



NORTH AMERICAN, CENTRAL AMERICAN AND CARIBBEAN ATHLETICS ASSOCIATION

ATHLETICS

[Suite #58W Thomas A Robinson National Stadium](#)

info@athleticsnacac.org

THIS WEEK IN NACAC

Vol. 4

No. 32

13 August 2023

EDITORIAL

Today, delegates to the 54 Congress of World Athletics will begin arriving in Budapest, Hungary, for the commencement of the prestigious event. Leaders of the sport of athletics, the world leading sport for individuals, will proudly represent their respective member federations at the Convention and Congress, prior to the commencement of the World Outdoor Championships where glory awaits the athletes.

Over the past several editions of the World Athletics Outdoor Championships, athletes from our Area have proven dominant. This is expected to continue, given the preparations we have seen from our athletes during competitions that have taken place ahead of the big event in Budapest. Of course, as has happened in the past, some of our athletes have unfortunately been injured during their preparations. But this will not deter the commitment of our Area Athletes to remain confident and dominant on the field of play.

NACAC Athletics President, Mike Sands, extends his highest commendations and congratulations to all athletes who will proudly represent NACAC Athletics in Budapest. *“You are the successors of those who have been pioneers for our Area in this sport we love so much. We know that your*

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

coaches and administrators have worked diligently to get you to Budapest in the finest of form, ready to match strides with the best of the world. Success is in your grasp. We expect that you will continue the very rich legacy of your predecessors”, Sands asserted.

Sands urged all athletes from NACAC Athletics, to “strive for excellence, support each other. Be confident that we are all with you in competition. We are NACAC Athletics”.

To the candidates from NACAC Athletics that are contesting for positions on the World Athletics Council Sands stated, “Know that we are proud of each of you. We wish you success in this your latest venture, your willingness to serve our sport at the highest level within our organisation”.

The elections are scheduled for 17 August 2023.

NACAC Athletics’ Area Meeting will take place on the afternoon of 15 August beginning at 2.30pm. All member Federations are urged to attend.

Forward to a very successful World Athletics Convention, Congress and World Outdoor Championships 2023!

NACAC Athletics congratulates NAAATT on VII Commonwealth Youth Games 2023

NACAC Athletics has expressed congratulations to its member federation of Trinidad and Tobago, NAAATT, on the latter’s involvement in the country’s hosting of the VII Commonwealth Youth Games, which began on Friday 4 August, with an engaging, history-filled Opening Ceremont at the refurbished Hasely Crawford Stadium in the nation’s capital city, Port of Spain.

President of NACAC Athletics, Mike Sands, wrote NAATT’s President, George Comissiong, stating, “NACAC Athletics is delighted to congratulate the NAAATT on its engagement in the hosting of the athletics component of the VII Commonwealth Youth Games 2023 (CYG2023).

While the CYG2023 was officially opened on Friday 4 August 2023, we are aware that the athletics competition begins on Monday 7 August. Over more than a century of our involvement in multisport Games, the global athletics family has always insisted that the Games really begin when athletics starts. This has become something of an indisputable fact given that our competition often provides the most exciting competition, the largest live attendance numbers and the most extensive television and social media engagement.

NACAC Athletics has no doubt that this will again be the case when your organization takes centrestage on Monday and continues through to Thursday 10 August. We are appreciative of your

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

taking hold of the mantle of leadership at CYG2023, well supported by the cadre of international, regional and local technical officials whom we have jointly trained.”

CYG2023 was originally scheduled to take place in August 2021. Unfortunately the onset of the dreaded global pandemic, Covid-19, derailed the preparations enough to force its postponement by two years. The NAATT was prepared then and it is now and NACAC Athletics is extremely proud of the role that its member federation is playing in the realization of a successful edition of this event.

Athletics is one of the seven sports of this year’s CYG2023.

President Sands concluded his letter to Comissioning by stating, *“Kindly convey our most sincere congratulations to the Commonwealth Games Association of Trinidad and Tobago on their historic hosting of the VII Commonwealth Youth Games, only the second Caribbean nation to do so. We wish them every success and commit our continued support in future endeavours, through your organization, the NAAATT”*.

