



Esta checklist fue realizada en conjunto entre la organización y corredores de ediciones pasadas de El Cruce. 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.

CARRERA:

- ☐ Número de Corredor (Obligatorio y provisto por la organización).
- ☐ Porta Numero o alfileres.
- ☐ Remera de Carrera (Provisto por la organización).
- ☐ Mochila de Hidratación con reservorio para hidratación (Obligatorio).
- ☐ Botella Soft.
- ☐ Campera impermeable (Obligatorio y provisto por la organización).
- ☐ Primera Piel (Obligatorio y provisto por la organización).
- ☐ Polar (Obligatorio y provisto por la organización).
- ☐ Cuellito multifuncion (Provisto por la organización).
- ☐ Vivisac (Obligatorio, posibilidad de alquiler a la organización).
- ☐ Manta termica (Obligatorio).
- ☐ Vaso Soft (Obligatorio y provisto por la organización).
- ☐ Bolsa hermética para Alimentos (Obligatorio).
- ☐ Bolsa hermética para documentos/celular.
- ☐ Botella porta geles (Obligatorio para quienes lleven geles).
- ☐ Reloj GPS.
- ☐ Celular.
- ☐ Bastones.
- ☐ Anteojos de sol.
- ☐ Banda cardiaca (para el que use).
- ☐ Guantes.
- ☐ Gorro de abrigo.
- ☐ Gorra.
- ☐ Rompevientos.
- ☐ Polainas.
- ☐ Short.
- ☐ Medias.
- ☐ Zapatillas de Trail.
- ☐ Botiquín de Carrera.
 - ☐ Curitas.
 - ☐ Vaselina solida
 - ☐ Analgesico.
 - ☐ Antiinflamatorio de acción rápida.

- ☐ Protector solar.
- ☐ Protector de labios.
- ☐ Silbato de emergencia.

CAMPAMENTO:

- ☐ Bolso impermeable y con rueditas.
- ☐ Bolsa de dormir (opción de alquiler a la organización).
- ☐ Colchón inflable (opción de alquiler a la organización).
- ☐ Silla de camping (opción de alquiler a la organización).
- ☐ Aislante térmico.
- ☐ Bolsas plásticas: para dividir ropa, guardar ropa mojada, etc.
- ☐ Artículos de higiene personal / Botiquín:
 - ☐ Cepillo de dientes.
 - ☐ Dentífrico.
 - ☐ Toallas húmedas.
 - ☐ Desodorante.
 - ☐ Carilinas.
 - ☐ Vaselina sólida y/o dedos de silicona para los dedos.
 - ☐ Gasas.
 - ☐ Alicates.
 - ☐ Pinza de depilar (para sacarse espinas).
 - ☐ Repelente.
 - ☐ Vendas.
 - ☐ Pastillas de carbón.
 - ☐ Artículos femeninos.
- ☐ Cargador portátil.
- ☐ Cable y cargador de reloj GPS
- ☐ Cable y cargador de Celular.
- ☐ Jarro térmico. (En 2026 este art está provisto por la organización)
- ☐ Linterna de cabeza.
- ☐ Papel de diario viejo para secado de zapatillas.
- ☐ Precintos plásticos.
- ☐ Pilas (en caso de tener elementos que las usen)
- ☐ Termo y elementos de mate.
- ☐ Tapones para el oído.
- ☐ Campera impermeable / Capa de lluvia (diferente a la de carrera)
- ☐ Pantalón impermeable.
- ☐ Campera de abrigo.
- ☐ Sandalias / Ojotas
- ☐ Medias.
- ☐ Polar.
- ☐ Gorro de abrigo para camp (diferente al de carrera por si se te moja).
- ☐ Guantes de abrigo para camp (diferente al de carrera por si se te moja).
- ☐ Traje de baño.
- ☐ Pantalón cómodo.

- ☐ Indumentaria de carrera de repuesto.
- ☐ Cinta americana.
- ☐ Hilo y ganchos de ropa.

ALIMENTOS:

- ☐ Geles.
- ☐ Electrolitos.
- ☐ Barras energéticas.
- ☐ Frutos secos.
- ☐ Vitaminas y suplementos.
- ☐ Pastillas de sal.
- ☐ Caramelos.