



# FOCUS

Una publicación trimestral de Valley Elementary Educational Foundation



La Fundación trabaja en conjunto con los padres y la comunidad con el propósito de recabar fondos para enriquecer la experiencia escolar para que cada niño en Valley pueda alcanzar el éxito.

## PRESIDENTA

Krystn Monroe  
Madre de un estudiante de cuarto grado de Valley  
kmonroe@ValleyEEF.org

## CARRERA ANUAL CINCO DE MAYO

Brian Culleton  
Padre de un estudiante de primer y tercer grado de Valley  
bculleton@ValleyEEF.org

## RELACIONES CON DONADORES

Danelle Amidei  
Madre de un estudiante de cuarto grado de Valley  
damidei@ValleyEEF.org

## MERCADEO – ELECTRÓNICO

Nha Nguyen  
Madre de un estudiante en tercer grado y quinto grado de Valley  
nnguyen@ValleyEEF.org

## SUBSIDIOS

Gabriela Dow  
Madre de un estudiante en segundo y tercer grado de Valley  
gdow@ValleyEEF.org

## TESORERO

Robin Kelley Smeal  
Madre de un estudiante en kinder de Valley  
rkelleysmeal@ValleyEEF.org

## COORDINADOR DE VOLUNTARIOS

Jennifer Berk  
Madre de un estudiante en preescolar, kinder, segundo y cuarto grado  
jberk@ValleyEEF.org



## MENSAJE DE LA PRESIDENTA

Es asombroso lo que Valley puede lograr cuando todos trabajamos juntos.

Este es mi séptimo año en Valley Elementary Educational Foundation, y he sido testigo cada año. Cada año, en el primer sábado de Mayo,

organizamos una carrera llamada Cinco de Mayo Trail Run. Muchos voluntarios llegan al Lago de Poway y lo transforman en un lugar para nuestra carrera. El día de la carrera, antes de que amanezca, sombras se instalan, anuncios son colgados, mesas de subastas silenciosas y exhibiciones se llenan y cobran vida.

Después llegan miles de corredores en autobuses para conquistar los senderos — la 5K, 10K, y la Carrera de Niños.

Para unos corredores es una carrera contra el reloj, una oportunidad para demostrarse a si mismos y para otros que ellos pueden lograr, lo que se conoce ahora como una de las carreras mas difíciles de la región. Es una oportunidad para pasar un día en familia en un ambiente sano.

Pero para nosotros, significa mucho más que eso. Es unir fuerzas por parte de maestros, estudiantes y padres de familia. Representa nuestra mejor oportunidad de hacer una diferencia en nuestra escuela.- llenando la biblioteca de libros, comprando sistemas de computación para nuestros maestros y estudiantes, brindándoles desarrollo profesional a nuestros maestros y, recientemente, poniendo tecnología al alcance de nuestros estudiantes al renovar el laboratorio de computación, instalando estaciones de ipads y computadoras en cada salón y entrenando a nuestros maestros a cómo implementar tecnología en su curriculum.

Necesitamos su ayuda. Necesitamos que se registre para la carrera y apoye al salón de su hijo. Necesitamos que nos apoye como familia y benefactores corporativos. Necesitamos que sea voluntario en el evento. Necesitamos que corra la voz entre su familia, amigos, vecinos y compañeros de trabajo. Lo necesitamos. Nos vemos en la carrera.

Krystn Monroe  
Presidenta

## ACERCA DE LA CARRERA

### HAY ALGO PARA TODOS ESCOJA SU RITMO

La 9na carrera del Cinco de Mayo Trail Run será el 2 de Mayo del 2015, en el bello Lago de Poway y sigue el sendero del mismo, hasta llegar a las estribaciones alrededor del lago muy cerca de la reserva Blue Sky Ecological Reserve.

El 5K estara abierto para todas las edades y seguirá una ruta escénica que abarca los 3,800 acres del lago. Estará diseñado para que usted escoja tu ritmo: disfrútelo como un corredor profesional; como una carrera competitiva entre familia y amigos; o simplemente disfrútelo como una caminata matutina por la naturaleza.

El 10K añadirá un riguroso sendero de ida y de venida hacia la reserva Blue Sky y una quema cuádriceps en subida de 10% hacia la presa de Ramona. Siga nuestro consejo y comience a entrenar desde ahora.