Sustainability at World Champs 2023

According to a release from World Athletics the NACAC Athletics Family of member federations can expect *“a series of initiatives to help reduce the event’s environmental impact and enhance its social impact”*, during the course of this year’s World Athletics Championships in Budapest, Hungary.

According to the release, *“Organisers of the championships are the first to fully embrace the Athletics for a Better World standard, the system developed by World Athletics that advises and evaluates an event on its sustainable delivery. The LOC’s efforts will provide critical input towards the creation of a sustainability baseline for future editions of the World Championships”*.

Organisers also created *“an urban forest regeneration project in April, the launch of what will become a network of World Athletics Championships Legacy Forests around the world. A comprehensive waste management plan has also been put in place along with a campaign urging spectators to use public transportation to attend the championships. The use of water refill stations in the broadcast compound and media centre is expected to eliminate 342,000 single-use plastic bottles from the event. An extensive plan to increase accessibility, diversity and inclusion at the event through a special charity programme has also been implemented”*.

The Congress will be the first that is truly paperless.

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

On Monday 21 August, 4-5pm, beginning at 4.00at the stadium press conference room there will be a session that involves *“members from five Pacific Island nations that are most at risk from the impacts of climate change and will likely be rendered uninhabitable in the next 50-80 years”*.

The panel begins at 4:00pm (CEST) and will be live. On Friday 25 August, between 2:30-3:30pm, another panel will be featured at ASICS House. *“The panel, composed of leading practitioners, researchers and scholars working at the intersection of sport and sustainability, will:*

- review and examine the ambitions of World Athletics and the Budapest LOC around delivering an event in alignment with the World Athletics sustainability strategy;*
- discuss the role of major events in setting strong examples around sustainable delivery; and*
- discuss collaborations and partnerships and the expectations of partners and sponsors around sustainability at major events”*.

Coaches’ Corner – Chester Morgan, Director, NACAC Coaches and Camps

A few weeks ago, we initiated a series entitled, "Versus". The series concluded last week.

The articles we presented piqued interest and we have received some emails from coaches on the ongoing debate regarding the efficacy of tempo runs versus threshold runs.

This topic is a widely discussed one in the realm of distance running and coaching. Both tempo runs and threshold runs offer unique advantages and fulfil specific training objectives.

Tempo Runs

Tempo runs are usually executed at a pace that strikes a fine balance between comfort and challenge, specifically around 80-85% of your maximum exertion. These runs have proven to be remarkably advantageous, particularly for endurance events of greater distances, such as half-marathons and marathons.

Threshold Runs

Threshold runs are performed at or around your lactate threshold pace, which is the precise moment right before lactic acid starts building up rapidly. Threshold runs demand a higher level of intensity and present a greater challenge compared to tempo runs, given their proximity to your anaerobic threshold. It's important to note that both types of runs have their place in a well-rounded

training program. The choice between using tempo runs or threshold runs depends on the specific goals of the athlete, the race distances they are targeting, and their current fitness level.

Coaches' Perspectives

The coaches' preferences for one type of run over the other may arise from their training philosophy, the requirements of the athletes they collaborate with, and their personal experiences. Certain coaches may give priority to threshold runs as they perceive them to be more conducive to racing at accelerated speeds, whereas others may place greater importance on tempo runs due to their potential to enhance overall aerobic capacity and endurance.

In reality, a well-rounded training programme typically incorporates a diverse range of workouts, such as tempo runs and threshold runs. By employing periodization and adjusting the intensity and duration of these workouts, athletes can optimize their training adaptations and enhance their performance improvements.

When designing training plans, coaches must carefully take into account the unique requirements of each athlete, their current fitness levels, and their desired race goals. By considering these factors, coaches can determine the optimal combination of tempo runs and threshold runs that will best serve their athletes' needs. It is crucial to recognize that both types of runs offer distinct advantages, and their inclusion should be tailored to the specific circumstances of the training cycle and the athlete's ongoing development.

Every kind of ability plays a significant role in a training programme due to the distinct advantages it brings forth.

Athletics steals the show at CYG TRINBAGO2023

As has become the norm at multisport Games, athletics once more yielded the largest crowds for the duration of the Commonwealth Youth Games (CYG) held in Trinidad and Tobago, 4 – 10 August 2023.

