Estimados Padres / Guardianes y Estudiantes-Atletas:

¡Gracias por unirse al equipo de TRMS Cross Country (Correcaminos)! Estamos muy entusiasmados con el próximo año.

Adjunto a esta carta encontrará el calendario de entrenamiento / carrera (azul). Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con cualquiera de los entrenadores (abajo mendionados).

**Información general**:

Las prácticas se llevarán a cabo lunes / mar / jueves 3:00 – 4:30pm, aunque esto está sujeto a cambios. Practicamos en TODO el tiempo (lluvia, brillante, calor, etc.).

La carrera del distrito está programada *tentativamente* para el sábado 8 de octubre de 2022. Más información se le proporcionará más delante.

Participaremos en una carrera el jueves 10 de noviembre de 2022 en Hemet.

Hemos participado en muchas otras carreras en el pasado, pero aún no todas han sido programadas. Si está programado, *esperamos* participar en las siguientes carreras*:*

Miercoles, 5 de octubre de 2022, in Temecula, CA (solo estudiantes seleccionados)

Viernes, 14 de octubre de 2022, en Walnut, CA

Finales de octubre de 2022, en Beaumont

Mediados de noviembre de 2022, en Riverside

**Otros recordatorios generales:** todos los estudiantes atletas deben beber mucha agua todos los días para mantenerse hidratados. También deben estirarse cada noche antes de acostarse. Por último, es muy importante que tengan buenos zapatos para correr con el fin de proporcionar el apoyo adecuado y ayudar a prevenir lesiones.

Por último, nuestra prioridad aquí en TRMS es promover el espíritu deportivo positivo. Con esto en mente, esperamos que nuestros estudiantes atletas trabajen duro, permanezcan positivos y alienten a otros. Se espera un comportamiento positivo dentro y fuera de la carrera. Los estudiantes atletas pueden ser retirados del equipo, o excluidos de una carrera, por las siguientes razones: GPA por debajo de 2.0, detenciones y/o referencias a la oficina, mala asistencia a las prácticas, comportamiento inapropiado y falta de esfuerzo/trabajo en equipo durante la práctica.

Estamos esperando una temporada fenomenal y estamos muy contentos de verte en las carreras!