

We are proud to present

# The Oakton Running & Walking Club



*Dear Parents,*

We are happy to announce that a group of Oakton staff and parents are starting a Running & Walking Club this school year and it is for **FREE**.

## **Our Goal**

is to provide students with weekly fun fitness and running activities while students practice and track their running & walking mileage. We will be teaching the right way of breathing, warm-up and cool down exercises, alongside little fun facts about health and nutrition.

## **When?**

The Running Cougars will practice **every Tuesday from 8:15-8:45am, starting September 15th, 2015** and it will be open to **ALL GRADES** (*Please note: all running team members need to arrive promptly*). We will meet outside the main entrance and use the school grounds for our training. On rainy days, we will do fitness activities inside the school building.

## **Clothing & Gear**

Running Cougars do not need fancy fitness gear for the club though a water bottle would be advisable.

## **Volunteers Needed**

Parents who would like to walk or run with the students are more than welcome to attend. Please indicate if you like to volunteer on the form.

## **Health**

Please make us aware of any specific health considerations for your child. If your child uses an inhaler for asthma or an epi-pen, please include that information on the registration form.

## *Questions?*

Please contact **Mr. Murphy** at [murphyj@district65.net](mailto:murphyj@district65.net) or **Daniela Nelke** at [dcnelke@gmail.com](mailto:dcnelke@gmail.com)

Estamos orgullosos de presentar nuestro

# Club de correr & caminar en la escuela Oakton



## Estimados padres de familia,

Estamos contentos en anunciar que un grupo del personal de la escuela Oakton y padres de familia están comenzando un club de correr y caminar este año escolar **GRATIS**.

### Nuestra meta

es para proporcionar a los estudiantes como una diversión en el funcionamiento de una buena salud estaremos semanalmente entrenando y practicando con kilometraje. Enseñaremos el camino correcto con ejercicios de respiración, calentamiento, y enfriamiento, tendremos datos curiosos sobre la salud y nutrición.

### ¿Cuándo?

Estarán practicando **los martes de 8:15 - 8:45am, a partir del 15 de septiembre 2015** y estarán abiertos **TODOS LOS GRADOS** (*Nota: todos los miembros del equipo tienen que llegar a tiempo*). Nos reuniremos en la entrada principal. Los días de lluvia, estaremos en el interior del edificio de la escuela.

### Vestuario

No necesitan vestuario de gimnasio para el club, y traer una botella de agua sería aconsejable.

### Se necesitan voluntarios

Los padres que quieran caminar o correr con los estudiantes son bienvenidos. Indique si desea ser voluntario en el formulario.

### Salud

Por favor, déjenos saber las condiciones de salud de su hijo/a. Si su hijo/a usa un inhalador para el asma o inyección de alergias, por favor incluya esta información en el formulario de registro.

### ¡Preguntas?

Por favor, póngase en contacto con el **Mr. Murphy** en [murphyj@district65.net](mailto:murphyj@district65.net) o **Daniela Nelke** en [dcnelke@gmail.com](mailto:dcnelke@gmail.com)

# THE OAKTON RUNNING & WALKING CLUB

Student Name: \_\_\_\_\_

Age: \_\_\_\_\_ Grade: \_\_\_\_\_ Health Concerns: \_\_\_\_\_

Parent Name: \_\_\_\_\_

Phone Number: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

- I am available to help weekly  
 I am available to help occasionally (please indicate dates)

## Behavior Expectations Agreement

To maintain and support our mission, the students and parents need to sign this form and return it to the club.

1. I will follow the directions of all Runners Club staff
2. I will use positive and supportive language with the other students
3. During club time, I will run and walk safely
4. I will use my time to run and walk with my group

*If these expectations are not upheld, students may not be asked to come back to Runners Club.*

Student Signature: \_\_\_\_\_ Parent Signature: \_\_\_\_\_

---

## CLUB DE CORRER & CAMINAR EN LA ESCUELA OAKTON

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Problemas de Salud: \_\_\_\_\_

Nombre del padre: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

- Estoy disponible para ayudar entre semana  
 Estoy disponible para ayudar de vez en cuando (por favor indique las fechas)

## Expectativas de Conducta

Para mantener y apoyar nuestra misión, los estudiantes y padres de familia tienen que firmar este formulario y devolverlo al club.

1. Voy a seguir las instrucciones de todo el personal del Club de Corredores
2. Voy a utilizar un lenguaje positivo y de apoyo con los otros estudiantes
3. Durante el tiempo de club, voy a correr y caminar de forma segura
4. Voy a utilizar mi tiempo para correr y caminar con mi grupo

*\* Si estas expectativas no se respetan, los estudiantes no pueden ser invitados a regresar al Club de Correr.*

Firma del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Padre: \_\_\_\_\_

## THE OAKTON RUNNING & WALKING CLUB

Student Name: \_\_\_\_\_

Age: \_\_\_\_ Grade: \_\_\_\_ Health Concerns: \_\_\_\_\_

Parent Name: \_\_\_\_\_

Phone Number: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

- I am available to help weekly  
 I am available to help occasionally (please indicate dates)

### Behavior Expectations Agreement

To maintain and support our mission, the students and parents need to sign this form and return it to the club.

1. I will follow the directions of all Runners Club staff
2. I will use positive and supportive language with the other students
3. During club time, I will run and walk safely
4. I will use my time to run and walk with my group

*If these expectations are not upheld, students may not be asked to come back to Runners Club.*

Student Signature: \_\_\_\_\_ Parent Signature: \_\_\_\_\_

---

## THE OAKTON RUNNING & WALKING CLUB

Student Name: \_\_\_\_\_

Age: \_\_\_\_ Grade: \_\_\_\_ Health Concerns: \_\_\_\_\_

Parent Name: \_\_\_\_\_

Phone Number: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

- I am available to help weekly  
 I am available to help occasionally (please indicate dates)

### Behavior Expectations Agreement

To maintain and support our mission, the students and parents need to sign this form and return it to the club.

1. I will follow the directions of all Runners Club staff
2. I will use positive and supportive language with the other students
3. During club time, I will run and walk safely
4. I will use my time to run and walk with my group

*If these expectations are not upheld, students may not be asked to come back to Runners Club.*

Student Signature: \_\_\_\_\_ Parent Signature: \_\_\_\_\_