La Carrera de Niños es perfecta para niños de 7 o menores de 7 años que deseen divertirse y no competir. Esta carrera de 1/3 de milla de largo, correrá por el sendero alrededor del Lago de Poway, y terminará en el mismo lugar donde terminarán las carreras 5K y 10K — de modo que hasta los más pequeños disfrutarán de la recta final.

## REGÍSTRESE AHORA

Los precios\* se basan en la edad de cada participante:

Adultos: \$40

8-17 años: \$25

7 y menores: \$10

**\*LOS PRECIOS SUBIRÁN EL 19 DE ABRIL, ¡ASI QUE REGÍSTRESE AHORA!**

**DUPLICAR  
LOS DÓLARES**  
**DUPLICAR  
LA DIFERENCIA**

DONE HASTA EL  
**17 DE ABRIL**  
Y SU NOMBRE  
APARECERÁ EN  
LA PANCARTA DE  
AGRADECIMIENTO

## APROVECHA EL PROGRAMA DE LA **CARRERA DEL CINCO DE MAYO** PROGRAMA DE IGUALAMIENTO

Haga su donativo para el 17 de Abril para que su nombre aparezca en el cartelón de agradecimiento.



Aproveche los Programas de Duplicar su Donativo de la Carrera Cinco de Mayo Trail Run.

La fundación esta muy agradecida con nuestro patrocinador de tecnología, el Todd and Mari Gutschow Family Foundation. Nuestro patrocinador prometio duplicar las donaciones hechas por los padres o abuelos, familias y amigos de Valley.

¡ Si usted se convierte en benefactor de la 9na Carrera anual, que se efectuará el 2 de Mayo en el Lago de Poway, su donación de \$10, se convertirá en \$20. Su donación de \$25 se convertirá en \$50 y sus \$50 se convertirán a \$100!

Los primeros \$1,000 en contribuciones se duplicarán y se transformaran en \$2,000. ¡Así que, haga su donativo, libre de impuestos, y ayudará a duplicar los dolares y a duplicar la diferencia.

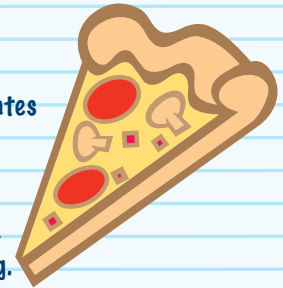
Visite el sitio  
**ValleyEEF.org.**  
Oprima Donate Now.



## COMPETENCIA DE SALONES

Estamos retando a todos los estudiantes, maestros y padres de familia a que reúnan el mayor número de participantes para la carrera Cinco de Mayo Trail Run.

El maestro y estudiantes con el número más alto de participantes ganarán una fiesta con pizzas.



Para inscribirse para la carrera, vaya a [CincodeMayoTrailRun.org](http://CincodeMayoTrailRun.org).



## CELEBREMOS A NUESTROS EQUIPOS

Algunos equipos representan corredores profesionales que vienen a la carrera cada año. Otros celebran el espíritu estudiantil. Otros más corren en nombre de sus compañías y otros para enseñar su orgullo cívico. Hay otros que lo hacen por la memoria de sus familiares. Otros más desean marcar el logro de su meta personal.

Por último, algunos llegan a la carrera para celebrar diferentes cosas, entre ellas, tenemos equipos de cumpleaños, equipos de solteros/solteras, y equipos de personas que valoran la amistad. En años anteriores, hemos tenido un equipo llamado Los Tres Amigos. ¡Hasta ahora tenemos un equipo llamado Bamboozelers e incluso el equipo de los Tortugas Ninja!

Únase a la 9na carrera del Cinco de Mayo Trail Run el 2 de Mayo en el Lago de Poway. Regístrese y forme su propio equipo.

Para ayudarlo a celebrar, reservaremos su espacio, si logra un equipo de 25 participantes o más, y además enlistaremos el nombre de su equipo en los anuncios de nuestros patrocinadores. Si su equipo es de 50 participantes le pondremos el nombre del equipo en su camiseta.

La fecha limite para inscribirse es el **17 de Abril**.

¡Sea de los primeros en formar su equipo! Nos veremos muy pronto, en la carrera.

**¡EN SUS MARCAS, LISTOS, FUERA EQUIPOS!**

## **CORREDORES VIRTUALES ANIMANDO DESDE LAS GRADAS**

¿No desea correr ni caminar? ¡Usted también puede ser parte de la Carrera! Regístrese como corredor virtual a la carrera Cinco de Mayo Trail Run que será el 2 de Mayo. Esta opción es perfecta para aquellas personas que desean apoyarnos y que no son de nuestra area o que no pueden venir.

Los corredores virtuales deben registrarse antes del 17 de Abril. El costo es de \$45 e incluye una camiseta.

Para registrarse como corredor virtual, visite la página [CincodeMayoTrailRun.org](http://CincodeMayoTrailRun.org).

## **NECESITAMOS VOLUNTARIOS**

Se necesitan voluntarios para ayudarnos con cada aspecto de la carrera. Así que reúnanse con su familia o amigos y haga de esta una experiencia inolvidable. Ser voluntario es una excelente manera de obtener crédito haciendo servicio comunitario, especialmente para los estudiantes de las preparatorias locales.

- Vaya a [www.cincodeMayoTrailRun.org/volunteer](http://www.cincodeMayoTrailRun.org/volunteer)
- Oprima Volunteer
- Busque el espacio que tenga disponibilidad y que le llame la atención.
- ¡Corra la voz a familia y amigos que quisieran ser parte de este divertido evento!

## **COMO USTED PUEDE APOYAR A LA CARRERA**

### **ATRAIGA ASISTENCIA**

Reclute a sus amigos, vecinos, compañeros de trabajo, y miembros de su familia para que se unan a Valley a la 9na Carrera Anual del Cinco de Mayo Trail Run. Entre más grandes los equipos, más grande serán las ganancias para nuestros estudiantes, maestros, salones y programas dentro de la escuela.

### **SEA PATROCINADOR O ASEGURE UN PATROCINADOR**

La fundación se enorgullece en presentar, a Teradata, que por segundo año consecutivo, ha sido nuestro patrocinador de oro. La fundación ha asegurado a otros patrocinadores, exhibiciones y benefactores. Usted puede ayudar asegurando aún mas. Ésta es una oportunidad única de fomentar la participación por parte de la comunidad y así demostrar la dedicación de su empresa a la educación, a la misma vez que obtiene reconocimiento.

Para más información de como puede ser patrocinador, envíe correo electrónico a Erin Tozer a [etozer@ValleyEEF.org](mailto:etozer@ValleyEEF.org).

# CONOZCA EL PIONERO DE ESTE AÑO: RHONDA MARTIN

PARA UNIRSE AL EQUIPO DE LA PIONERA RHONDA MARTIN, VAYA A [WWW.CINCODEMAYOTRAILRUN.ORG](http://WWW.CINCODEMAYOTRAILRUN.ORG), ESCOJA EL EQUIPO DE RHONDA MARTIN, Y USE EL CÓDIGO DE DESCUENTO 2015CDMRHONDA

Todo empezó con un paso. Rhonda apenas podía caminar 150 pasos antes de sentirse sin aire y exhausta. Pero un día, se levanto de su silla, de donde se pasaba la mayoría de las tardes, y empezó a caminar.



Eso fué el 7 de Febrero del 2012, cuando pesaba 457 libras. Su meta era sencilla. Caminar.

Su largo viaje empezaría en su casa – unos pasos extras de cuarto a cuarto. Después se retó a caminar 100 pasos más cada día. Ella contaba sus pasos en la fábrica de plomería donde trabajaba. Una vuelta completa eran 30 pasos. Cada día ella se retaba a dar una vuelta más y luego otra, y un poco más de tiempo y un poco más lejos.

Eventualmente, ella y su esposo, Chuck Martin, decidieron sacudir sus bicicletas eléctricas y sacarlas del garaje de su casa. Se montaron en ellas y manejaron desde su casa en El Cajon, hasta Coronado, donde el camino era plano. Ella manejó en su bicicleta, por primera vez en muchos años y fue emocionante.

“Me sentí libre,” dijo Martin. “Me trajo muchos recuerdos de mi niñez, cuando no me preocupaba por nada. En ese momento, la rapidez en la que iba y el sentir el aire en mi cara, fue algo que hace mucho no sentía.”

