



# Newsletter

September 2015

## Important Dates

September 11  
Running Forward  
start date

January 30  
Sports Day

May 21  
5K

## September Focus: Self- Control

*"Self-control is a key factor in achieving success. We can't control everything in life, but we can definitely control ourselves."*

-Jan Mckingley Hilado

Look here for our monthly focus in our email newsletters, or look online: [runningforward.org](http://runningforward.org)

## Welcome to Running Forward!

### What is Running Forward?

- Running Forward is a **free** running club for 4<sup>th</sup> to 6<sup>th</sup> graders.
- We aim to build life-long habits of healthy living, hard work, and self-confidence.
- We hope that our mentors and lessons will empower youth to prepare for higher education and long-term success.

### What we do:

- We hold weekly running meets each Friday.
- We teach short lessons on a skill for success at each meet.
- We train to run in our annual 5K race at the University of Utah.
- We provide a free T-shirt and pair of running shoes to each student who completes the program.
- We have fun!

### How to Participate:

1. Complete the attached participation waiver and return to your site-leader at our first meet on Friday, September 11<sup>th</sup>. The waiver must be returned before your child can participate.
2. Visit [www.runningforward.org](http://www.runningforward.org) and click on school pages, then select your child's school for information about your site-leader and Friday meet times for your school.
3. Please have your child on time for each of the meets, as we have a lot to accomplish in a short amount of time. Meets start Friday, September 11<sup>th</sup>.



## Fechas Importantes

11 de Septiembre  
La fecha de inicio de  
Running Forward

30 de Enero  
El día de deportes

21 de Mayo  
5K

## El enfoque de Septiembre: Auto- Control

*“Auto-control es un  
clave para lograr el  
éxito. No podemos  
controlar todo en la  
vida, pero  
definitivamente  
podemos controlar  
nosotros mismos..”*  
-Jan Mckingley Hilado

Vea aquí para  
nuestro enfoque  
menstrual en  
nuestros boletines  
informativos o vea  
en la red-  
[runningforward.org](http://runningforward.org)

## ¡Bienvenidos a Running Forward!

### ¿Qué es Running Forward?

- Running Forward es un club de correr gratis para estudiantes de los grados de 4 a 6.
- Aspiremos a crear hábitos por toda la vida de salud, trabajo arduo y confianza en si mismo
- Esperemos que nuestros mentores y lecciones que enseñan fortalecerán a los jóvenes a preparar para la educación superior y éxito de largo plazo.

### Lo que hacemos:

- Tenemos reuniones semanales para correr cada viernes.
- Enseñamos lecciones cortas sobre un clave del éxito en cada reunión.
- Entrenamos para nuestra 5k carrera anual en la Universidad de Utah.
- Proveemos una camisa gratis y un par de zapatos para correr a cada estudiante que cumpla el programa
- ¡Nos divertimos!

### Como Participar:

1. Llene la exención adjunta y revuélvala al líder correspondiente en nuestra primera reunión en viernes, el 11 de Septiembre. La exención se necesita revolver antes de que su hijo(a) pueda participar.
2. Visite a [www.runningforward.org](http://www.runningforward.org) y haga un clic en las páginas de las escuelas, escoja la escuela de su hijo(a) para ver más información sobre su líder y los tiempos de las reuniones cada viernes para su escuela.
3. Por favor, lleve a su hijo(a) a tiempo para cada una de las reuniones, ya que tenemos muchas cosas para lograr en un tiempo muy corto. Las reuniones empiezan viernes, el 11 de Septiembre.

## RUNNING FORWARD

**IMPORTANT: THIS IS A LEGAL DOCUMENT,  
PLEASE READ AND UNDERSTAND THIS DOCUMENT BEFORE SIGNING.**

### ASSUMPTION OF RISK, WAIVER OF LIABILITY AND INDEMNIFICATION AGREEMENT FOR YOUTH PARTICIPANTS

This Agreement must be completed in order to participate in the activities associated with this program and course.

**Participant (print full name):** \_\_\_\_\_

Program: The Running Forward Program ("Program") includes, but is not limited to, activities such as running, races, and various service projects in the community.

I, the undersigned, am the parent and/or legal guardian ("Guardian/Parent") of the minor Participant named above. I am familiar with the curriculum and the activities which take place in the above-named Program.

#### **TERMS AND CONDITIONS**

I will participate or authorize the Participant to participate in the above Program. I understand that Running Forward is a program that includes, but is not limited to running and various community activities that will take place every Friday from approximately 7:00am- 8:00am or between 1:00pm to 3:00pm. I understand that such participation can include foreseeable and unforeseeable risks and other hazardous activities inherent in the program, which may expose the participant to illness, injury, or death. Participant or guardian/parent freely and voluntarily participates or allows participation in the program with the knowledge of the danger involved and hereby agrees to assume and accept any and all risk of injury or death.

