

INSCRIPCIÓN TREKKING AMAZING CERRO GRANDE

Estimada comunidad Amazing Grace Peñuelas:

Junto con saludarlos y desear bendiciones para sus vidas, nos dirigimos a ustedes para extender una invitación **VOLUNTARIA**, para participar en nuestra primera salida de “Trekking Amazing” a ejecutarse en cerro Grande, el día sábado 6 de abril.

Esta es una actividad extra programática, enmarcada en la Semana de la Actividad Física, y es de carácter voluntario. La participación de los integrantes de cada familia será bajo la responsabilidad de ésta.

LA EDAD MÍNIMA DE PARTICIPACIÓN ES DE 6 AÑOS (QUEDA BAJO LA RESPONSABILIDAD DEL APODERADO CUMPLIR CON LOS REQUISITOS MÍNIMOS SUGERIDOS).

A continuación detallamos la actividad:

ITINERARIO SÁBADO 6 DE ABRIL	
ACTIVIDAD	HORA
PUNTO DE ENCUENTRO (Falda de cerro grande).	10:00 am
SUBIDA - Inducción: Operación cero rastro. (Mr Lucas, Mr Rodrigo) - Prevención y cuidados en la subida. - Activación músculo - esquelética. (Miss Nicole, Miss Daniela) - Ascenso.	10:30 am
PUNTO DE HIDRATACIÓN. - Charla guía patrimonial (Mr Diego Aoun) - Elongación e hidratación.	11:30 am
CIMA - Foto grupal (Mr Jeremías Flores) - Tiempo de Colación saludable. - Charla Guía Patrimonial (Mr Diego Aoun)	12:00 pm
BAJADA - Encuentro en Punto de hidratación. - Retroalimentación de la actividad. - Vuelta a la calma (Ejercicios de recuperación)	12:30 pm

INDUMENTARIA SUGERIDA	COLACION SUGERIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Polera de color rojo. - Calzado deportivo (ideal zapatos de trekking). - Buzo o Short. - Bastones de trekking. - Gorro. - Bloqueador. - Mochila (máx 25 L) 	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas (2 por persona). - Agua (1 Litro por persona).

FICHA DE INSCRIPCIÓN FAMILIAR.		
NOMBRES (TODOS LOS INTEGRANTES QUE PARTICIPARÁN).	EDAD	FIRMA

IMPRIMIR, COMPLETAR LA INFORMACIÓN REQUERIDA Y ENTREGAR EN INSPECTORÍA LA FICHA HASTA EL DÍA MIÉRCOLES 3 DE ABRIL COMO FECHA PLAZO MÁXIMO, PARA ASEGURAR SU CUPO EN LA ACTIVIDAD.

Sin otro particular y esperando contar con su participación, se despide atentamente de usted

DPTO DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES.