


marathonKIDS®

MOVING EATING GROWING TOGETHER 



WELCOME, PARENTS!

WE'RE HERE TO HELP

Model the Way: Marathon Kids is more than a running program. We are a non-profit organization with a mission to improve the health of children by providing them the motivation, tools and support to live happier and healthier lifestyles. One way we achieve our mission is to partner with elementary schools to provide our marquee program, the 26.2 Mile Challenge.

We are excited to announce that your child's school has chosen to be a part of this evidence-based program! This year your child will run or walk at least 26.2 miles in small increments over the course of several months. Your child will track his/her progress using our fun and simple Mileage Log. Our Fuel Log is designed to encourage him/her to track when they try different fruits and vegetables and drink plenty of water along the way.

We can't do this without you! Please take the Marathon Kids Parent Pledge online at www.marathonkids.org or below and commit to supporting your child throughout his/her journey. Mail to PO Box 41317, Austin, TX 78704.

CHILD'S SCHOOL _____

CHILD'S GRADE LEVEL _____

M or F
CHILD'S GENDER (circle)

I, _____, (please print full name)

COMMIT TO ENCOURAGING MY CHILD BY:

(Please check each box)

Modeling
the Way:

- (1) I will ask questions about his/her progress in the 26.2 Mile Challenge.....
- (2) I will run/walk with him/her when possible.....
- (3) I will offer fruits and vegetables during snacks/meals at home whenever I can.....
- (4) I will try to limit my child's screen time to no more than two hours a day.....

Social
Support at
Events:

I understand the importance of the Kick Off Ceremony and the Finisher Medal Celebration and commit to bringing my child to them if possible.....



AUSTIN KICK OFF CEREMONY DETAILS:

Saturday, Oct. 25th 2014 at 9:00 am for A.I.S.D; 11:00 am for all other districts
Mike A. Myers Track & Soccer Stadium at The University of Texas



Promoting
Physical
Activity:

The US Department of Health and Human Services recommends that children ages 6-17 receive at least **60 minutes** of moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) and **12,000 steps daily** to mitigate the effects of sedentary living. I commit to helping my child achieve their daily goals by providing MVPA opportunities outside of regular school hours.....

PARENT PLEDGE

Superhero Strategy (Check the boxes at right if interested in the following. We will contact you!):



- *I would like to learn more about the Parent Champion role at my school.....
- *I am a runner and would enjoy running on behalf of Marathon Kids.....
- *I would like to receive text updates about the Marathon Kids program.....
- *I would like to sign up to receive the Marathon Kids newsletter.....
- *I am interested in doing something like this program with my co-workers.....

SIGNATURE _____

DATE _____

PARENT EMAIL ADDRESS _____

CELL PHONE (for texts) _____

PARENT STREET ADDRESS _____

CITY _____

STATE _____

ZIP _____



¡BIENVENIDOS, PADRES!

ESTAMOS AQUI PARA AYUDAR

Ser Buen Modelo: Marathon Kids es más que un programa de correr. Somos una organización sin fin de lucro, y nuestra misión es mejorar la salud de niños por proveerles la motivación, las herramientas, y el apoyo para tener un estilo de vida más saludable.

Estamos emocionados por anunciar que la escuela de su hijo ha decidido ser parte de este programa basado en evidencia. Este año su hijo va a correr o caminar al menos 26.2 millas en incrementos pequeños a través de varios meses. Su hijo/a monitorizará su progreso usando nuestro Registro de Millaje. El Registro de Alimentos se usa para motivarle a su hijo a probar nuevas frutas y verduras, y tomar bastante agua en el camino.

No podemos lograr sin usted! Favor de firmar La Promesa de Padres y comprométase a apoyar a su hijo durante su camino. Firme en www.marathonkids.org, o llene el formulario abajo y envíe por correo a PO Box 41317, Austin, TX 78704.

PROMESA DE PADRE

ESCUELA DE SU HIJO _____

GRADO / NIVEL _____

M o F
GENERO DE NIÑO

Yo, _____, (escriba su nombre)

PROMETO QUE YO ALENTARÉ A MI HIJO/A POR:

- (Marque cada uno abajo)
- Ser Buen Modelo:
- (1) Preguntar sobre su progreso en el Reto de 26.2 Millas.....
 - (2) Correr o caminar con el/ella cuando sea posible.....
 - (3) Ofrecer frutas y verduras en el hogar cuando sea posible.....
 - (4) Intentar a limitar el tiempo que pase mi hijo/a en frente de pantallas electrónicas a dos horas.

Apoyo social en Eventos: Yo comprendo la importancia de la Ceremonia de Inauguración y la Celebración de Meta & Medalla y me comprometo a traer a mi hijo/a cuando sea posible:.....

CEREMONIA DE INAUGURACION PARA AUSTIN:
 El sábado, 25 de octubre 2014 at las 9:00 para A.I.S.D; a las 11:00 para todos los otros distritos
 Mike A. Myers Track & Soccer Stadium at The University of Texas

Promover Actividad Física: El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. recomienda que los niños entre 6-17 años reciban al menos **60 minutos** de actividad física (MVPA) y **12.000 pasos diarios** para mitigar los efectos de una vida sedentaria. Yo prometo que ayudaré a mi hijo/a en realizar sus metas diarias por proveer oportunidades para estar físicamente activo fuera de las horas de escuela.....

Estrategia de Superhéroe (Marque aquí si está interesado/a en las oportunidades abajo):

- *Quiero aprender más sobre el papel del Campeón de Padres en nuestra escuela.....
- *Yo soy corredor/a y me gustaría correr de parte de Marathon Kids.....
- *Quiero recibir noticias de Marathon Kids por mensaje de texto.....
- *Quiero recibir el boletín de Marathon Kids
- *Estoy interesado/a en hacer algo como este programa con mis compañeros de trabajo.....

FIRMA _____

FECHA _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

TEL. CEL. (para mensajes de texto) _____

DOMICILIO DE PADRE _____

CIUDAD, ESTADO _____

CÓDIGO POSTAL _____