Participant has an understanding that they will be participating in a vigorous activity in which youth must be self-motivated and attend all activities with a positive attitude.

Participant understands that under no conditions are mentors allowed to be alone with, or transport a youth (without another adult present).

#### **WAIVER, RELEASE AND INDEMNIFICATION**

Participant or Guardian/Parent of Participant understands and acknowledges that Running Forward is not an insurer of Participant's behavior, actions or participation in the program, and that Running Forward assumes no liability whatsoever for personal injuries or property damages to Participant or to third persons arising out of participation in the Program activities. Participant or Guardian/Parent hereby agrees to release, waive, covenant not to sue, indemnify and hold harmless Running Forward, and all of their officers, employees and agents (collectively the "Releasees") from any and all liability, claims, demands, actions and causes of action whatsoever arising out of or related to any loss, damage, or injury, including death, that may be sustained by Participant or loss or damage to any property belonging to Participant arising out of or related to participation in the above named Program. Participant will be working in a mentor relationship with an adult, who could be a student at the University of Utah.

## RUNNING FORWARD

**IMPORTANTE: ESTE ES UN DOCUMENTO LEGAL,  
POR FAVOR LEA Y ENTIENDA ESTE DOCUMENTO ANTES DE FIRMARLO.**

### ASUNCIÓN DE RIESGO, RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD Y ACUERDO DE INDEMNIZACIÓN PARA PARTICIPANTES MENORES DE EDAD

Este acuerdo se debe llenar completamente para participar en las actividades de este programa y curso.

**Participante (nombre completo con la letra de imprenta):** \_\_\_\_\_

Programa: Running Forward

El Programa "Running Forward" ("Programa") incluye, pero no está limitado, a actividades de correr, visitas al Hogle Zoo, Tracy Aviary y la biblioteca, y varios proyectos del servicio voluntario a la comunidad.

Yo, el abajofirmante, soy el participante nombrado anteriormente o soy el padre y/o tutor legal ("Tutor/Padre") del participante menor nombrado anteriormente. Estoy familiarizado con el currículo y las actividades, las cuales se llevan a cabo en el programa nombrado anteriormente.

#### **TÉRMINOS Y CONDICIONES**

Yo participaré o autorizo que el participante participe en el Programa anterior. Entiendo que Running Forward es un programa que incluye, pero no está limitado, a correr y actividades comunitarias, que se llevan a cabo cada viernes, desde la 1:00 pm hasta las 3:00 pm o desde las 7:00 am hasta las 8:00 am. Entiendo que dicha participación puede incluir riesgos previsibles e imprevisibles y otras actividades peligrosas inherentes al programa que podrían exponer a los participantes a las enfermedades, las lesiones o la muerte del participante. El Participante o el tutor legal/padre autoriza libremente y voluntariamente la participación en el programa con conocimiento del peligro inherente y está de acuerdo con asumir y aceptar todo y cada uno de los riesgos de lesión o muerte.

"El Participante" tiene el conocimiento que va a participar en actividades vigorosas en las cuales el joven tiene que ser auto-motivado y asistir a cada actividad con una actitud positiva.

"El Participante" entiende de que bajo ninguna circunstancia un mentor puede estar solo con un participante o transportar un joven solo (sin que otro adulto sea presente).

#### **RENUNCIA, DESCARGO E INDEMNIZACIÓN**

El Participante o el Tutor Legal/Padre del Participante entiende y acepta que Running Forward no es responsable por el comportamiento, acciones o participación del Participante en el programa y que Running Forward no asume ningún tipo de obligación por lesiones personales o daños a propiedad al Participante o a terceras personas como consecuencia de la participación en las actividades del Programa. El Participante o el Tutor Legal/Padre está de acuerdo por la presente con descargar, dispensar, comprometerse en no demandar ni responsabilizar a Running Forward, ni a todos sus directores, empleados y agentes (colectivamente los "Exonerados") de cualquier y toda responsabilidad, reclamos, demandas, acciones o causas de acción como consecuencia o en relación a cualquier pérdida, daño o lesión, incluyendo la muerte, que podría sufrir el Participante o pérdida o daño a cualquier propiedad perteneciente al Participante como consecuencia o en relación con la participación en el Programa nombrado arriba.

Participant and or family will be responsible for his transportation to and from his/her elementary school. Program activities will use Participant's School's transportation (buses) or a vehicle from the University of Utah's fleet with certified and insured drivers (when needed and as a back-up option).

