

Esta **check list** fue realizada por corredores de ediciones pasadas de **El Cruce** en el **Grupo de Facebook La leyenda continúa** de José Luis Pepe Llanos. Les servirá solamente a **forma de guía**, ya que el armado del bolso es muy personal. Puede que haya elementos de más o algunos que no se estén teniendo en cuenta.

ALIMENTOS

Contemplar para los 2 días de campamentos y los 3 días de carrera.

- Barras energéticas/cereal (de acuerdo a lo que hemos entrenado previo, durante y post carrera)
- Caramelos de goma o otros a los que estamos acostumbrados (a gusto)
- Bocaditos de dulces en trocitos (a gusto)
- Frutas secas, pasas de uva y varios desecados surtidos (dejarlos en su envase original cerrado)
- Carbohidrato en gel, en beans o caramelos
- Pastillas de sal o electrolitos
- Vitaminas
- Recipientes o bolsitas para llevar todos los alimentos durante la carrera (cuidando el medio ambiente).

BOTIQUÍN

- El botiquín grande para que quede en el bolso de 120 lts y de donde sacaremos cosas para el botiquín pequeño que llevaremos en la mochila.
- Agua oxigenada/ merthiolate/ líquido desinfectante por si hay heridas, cortes o raspaduras.
- Alcohol (en líquido o gel)
- Alicata de uñas y tijerita
- Pastillas de sales antiácidas digestivas
- Analgésicos
- Antiinflamatorio de acción rápida
- Protector Solar
- Diversas cintas (hipoalergénica, de papel, etc) para pegar vendas/ gasas o alguna reparación
- Crema para quemaduras solares o post solar.
- Curitas de diversos tamaños
- Gasas
- Moleskine/ Compeed
- Second Skin o similar para ampollas en los pies
- Pequeña tijera (sin punta)
- Pinza de depilar (para quitarse las espinas o retocarse las cejas)
- Protector labial
- Repelente para mosquito y tábanos
- Vaselina (líquida o sólida)
- Vendas (elástica y de la otra normal)

CAMPAMENTO

- Alfileres de gancho de repuesto
- Artículos de higiene personal (cepillo dientes, jabón, dentífrico, Hipoglos, peine, enjuague bucal, hilo dental, para afeitarse, etc)
- Gotas nasales, de oídos y para ojos (a lo que están acostumbrados)
- Bolsa de dormir
- Bolsas de residuos (sirven para dividir los paquetes por grupo de cosas, tener de distintos colores)
- Bolsa de plástico fina transparente para colocar el número de correr para protegerlo
- Broches de ropa (para poner a secar la ropa)

- Batería cargador portátil para cargar celular o cámara*
- Cable y cargador reloj GPS*
- Cable y cargador del Celular*
- Colchón inflable (asegurarse de llevar el tapón de cierre)*
- Espejito*
- Jarro Térmico*
- Linterna de mano y/o de cabeza*
- Manta o frazada adicional*
- Paños jabonosos descartables para higiene personal*
- Papel higiénico*
- Papel de diario viejo (variashojas por si llueve para secar por dentro las zapas)*
- Precintos de plástico para fijar los chips*
- Pilas para los distintos elementos que llevamos que usan pilas*
- Set de parches y adhesivo sintético para reparar eventualmente el colchón*
- Shampoo seco en aerosol*
- Sillón camping o banquito*
- Tapones para oído y (por qué no) antifaces cubre ojos (fundamentales para dormir bien en la carpa)*
- Termo y elementos de mate*
- Toalla*
- Toallitas húmedas (muchas, por si el agua está muy fría) para higiene corporal.*

CARRERA

- Adicionar a la mochila el código fotográfico de las fotos*
- Alfileres de gancho (muchos) para el número y alambrecito para colocar el chip en las zapas*
- Bolsita de plástico finita para poner dentro el número de la carrera*
- Anteojos de sol*
- Banda cardio (para el que use)*
- Bastones*
- Bolsas de nylon tipo Ziploc para poner todo lo que pueda mojarse*
- Botellitas de cintura o frontales*
- Botiquín de carrera*
- Cámara de fotos, GoPro y/o celular*
- Chip y número*
- Cordones de repuesto*
- Documentos (en Bolsa hermética)*
- Guantes (con dedos en caso de frio, sin dedos para los senderos)*
- Linterna de cabeza*
- Manta térmica de supervivencia*
- Mochila*
- Polainas*
- Reloj GPS Garmin o equivalente*
- Silbato o Vivisac ROPA*
- Diversas piezas de compresión a la que estén acostumbrados (musleras, medias completas, canilleras, calzas cortas y/o larga, etc)*
- Shorts o falda de correr*
- Campera impermeable transpirable*
- Cuello (Buff) Multiuso*
- Gorro de abrigo y/o orejeras*
- Gorra y/o visera*
- Short o traje de baño para el lago o río*
- Medias*