En tres cortos años, Martin ha logrado perder 277 libras.

La Carrera del Cinco de Mayo Trail Run, ha nombrado a Martin su pionera del año.

Un honor concedido cada año a alguien que ha dejado una huella en el mundo de las carreras, que han roto con todos los esquemas y que han inspirado a muchos.

“Nunca me lo hubiera imaginado. Si alguien me hubiera dicho antes, lo que hoy he logrado, hubiera pensado que estaban locos,” dijo Martin, quien invita a otros a unirse a su equipo en la Carrera. “Ha sido un largo viaje. Cada que me salía de mi zona de confort, algo maravilloso sucedía o a alguien extraordinario conocía.”

Martin valora cada etapa. Como el día que alcanzo su meta de pesar menos de 400 libras. Cuando miró 399 en la escala, supo que ese sería solo el principio. Luego llegó el día que pesó menos de 200, fue cuando entonces entro a lo que ella llamo “One Derland.”

“Al principio, llegar a One Derland parecía un sueño imposible,” dice. “Era un nombre mágico y cada que me acercaba, lo deseaba más y más. Sabía que si pesaba menos de 200, nunca más regresaría.”

Y lo cumplió.

Martin se va a trabajar en bicicleta la mayoría de los días — 38 millas, ida y vuelta — y dice que esas dos horas y media de viaje, son sus horas favoritas del día. Ella ha corrido ocho 5Ks, cuatro medios maratones y cinco triatlones. Ahora Martin se esta entrenando para la temporada de triatlones con su único objetivo de hacer medio Ironman, conocido como 70.3, para la siguiente primavera. Medio Ironman incluye 1.2 millas nadando, un viaje en bicicleta de 56 millas y una carrera de 13.1 millas.

Martin es ahora la embajadora de Pedego Electric Bikes. Su historia ha sido compartida en el noticiero “Good Morning America” y su página de Facebook llamada “Living Instead of Existing,” ha atraído a mas de 21,000 seguidores de todo el mundo.

Sus seguidores han visto su transformación — de caminadora a corredora de triatlones. Nunca olvidara su primer triatlón. Se entrenó por meses. Finalmente el día llegó. Fué un 4 de Mayo a las 4 de la mañana. Era hora de ir a Spring Sprint Triatlón.

Sin embargo, a pesar de años y años de entrega y de entrenamientos rigurosos, muchas dudas rondaban en su cabeza. Sentada dentro de su carro, penso en decirle a su esposo que quería regresar a casa al final del día.

Pero no lo hizo.

“Me force a ir,” recuerda. “Si solo nado, estaré en mi bicicleta más rápido. Para cuando regrese a casa, sabía que me inscribiría para la siguiente carrera.”

Muchas personas han sido parte de lo que ha sido la gran aventura de Martin. Esta Angie Alkilani, una amiga de la preparatoria, quien ha sido su fanática numero uno. Luego esta su entrenador personal, Nick Garcia, a quien ella llama “The Kid” y que según ella ha sido la mejor inversión que ha hecho en su vida. También esta Chris Holley, quien la introdujo al mundo de los triatlones. Luego siguen sus jefes en Master Plumbing and Leak Detection, quienes hicieron un espacio para que sus trabajadores hicieran ejercicio y que mes con mes se paga para que los trabajadores compitan en la carrera 5K, incluyendo la Carrera de Cinco de Mayo Trail Run, donde serán parte del Martin’s Trailblazer team.

Luego esta su compañero de carreras, Matt Edman. Este verano ambos iran a Anchorage, Alaska donde participarán en la Big Wildlife Run Half Marathon.

Martin lo hizo paso por paso, día por día, una libra a la vez. Ahora, sin embargo, sus metas no son basadas en el número que marque la escala o el número que aparezca en la etiqueta de algún vestido. Sus metas estan basadas en vivir la vida y no solo existir en ella.

“Nunca que pensé que eso pasaría, pero hoy puedo decir que soy una atleta. Disfruto de mi nueva vida. Nunca he sido tan feliz,” Martin dice. “Quiero que la gente sepa que, no importa que, tu puedes cambiar. Solo escoge una cosa pequeña. Haz un pequeño cambió. Toma un paso y, te prometo, que tendrás tu recompensa. Cambiará tu vida.”