



## INFORMACIONES GENERALES

### Entrenamiento 20 -11

- ▶ Campus lo Cañas de la Universidad Cardenal Silva Henríquez (UCSH).

Salida: 15:10 hrs. Llegada: 17:30 hrs.

*Autorización:* Traerla el día del entrenamiento (obligatorio).

Llevar zapatos con clavos.

### TRANSPORTE

El colegio dispondrá de transporte para los estudiantes en el siguiente horario;

Salida: 07:55 hrs. Mañana. Llegada: 21:00 hrs.

Por lo tanto es importante que programen sus horarios de llegada al estadio con las distintas pruebas en las que participen. Aquellos que utilicen el transporte **la citación es a las 07:45 hrs.**

### ENTRADA

**Por disposición de la organización del campeonato** se debe cancelar una entrada por cada espectador asistente de \$2.500. Además, en esta ocasión, al finalizar la jornada de mañana deben abandonar el recinto y volver a entrar al comienzo de la segunda jornada. Esto significa volver a cancelar \$2.500 para quien ya lo ha hecho.

### ALIMENTACIÓN

- ▶ Cada estudiante debe llevar sus propios alimentos. Lo recomendado para esta oportunidad es;
  - **Barras de cereal:** avena-frutos secos.
  - **Frutas:** naranja – plátano – manzana. De preferencia trozada.
  - **Sándwich:** Atún – Carnes blancas – cecinas.
  - Ensaladas frescas con carnes blancas u otros.
  - Bebidas isotónicas.
  - Otros: Cualquier alimento que contenga fibra, se digiera rápido o con alto contenido proteico.
  - Aquellos que estén en doble jornada se recomienda llevar recipiente con comida (termo) para facilitar el almuerzo.

En la reunión del día sábado 15 de noviembre, se propuso que los apoderados pudieran reunir los alimentos y tenerlos a disposición de los niños en una mesa plegable que se ubicará bajo un toldo (aún no se confirma). Por aquello es que se hace un llamado especial a los apoderados para estar a cargo de este proceso durante un período de la competencia (turnos o recolección).

### INDUMENTARIA

El Instituto La Salle cuenta con uniformes (short y camiseta sin mangas de color rojo) para la competencia, nuevos y de años anteriores, los cuales serán entregados en el entrenamiento del día jueves 20 de noviembre. Recordar que hay estudiantes que compitieron el día 04 de octubre pasado y que NO han devuelto el equipo.

A pesar de lo anterior, se recomienda llevar polera blanca de educación física y short azul o negro en caso de que falten equipos de atletismo para algún competidor.