Participant of Guardian/Parent of Participant agrees that the site of any lawsuit arising out of or related to participation in the Program shall be in Utah and that this Agreement will be governed by and construed in accordance with the laws of the state of Utah, without application of any principles of choice of law.

Participant does not have any medical conditions that would prevent participation in course Program.

Participant has or is encouraged to obtain adequate health insurance to cover the costs of treatment in the event of any injury.

Participant shall pay any attorney fees or costs incurred by Running Forward in enforcing this Agreement.

If any portion of this Agreement is held to be invalid by a court of law, then it is agreed and intended that all the remainder shall, notwithstanding, continue in full force and effect.

PARTICIPANT OR GUARDIAN/PARENT OF PARTICIPANT HAS CAREFULLY READ THESE TERMS AND FULLY UNDERSTANDS THEIR CONTENT AND IS AWARE THAT THIS IS A RELEASE OF LIABILITY AND A CONTRACT BETWEEN PARTICIPANT OR GUARDIAN/PARENT OF PARTICIPANT AND THE RELEASEES AND SIGNS IT OF HIS OR HER OWN FREE WILL.

I am signing this Agreement on behalf of a minor Participant. I acknowledge that I am the Guardian/Parent of the Participant and that I understand the terms of this Agreement. I also acknowledge that these terms shall bind my heirs and personal representatives and the heirs and personal representatives of Participant.

By checking this box I give permission for photographs of my child to be posted on the Running Forward website or in Running Forward advertisements and also for my child to be featured by name in the Running Forward monthly newsletter.

\_\_\_\_\_  
**Signature of Legal Guardian and/or Parent of Participant**

\_\_\_\_\_  
**Date**

**Participant's Insurance I.D. number and insurance carrier, carrier address and phone number:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Emergency Contact Information:**

Name of Contact \_\_\_\_\_ Relationship \_\_\_\_\_

Phone Number \_\_\_\_\_ Alternate Phone Number \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Parent or Guardian's Email address:** \_\_\_\_\_

El Participante estará trabajando con un mentor adulto que puede ser un estudiante de la Universidad de Utah.

El Participante y/o la familia estará responsable de transportar hasta y desde la Escuela Primaria que la corresponde. Actividades del Programa usarán el transporte propio (buses) de la Escuela Primaria o un vehículo de La Universidad de Utah, con conductores certificados y autorizados (cuando sea necesario y como un plan de respaldo).

El Participante o el Tutor Legal/Padre del Participante está de acuerdo con que el lugar para cualquier demanda como consecuencia o en relación con la participación en el Programa estará en Utah y que este Acuerdo será regido y interpretado de acuerdo con las leyes del estado de Utah, sin la aplicación de cualquier principio de la selección de la ley.

El Participante no tiene ninguna condición medical que impedirá la participación en el Programa.

El Participante tiene, o se recomienda que tenga, seguro médico suficiente para pagar los costos de tratamiento si haya herida.

Si hay caso, el Participante pagará cualquier costo de abogado de Running Forward en hacer cumplir este Acuerdo.

Si cualquier parte de este Acuerdo resulta invalida por una corte de la ley, es acordado y entendido, no obstante, que todo lo demás continua con toda su fuerza y efecto.

EL PARTICIPANTE O EL TUTOR LEGAL/PADRE DEL PARTICIPANTE HA LEÍDO CUIDADOSAMENTE ESTOS TÉRMINOS Y ENTIENDE SU CONTENIDO POR COMPLETO Y ES CONCIENTE QUE ESTE ES UN DESCARGO DE RESPONSABILIDADES Y UN CONTRATO ENTRE EL TUTOR LEGAL/PADRE DEL PARTICIPANTE Y LOS EXONERADOS Y LO FIRMA DE SU PROPIA VOLUNTAD.

Estoy firmando este Acuerdo en representación de un Participante menor de edad. Reconozco que soy el Tutor Legal/Padre del participante y que entiendo los términos de este Acuerdo. También reconozco que estos términos se comprometerán a mis herederos y a mis representantes personales y a los herederos y representantes personales del Participante.

Al marcar esta cajita, doy permiso que las fotos de mi hijo(a) se puede poner en el sitio web de Running Forward y/o en los anuncios de Running Forward y que mi hijo(a) se puede incluir por su nombre en el boletín informativo mensual de Running Forward.

\_\_\_\_\_  
**Firma del Tutor Legal y/o Padre del participante**

\_\_\_\_\_  
**Fecha**

Número de identificación del seguro médico y compañía aseguradora, dirección y teléfono de la aseguradora del Participante:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**En Caso de Emergencia, Contacte a:**

Nombre: \_\_\_\_\_ Relación a "Participante" \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Segundo Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección de domicilio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Correo Electrónico del padre y/o tutor legal:**

\_\_\_\_\_