NACAC Athletics member federations did not fare as well as anticipated but nonetheless made their presence felt during the four (7 – 10 August) days of exciting competition.

Jamaica (2 gold and two bronze) headed the NACAC Athletics member federations in attendance, followed by Cayman Islands (1 gold), Trinidad and Tobago (2 silver; 2 bronze), The Bahamas (1

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

silver), St Lucia (2 bronze) and Antigua and Barbuda, Barbados and Grenada each with one bronze medal.

Around NACAC Athletics

Canada

Canada junior athletes made their mark at the Pan American Junior Championships held in Mayagüez, Puerto Rico.

Gold medal winners were Will Floyd (400 metres), Riley Flemington (1500 metres), Chloe Turner (5000 metres), Jenessa Wolfe (High Jump), Asia Phillips (Triple Jump), and Julia Tunks (Discus).

The Canadian team left Puerto Rico with a total of 6 gold, 4 silver, and 6 bronze medals, a feat which saw them ranked second to the USA at the event's conclusion

Grenada

News coming out of Grenada indicates that a tremendous amount of work has already been undertaken by the Local Organising Committee which is headed by the General Secretary of that country's Olympic Committee, Mrs Veda Bruno-Victor.

In recent communication with NACAC Athletics, Mrs Bruno-Victor stated that the planning process is well advanced in its work and where necessary, additional equipment would be procured to ensure that the Games are well served with the requisite technology, in particular.

Grenada's Whitsuntide Games 2023 also served as the NACAC Athletics Combined Events Championships for female athletes.

Grenada is known across NACAC Athletics for the popularity of the sport of athletics.

Member Federations that plan to have parents and supporters accompany their delegations to next year's Carifta Games scheduled for the Easter weekend at the Kirani James National Stadium in St George's, Grenada's capital city, should communicate immediately with the member federation.

St Vincent and the Grenadines

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Vincentian 800m record holder and recently crowned Central American and Caribbean Games champion, Handal Roban, will be St Vincent and the Grenadines' lone competitor at this year's World Athletics Outdoor Championships in Budapest, Hungary.

Annual Road Relay

Team Athletics St Vincent and the Grenadines has announced that this year's edition of the annual Round D Town Road Relay will be Sunday 24 September.

The Road Relay will be contested around Kingstown, the nation's capital city, beginning at 2.00pm.

The categories remain, Primary Schools, Secondary Schools and Open, all with male and female subdivisions.

Virgin Islands

The track and field family in the Virgin Islands are still basking in the achievements of Michelle Smith and Sofia Swindell for their achievements in the Pan American Junior Championships, recently held in Mayaguez, Puerto Rico, 4 – 6 August 2023.

Virgin Islands Track and Field team members Michelle Smith and Sofia Swindell represented the Virgin Islands in the Pan American Under 20 Games in Puerto Rico from Aug. 4 - 6, 2023.

Michelle Smith the newly crowned NACAC U18 Champion and record holder in both the 400mH and 800m and silver medallist in the 100mH competed in the 400m Hurdles on Friday 4 August, 2023.



*Keith Joseph
CEO, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

Michelle Smith stands proud on the winners' podium

Michelle won the silver medal for the Virgin Islands in the 400mH, in a time of 57.99.

Competing at the Pan American Juniors brought to an end the competitive season for Michelle who now returns to schooling in the USA.

Sofia Swindell, the NACAC U18 100mH Bronze medallist, competed in the 100m Hurdles on Saturday 5 August and the 200m on 6 August.

In the preliminaries of the 100mHurd Sofia placed 3rd in her heat, with a time of 14.48. In the final which was held the same day Sofia finished 6th overall with a time of 14.62.

On the 3rd day of competition Sofia ran the 200m preliminaries in a time of 24.89. In the final Sofia ran a personal record of 24.39 and placed 6th overall.

Sofia is set to start her Junior year of High School at the Lawrenceville School in New Jersey.

Virgin Islands Track and Field's Malique Smith will compete for the Virgin Islands in the World Championships which will be held, 19 – 27 August, 2023 in Budapest, Hungary.

