

## QUE ES LA CARRERA HUMANA?

La carrera Humana es un evento divertido de la comunidad, para individuos, familias y negocios que trabajan juntos para recaudar dinero para una organización de su elección, local y sin fines de lucro – 4Cs! Los miembros de la comunidad se reúnen para caminar o correr una ruta de 10K (6.2 millas) o 3K (1.8 millas) que empieza y termina en Santa Rosa en la Escuela Intermedia Herbert Slater.



### Instrucciones para los que van a Caminar – Es GRATIS participar!

Use la Forma de Donaciones para empezar a coleccionar dinero, de su familia, amigos y compañeros de trabajo, para 4Cs! Piense en grande! Haga una copia de la Forma de Donaciones para usted y entregue la original el Día de la Carrera, para recibir su playera de la Carrera Humana. Recuerde firmar la hoja de consentimiento!



### Instrucciones para los Corredores que desean que se les mida el tiempo

Para registrarse para correr en la Carrera Humana, complete la Forma de Registración para los Corredores y entréguela con un pago de \$25, en el “Volunteer Center” antes del 30 de Abril, 2010 (el pago, cubre los servicios de una compañía profesional de medida de tiempo). Use la Forma de Donaciones, para empezar a coleccionar dinero y apoyar a 4Cs, hoy!

### Horario del Día de la Carrera Humana

Sábado 8 de Mayo, 2010  
Escuela Intermedia Herbert Slater  
3500 Sonoma Ave, Santa Rosa



**6:30 – 7:45 am** ..... **Registración**  
**8:00 am** ..... **Salen los Corredores**  
**8:15 am** ..... **Caminantes**  
**8:00–11:00 am** ..... **Comida & Entretenimiento**

## Gracias por apoyar este año a 4Cs en la CARRERA HUMANA – Done desde su Corazón!

*Los Niños son el Corazón de Nuestra Comunidad*  
Para más información, visite  
[www.sonoma4cs.org](http://www.sonoma4cs.org)  
o llame a  
4Cs al (707) 522-1413 x 144

### Transporte Para Participantes

Deje que el “Volunteer Center” lo lleve a la carrera! Estacione su auto en las Avenidas Sonoma, Yulupa o en el estacionamiento de la iglesia local. El transporte los llevara desde y hasta la escuela. Los lugares y horas exactas del transporte están listados en [www.humanracenow.org](http://www.humanracenow.org)

### Para Recoger Su Playera de la Carrera Humana

Todos los participantes de la Carrera Humana pueden recoger una playera en el área del mercado.

### Concurso Para la Playera del Equipo de 4Cs

4Cs esta aceptando trabajos de arte de niños para el diseño de las playeras del equipo de 4Cs, hasta el 9 de Abril del 2010. Por favor entregue el arte a la supervisora de su centro de 4Cs o a la oficina principal de 4Cs, Attn: Coordinadora de la Carrera Humana. Por favor escriba el nombre de su niño, la edad, y el número de teléfono al reverso de la página de arte. Los trabajos de arte no serán devueltos.

### Únase al Ciempiés de 4Cs!

Los amigos, familias, y auspiciadores de 4Cs van a participar en el Concurso de Ciempiés. Busque el puesto de 4Cs en el área del mercado para que se una a la diversión. Tendremos corazones y niños que van con nuestro tema – *Los Niños Son el Corazón de Nuestra Comunidad.*

### Visite el Puesto de 4Cs en el Área del Mercado

Traiga una copia de la Forma de Donaciones al puesto de 4Cs y reclame una playera. (Hasta que se terminen.)

### Desayuno con “Pancakes”

8:00 – 11:00 am  
Hay pre venta de boletos.  
\$5.00 – Adultos  
\$3.00 – Niños



## FORMA DE REGISTRO PARA LOS CORREDORES DE LA CARRERA HUMANA

**Corredores - \$25 Por Persona/\$60 Familia (de 4) Caminar, es – GRATIS!**

**Corredores:** Hágalo mas fácil! Para recibir su tarjeta de corredor y las instrucciones del día de la carrera, por correo, regístrese con anticipación antes del 1ero. De Mayo e incluya un sobre con su dirección y estampilla de correo. Los que se registran después del 1ero. De Mayo, podrán recoger el número en el “will call” o registrarse el mismo Día de la Carrera. Recuerden, CADA participante debe firmar la forma de consentimiento que esta a continuación (los padres deben firmar si el participante es menor de 18).

