

## 100 Mile Club Updates

### Extra mile events

All 100MC events have been cancelled through April 30.

### At-home miles

In an effort to keep kids moving during this time, 100 Mile Club and the district have approved at-home miles. This is completely optional, as is all 100MC participation. While there are outdoor options for accumulating miles, please use your best judgement while practicing social distancing.

### Options\* for calculating at-home miles:

- run outside with a mileage tracking device
- run around a track (outdoor tracks are typically .25 miles)
- run on a treadmill
- active play in the house/yard for 30 minutes=1 mile

\*Adult supervision is recommended for all at-home options. If you are an adult participant, feel free to supervise yourself. 😊

### To get credit:

- participants must make a running log (handwritten logs are great!)
- up to 30 minutes of running/walking per day
- up to 5 days per week
- email me a picture of the log at the end of the week or bring it when we get back**

Please stay safe and I hope to see everyone in a couple weeks!! As always, let me know if you have any questions.

Mrs. Johnson [johnson\\_danita@svvsd.org](mailto:johnson_danita@svvsd.org)

RME 100 Mile Club Coordinator

### Sample Log

Name	Mrs. Johnson	
	Date	Miles
Day 1	March 16	1
Day 2	March 17	2.6
Day 3	March 19	1.5
Day 4	March 20	0.75
Day 5	March 21	2
Parent Signature:	Total miles	7.85

## Actualizaciones Del club de las 100 millas

### Eventos de extra millas

Todos los eventos de 100MC han sido cancelados hasta el 6 de abril.

### Millas en casa

En un esfuerzo por mantener a los niños en movimiento durante este tiempo, 100 Mile Club y el distrito han aprobado millas en casa. Esto es completamente opcional, como lo es toda la participación de 100MC. Si bien hay opciones al aire libre para acumular millas, utilice su mejor criterio mientras practica el distanciamiento social.

### Opciones \* para calcular millas en casa:

- correr afuera con un dispositivo de seguimiento de kilometraje
- correr alrededor de una pista (las pistas al aire libre son típicamente .25 millas)
- correr en una máquina caminadora
- juego activo en la casa durante 30 minutos = 1 milla

\* Se recomienda la supervisión de un adulto para todas las opciones en el hogar. Si usted es un participante adulto, no dude en supervisarse. 😊

### Para obtener crédito:

- los participantes deben hacer un registro en ejecución (¡los registros escritos a mano son geniales!)
- hasta 30 minutos de carrera / caminata por día
- hasta 5 días por semana
- envíeme una foto del registro al final de la semana o tráigalo cuando regresemos**

¡Por favor manténgase a salvo y espero verlos a todos en un par de semanas! Como siempre, avíseme si tiene alguna pregunta. Sra. Johnson [johnson\\_danita@svvsd.org](mailto:johnson_danita@svvsd.org)  
RME 100 Mile Club Coordinadora

### Registro de muestra

Nombre	<i>Mrs. Johnson</i>	
	Fecha	Millas
Día 1	<i>March 16</i>	<i>1</i>
Día 2	<i>March 17</i>	<i>2.6</i>
Día 3	<i>March 19</i>	<i>1.5</i>
Día 4	<i>March 20</i>	<i>0.75</i>
Día 5	<i>March 21</i>	<i>2</i>
Firma del padre:	Total de millas	<i>7.85</i>