13 August 2023

EDITORIAL

Hoy, los delegados del 54º Congreso Mundial de Atletismo comenzarán a llegar a Budapest, Hungría, para el comienzo del prestigioso evento. Los líderes del deporte del atletismo, el principal deporte individual del mundo, representarán con orgullo a sus respectivas federaciones miembros en la Convención y el Congreso, antes del comienzo de los Campeonatos mundiales al aire libre, donde la gloria espera a los atletas.

En las últimas ediciones de los Campeonatos Mundiales de Atletismo al Aire Libre, los atletas de nuestra Área han demostrado ser dominantes. Se espera que esto continúe, dados los preparativos que hemos visto de nuestros atletas durante las competencias que tuvieron lugar antes del gran evento en Budapest.

Por supuesto, como ha sucedido en el pasado, lamentablemente algunos de nuestros atletas se han lesionado durante sus preparativos. Pero esto no impedirá el compromiso de nuestros Atletas de Área de permanecer confiados y dominantes en el campo de juego.

El presidente de NACAC Athletics, Mike Sands, extiende sus más altos elogios y felicitaciones a todos los atletas que representarán con orgullo a NACAC Athletics en Budapest. “Ustedes son los sucesores de quienes han sido pioneros para nuestra Área en este deporte que tanto amamos. Sabemos que sus entrenadores y administradores han trabajado diligentemente para llevarlo a Budapest en la mejor forma, listo para igualar los pasos con los mejores del mundo. El éxito está a tu alcance. Esperamos que continúen con el rico legado de sus predecesores”, afirmó Sands. Sands instó a todos los atletas de NACAC Athletics a “luchar por la excelencia, apoyarse unos a otros. Tenga la confianza de que todos estamos con usted en la competencia. Somos Atletismo NACAC”.

A los candidatos de NACAC Athletics que compiten por puestos en el Consejo Mundial de Atletismo, Sands dijo: “Sepan que estamos orgullosos de cada uno de ustedes. Le deseamos éxito en esta su última aventura, su voluntad de servir a nuestro deporte al más alto nivel dentro de nuestra organización”.

Las elecciones están previstas para el 17 de agosto de 2023.

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

La reunión del área de atletismo de NACAC se llevará a cabo la tarde del 15 de agosto a partir de las 2:30 p. m. Se insta a todas las Federaciones miembros a asistir.

¡Adelante hacia una Convención Mundial de Atletismo, Congreso y Campeonatos Mundiales al Aire Libre 2023 muy exitosos!

Sostenibilidad en World Champs 2023

Según un comunicado de World Athletics, la Familia de Atletismo NACAC de federaciones miembros puede esperar *“una serie de iniciativas para ayudar a reducir el impacto ambiental del evento y mejorar su impacto social”*, durante el transcurso del Campeonato Mundial de Atletismo de este año en Budapest, Hungría.

Según el comunicado, *“los organizadores de los campeonatos son los primeros en adoptar completamente el estándar Athletics for a Better World, el sistema desarrollado por World Athletics que asesora y evalúa un evento sobre su entrega sostenible. Los esfuerzos del LOC proporcionarán información crítica para la creación de una línea de base de sostenibilidad para futuras ediciones de los Campeonatos del Mundo”*.

Los organizadores también crearon *“un proyecto de regeneración de bosques urbanos en abril, el lanzamiento de lo que se convertirá en una red de bosques heredados del Campeonato Mundial de Atletismo en todo el mundo. También se ha puesto en marcha un plan integral de gestión de residuos y una campaña instando a los espectadores a utilizar el transporte público para asistir a los campeonatos. Se espera que el uso de estaciones de recarga de agua en el recinto de transmisión y el centro de medios elimine 342,000 botellas de plástico de un solo uso del evento. También se ha implementado un amplio plan para aumentar la accesibilidad, la diversidad y la inclusión en el evento a través de un programa benéfico especial”*.

El Congreso será el primero verdaderamente sin papel.

El lunes 21 de agosto, de 4:00 p. m. a 5:00 p. m., a partir de las 4:00 p. m. en la sala de conferencias de prensa del estadio, habrá una sesión en la que participarán *“miembros de cinco naciones insulares del Pacífico que están en mayor riesgo por los impactos del cambio climático y que probablemente se volverán inhabitables en los próximos 50-80 años”*.