Usted también debe registrarse con anticipación y recoger su número en “Fleet Feet” (111 Third Street, Santa Rosa, (707) 569-1494). Los grupos se pueden registrar el 3, 4, 5 de Mayo y los individuos el 6 y 7 de Mayo.

Por Favor Escriba Claramente

Nombre \_\_\_\_\_

Apellido \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Z.P. \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Dirección Electrónica \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ # de Corredores (para la carrera de tiempo)

\$25 por persona/\$60 familia (\$60 para familias de 4)

\$30 costo de registración el día de la carrera

Costo Total\$ \_\_\_\_\_

Se debe pagar al “The Volunteer Center of Sonoma County”

O regístrese en la red en [www.humanracenow.org](http://www.humanracenow.org)

Corredor(es): \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Hombre \_\_\_\_\_ Mujer

### LA CARRERA HUMANA Consentimiento para los corredores

En consideración a que me acepten para participar en la carrera, Yo, por mi mismo./a, mis herederos, ejecutores y administradores, eximimos a liberamos todos y cada uno de los derechos para reclamar en caso de daños que yo pueda sufrir o pueda tener contra los organizadores de este evento, sus principales, sus empleados, todos los auspiciadores y sus representantes y cualquiera y todos los reclamos por daños, demandas, acciones de cualquier manera, como resultado de mi participación en el evento de la Carrera Humana, incluyendo transporte de y hasta el evento. Yo certifico y verifico que estoy físicamente sano que tengo entrenamiento suficiente para completar el evento y no he recibido contraindicación de un profesional medico calificado; mas aun, aquí doy mi completa autorización para que usen mi nombre o fotografía, para transmisiones de video, audio o medios impresos, sobre el evento, sin que me den ninguna compensación.

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Firma del Padre/Madre (para participantes menores de 18 años) Fecha \_\_\_\_\_

**Para los Corredores SOLAMENTE:** Envíe esta forma por correo, con el pago de \$25.00 a:

The Volunteer Center of Sonoma County  
153 Stony Circle, Ste. 100, Santa Rosa, CA 95401

# Forma de Donación para La Carrera Humana 2010

**"Los Niños son el Corazón de Nuestra Comunidad"**

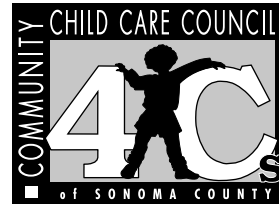
Nombre \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Calle \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ ZP \_\_\_\_\_

Dirección Electrónica \_\_\_\_\_



Organización que recibe los fondos:  
**Community Child Care Council (4Cs)**  
**131-A Stony Circle, Suite 300**  
**Santa Rosa CA 95401**

### Ideas para Recaudar Fondos:

- Colecte el dinero al mismo tiempo que colecta sus hojas de donación, antes del día de la carrera.
- Pida que escriban los cheques a "The Human Race". Las donaciones son deducibles de impuestos.
- Entregue las hojas de donaciones y el dinero a 4Cs, el 14 de Mayo, 2010.
- Traiga copias de las hojas de donación a la carrera, para recibir sus playeras.
- No traiga dinero de donaciones a la carrera.
- Visite [www.sonoma4cs.org](http://www.sonoma4cs.org) para más información sobre la Carrera Humana.

**Por favor entregue las hojas de donación, en la oficina principal de 4Cs.**

| Nombre del Donante   | Dirección | Zona Postal | Teléfono | Donación       | Recibido |
|--|-----------|-------------|----------|----------------|----------|
| 1  |           |             |          |                |          |
| 2  |           |             |          |                |          |
| 3  |           |             |          |                |          |
| 4  |           |             |          |                |          |
| 5  |           |             |          |                |          |
| 6  |           |             |          |                |          |
| 7  |           |             |          |                |          |
| 8  |           |             |          |                |          |
| 9  |           |             |          |                |          |
| 10   |           |             |          |                |          |
| 11   |           |             |          |                |          |
| 12   |           |             |          |                |          |
| 13   |           |             |          |                |          |
| 14   |           |             |          |                |          |
| 15   |           |             |          |                |          |
| 16   |           |             |          |                |          |
| 17   |           |             |          |                |          |
| 18   |           |             |          |                |          |
| 19   |           |             |          |                |          |
| 20   |           |             |          |                |          |
| Por favor haga copias de esta hoja, para donaciones adicionales. |           |             |          | Total recibido | \$       |