir estos correos electrónicos, por favor conteste este mensaje con “unsubscribe” en la línea de asunto o simplemente haga clic aquí: [Unsubscribe](#)

Montgomery County Road Runners Club sent this email free of charge using VerticalResponse for Non-Profits. Non-Profits email free. You email affordably.

Montgomery County Road Runners Club
P.O. Box 1703
Rockville, Maryland 20849

Read the VerticalResponse marketing policy:
http://www.verticalresponse.com/content/pm_policy.html