El panel comienza a las 16:00 horas (CEST) y será en directo. El viernes 25 de agosto, entre las 2:30 p. m. y las 3:30 p. m., se presentará otro panel en ASICS House. *“El panel, compuesto por*

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

destacados profesionales, investigadores y académicos que trabajan en la intersección del deporte y la sostenibilidad, hará lo siguiente:

- revisar y examinar las ambiciones de World Athletics y el LOC de Budapest en torno a la realización de un evento alineado con la estrategia de sostenibilidad de World Athletics;*
- discutir el papel de los principales eventos en el establecimiento de buenos ejemplos en torno a la entrega sostenible; y*
- discutir colaboraciones y asociaciones y las expectativas de los socios y patrocinadores en torno a la sostenibilidad en los principales eventos”.*

El Rincón de los Entrenadores: Chester Morgan, Director, Entrenadores y Campamentos de NACAC

Hace unas semanas, iniciamos una serie llamada "Versus". La serie concluyó la semana pasada. Los artículos que presentamos despertaron interés y hemos recibido algunos correos electrónicos de entrenadores sobre el debate en curso sobre la eficacia de las carreras de tiempo frente a las carreras de umbral.

Este tema es ampliamente discutido en el ámbito de las carreras de distancia y el entrenamiento. Tanto las carreras de tiempo como las carreras de umbral ofrecen ventajas únicas y cumplen objetivos de entrenamiento específicos.

Carreras de tiempo

Las carreras de tiempo generalmente se ejecutan a un ritmo que logra un buen equilibrio entre comodidad y desafío, específicamente alrededor del 80-85% de su esfuerzo máximo. Estas carreras han demostrado ser notablemente ventajosas, particularmente para eventos de resistencia de grandes distancias, como medias maratones y maratones.

Ejecuciones de umbral

Las carreras de umbral se realizan a tu ritmo de umbral de lactato o cerca de él, que es el momento preciso justo antes de que el ácido láctico comience a acumularse rápidamente. Las carreras de umbral exigen un mayor nivel de intensidad y presentan un mayor desafío en comparación con las

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

carreras de ritmo, dada su proximidad a su umbral anaeróbico. Es importante tener en cuenta que ambos tipos de carreras tienen su lugar en un programa de entrenamiento completo. La elección entre carreras de ritmo o carreras de umbral depende de los objetivos específicos del atleta, las distancias de carrera a las que apunta y su nivel de condición física actual.

Perspectivas de los entrenadores

Las preferencias de los entrenadores por un tipo de carrera frente a otro pueden surgir de su filosofía de entrenamiento, los requisitos de los atletas con los que colaboran y sus experiencias personales. Ciertos entrenadores pueden dar prioridad a las carreras de umbral ya que las perciben como más propicias para carreras a velocidades aceleradas, mientras que otros pueden dar mayor importancia a las carreras de ritmo debido a su potencial para mejorar la capacidad aeróbica y la resistencia en general.

En realidad, un programa de entrenamiento completo generalmente incorpora una amplia gama de entrenamientos, como carreras de ritmo y carreras de umbral. Al emplear periodización y ajustar la intensidad y la duración de estos entrenamientos, los atletas pueden optimizar sus adaptaciones de entrenamiento y mejorar sus mejoras de rendimiento.

Al diseñar planes de entrenamiento, los entrenadores deben tener en cuenta cuidadosamente los requisitos únicos de cada atleta, sus niveles de condición física actuales y sus objetivos de carrera deseados. Al considerar estos factores, los entrenadores pueden determinar la combinación óptima de carreras de ritmo y carreras de umbral que satisfagan mejor las necesidades de sus atletas. Es crucial reconocer que ambos tipos de carreras ofrecen distintas ventajas, y su inclusión debe adaptarse a las circunstancias específicas del ciclo de entrenamiento y al desarrollo continuo del atleta.

Cada tipo de habilidad juega un papel importante en un programa de entrenamiento debido a las distintas ventajas que aporta.

Alrededor NACAC Athletics

Canadá

Los atletas juveniles de Canadá dejaron su huella en el Campeonato Panamericano Juvenil celebrado en Mayagüez, Puerto Rico.

Keith Joseph
CEO, NACAC

P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)

Los ganadores de la medalla de oro fueron Will Floyd (400 metros), Riley Flemington (1500 metros), Chloe Turner (5000 metros), Jenessa Wolfe (salto de altura), Asia Phillips (salto triple) y Julia Tunks (disco).

