



## **PREPARÁNDOSE PARA LA CARRERA TIGRE “COLOR” 2023**

1. Para la camiseta, RECOMENDAMOS que los participantes/estudiantes usen su camiseta BLANCA Tiger Run o otra CAMISA BLANCA que pueda mostrar el "polvo de color".
2. Para los pantalones recomendamos usar cualquier cosa que esté bien si se mancha. La mayoría de los colores deberían desprenderse después del lavado.
3. NO USE UNIFORME DE PE
4. Se RECOMIENDAN tenis VIEJOS y NO TENIS ESCOLARES porque pueden mancharse.
5. Recomendamos una muda extra de ropa para cambiarse al finalizar la carrera.
6. Los participantes que compran paquetes de polvos de color deben arrojar el contenido de sus paquetes de polvos de color al aire y no a la cara de otros participantes.
7. EL CHECK-IN/REGISTRO se realizará de 7:45 a 8:20 am
8. Cada participante debe REGISTRARSE antes de las 8:20 a. m. para obtener su número de carrera y CONFIRMAR su asistencia.
9. EL CALENTAMIENTO comienza a las 8:25 am.
10. La CARRERA DEL TIGRE "COLOR" comienza a las 8:30 am
11. Se lanzará un color diferente cada 7 a 10 minutos.

### **¿ACEPTARÁ OLP COMPROMISOS EL DÍA DEL TIGRE “COLOR”?**

Sí. Vaya a la Mesa de Venta de Comida y busque a la Sra. Cuevas. Sólo se aceptarán donaciones en efectivo o cheque a nombre de Our Lady of Peace School.

### **¿ACEPTARÁ OLP INSCRIPCIONES COMUNITARIAS EL DÍA DEL “COLOR” DEL TIGRE?**

Sí. Vaya a la mesa de registro y busque a la Sra. Sarah. Sólo se aceptarán inscripciones en efectivo o cheque a nombre de Our Lady of Peace School.

### **¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS/SNACKS SE VENDERÁN?**

Café, agua, gatorade, refrescos, donas, hot dogs y papas fritas. Un enlace de pre-orden será enviado en breve.

## **OTRAS PREGUNTAS ÚTILES**

### **¿EL COLOR ARRUINARÁ MI ROPA O ZAPATOS PARA CORRER?**

El color se desvanece en su mayor parte después del evento. Como ocurre con cualquier cosa sucia, cuanto antes la laves, mejor. Es mejor usar prendas que no te importaría que se manchan de color.

### **¿PUEDO USAR ALGO EN MIS OJOS Y/O ROSTRO?**

- Los participantes pueden optar por usar algún tipo de protección para los ojos, como anteojos o gafas protectoras.
- Los participantes también pueden optar por usar una máscara, pañuelo o algún tipo de cobertura sobre la boca y la nariz para minimizar la inhalación del polvo de color.

## **IDEAS Y CONSEJOS DE LIMPIEZA A TODO COLOR**

### **CABELLO**

Algunos tipos de cabello simplemente aman nuestro color un poco más que otros. ¿Las buenas noticias? Todavía no hemos oído hablar de nadie que de repente tenga el cabello rosado permanentemente después de nuestro evento. ¡Saldrá el color! A continuación se ofrecen algunos consejos para mantener el color de tu cabello libre:

- Trate su cabello con un acondicionador sin enjuague antes del evento, especialmente en las puntas para cabello con mechas o decolorado.
- Considere un sombrero o un pañuelo.
- Después del evento, quita el polvo suelto antes de meterte en la ducha.
- Lávate el cabello unas cuantas veces, si es necesario.
- Si aún queda algún color, ¡repita!

### **ROPA**

Generalmente, tu ropa volverá a su estado anterior al color. Tenemos algunos consejos que le ayudarán a limpiarlos:

- Después del evento, desempolva y sacude la mayor cantidad de color posible.
- Enjuague su ropa colorida en agua fría antes de ejecutar un ciclo de lavado y luego lávela como lo haría normalmente.
- No uses tus botas de gamuza nuevas. Guárdalos para la fiesta posterior.
- Si el color aún se mantiene, ¡lávalo todo de nuevo!

### **EQUIPAJE**

Cochecitos, interiores de coches, correas para cámaras, bolsos... Nuestro color se muestra salvaje y libre en el evento. Para mantener tu equipo limpio, recuerda lo siguiente:

- Lo mejor es soplar, agitar, aspirar o quitar el polvo de tu equipo antes de lavarlo. ¡Ponle un poco de gusto!
- Después de eliminar la mayor cantidad posible de exceso de polvo, limpie las manchas según sea necesario.
- Es posible que algunos equipos requieran más tiempo y esfuerzo para volver a la normalidad. La mejor práctica es no traer nada que le preocupe demasiado y que tenga color persistente.