El equipo canadiense salió de Puerto Rico con un total de 6 medallas de oro, 4 de plata y 6 de bronce, una hazaña que los colocó en segundo lugar después de los EE. UU. al final del evento.

Granada

Las noticias que llegan de Granada indican que el Comité Organizador Local, encabezado por la Secretaria General del Comité Olímpico de ese país, la Sra. Veda Bruno-Victor, ya ha realizado una gran cantidad de trabajo.

En una comunicación reciente con NACAC Athletics, la Sra. Bruno-Victor afirmó que el proceso de planificación está muy avanzado en su trabajo y, cuando sea necesario, se adquirirá equipo adicional para garantizar que los Juegos estén bien atendidos con la tecnología necesaria, en particular.

Los Juegos de Pentecostés de Granada 2023 también sirvieron como los Campeonatos de Eventos Combinados de Atletismo de la NACAC para atletas femeninas.

Granada es conocida en NACAC Athletics por la popularidad del deporte del atletismo.

Las federaciones miembro que planeen que padres y simpatizantes acompañen a sus delegaciones a los Juegos Carifta del próximo año programados para el fin de semana de Pascua en el Estadio Nacional Kirani James en St. George, la capital de Granada, deben comunicarse de inmediato con la federación miembro.

San Vicente y las Granadinas

El poseedor del récord vicentino de 800 m y recientemente coronado campeón de los Juegos Centroamericanos y del Caribe, Handal Roban, será el único competidor de San Vicente y las Granadinas en el Campeonato Mundial de Atletismo al Aire Libre de este año en Budapest, Hungría.

Relevo Anual de Carreteras

*Keith Joseph
CEO, NACAC*

*P.O. Box 680, Kingstown, St Vincent and the Grenadines
Tel: (784) 457 9062 (H); (784) 457 2970 (O)*

Team Athletics St Vincent and the Grenadines ha anunciado que la edición de este año del Round D Town Road Relay anual será el domingo 24 de septiembre.

El Road Relay se disputará en Kingstown, la capital del país, a partir de las 14:00 horas.

Se mantienen las categorías, Escuelas Primarias, Escuelas Secundarias y Abiertas, todas con subdivisiones masculinas y femeninas.

Islas Vírgenes

La familia de atletismo en las Islas Vírgenes todavía disfruta de los logros de Michelle Smith y Sofia Swindell por sus logros en los Campeonatos Panamericanos Juveniles, celebrados recientemente en Mayagüez, Puerto Rico, del 4 al 6 de agosto de 2023.

Michelle Smith y Sofia Swindell, miembros del equipo de atletismo de las Islas Vírgenes, representaron a las Islas Vírgenes en los Juegos Panamericanos Sub 20 en Puerto Rico del 4 al 6 de agosto de 2023. Michelle Smith, recién coronada campeona NACAC U18 y poseedora del récord tanto en los 400mH y 800m y medallista de plata en los 100mH compitieron en los 400m Vallas el viernes 4 de agosto de 2023.

Michelle ganó la medalla de plata para las Islas Vírgenes en los 400mH, en un tiempo de 57.99. Competir en los Panamericanos Junior puso fin a la temporada competitiva de Michelle, quien ahora regresa a la escuela en los EE. UU.

Sofia Swindell, medallista de bronce NACAC U18 100mH, compitió en los 100m con vallas el sábado 5 de agosto y en los 200m el 6 de agosto.

En las preliminares de los 100m Hurd Sofia quedó 3^a en su serie, con un tiempo de 14,48. En la final que se disputó el mismo día Sofía finalizó sexta en la general con un tiempo de 14,62.

En el tercer día de competencia, Sofía corrió los 200 m preliminares en un tiempo de 24,89. En la final, Sofía logró un récord personal de 24,39 y quedó sexta en la general.

Sofía está lista para comenzar su tercer año de secundaria en la Escuela Lawrenceville en Nueva Jersey.

Malique Smith de Virgin Islands Track and Field competirá por las Islas Vírgenes en el Campeonato Mundial que se llevará a cabo del 19 al 27 de agosto de 2023 en Budapest, Hungría.