EL CRUCE saucony | **Guía del corredor**
Edición Bariloche 2026



### Estimados corredores de El Cruce Saucony 2026:

**Ya falta muy poco.** Esta guía reúne todo lo que tenés que saber, en el orden en que lo vas a vivir: desde que armás el bolso hasta que cruzás la última meta.

Leela con tiempo, guardala en el celular y volvé a ella cada día de carrera. **En la montaña puede no haber señal**, así que conviene tenerla descargada.

ÍNDICE


1 Tu semana de un vistazo
2 Antes de viajar
3 Qué llevar
4 Acreditación
5 La Base del Cerro Catedral
6 Entrega de bolsos
7 Día de largada: buses
8 Las 3 etapas
9 Reglas en carrera
10 Vida en el campamento
11 La mañana siguiente
12 Clima, seguridad y abandonos
13 La llegada y la premiación
14 Para tus acompañantes
15 Resultados y fotos
16 Checklist final y contactos


01 · CALENDARIO

## Tu semana de un vistazo

Corrés tres días seguidos según tu grupo y te acreditás **el día anterior a tu Etapa 1**. Todas las fechas son de diciembre de 2026.

| Grupo | Llegada sugerida | Acreditación | Etapa 1 | Etapa 2 | Etapa 3 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Jue 3 | **Vie 4** | Sáb 5 | Dom 6 | Lun 7 |
| 2 | Vie 4 | **Sáb 5** | Dom 6 | Lun 7 | Mar 8 |
| 3 | Sáb 5 | **Dom 6** | Lun 7 | Mar 8 | Mié 9 |
| 4 | Dom 6 | **Lun 7** | Mar 8 | Mié 9 | Jue 10 |
| 5 | Lun 7 | **Mar 8** | Mié 9 | Jue 10 | Vie 11 |

**Los horarios de esta guía son los mismos para todos los grupos.** Solo cambia el día, según tu grupo.

VIERNES **4** DICIEMBRE

PARA TODOS LOS GRUPOS
**Presentación de El Cruce**
**17 h · Plaza Catalina Reynal**, Base del Cerro Catedral.
Es una única presentación de El Cruce y La Etapa.



02 · LOGÍSTICA

## Antes de viajar

El Cruce no es una carrera más: implica una logística grande antes, durante y después. Resolverla con tiempo es la mejor forma de llegar tranquilo a la largada.

- **Llegá al menos 2 días antes** de tu Etapa 1 para adaptarte, acreditarte con calma y tener margen ante imprevistos de viaje.
- **Aeropuerto:** San Carlos de Bariloche, a 15 km de la ciudad y a 40 km del Cerro Catedral. Desde ahí hay combis, buses y taxis.
- **Alojamiento:** vas a pasar **2 noches en los campamentos**. Buscá un lugar que no te cobre esas noches; muchos aceptan reservas cortadas si consultás con tiempo.
- **Apto médico:** es obligatorio para acreditarte. Si no lo cargaste en EntryFee, llevalo el día de la acreditación.
- **Obra social o seguro:** llevá la credencial encima.

CONSEJO
Alojarte cerca del Cerro Catedral simplifica todo: ahí te acreditás y terminás la carrera. Para consultas sobre reservas y traslados: reservas@elcruce.com.ar

03 · EQUIPO

## Qué llevar

Tenés que contemplar **3 bolsos distintos**. Tenerlos claros desde que armás tus bolsos evita la mayoría de los problemas de último momento.

**Chaleco de carrera**
Lo llevás puesto, con el equipo obligatorio. Va con vos en las tres etapas.

**Bolso de campamento**
Hasta 120 litros. Viaja en camión y es tu único bolso durante la carrera.

**Guardaequipaje**
Lo que **no** va a la montaña. Queda en la Base del Cerro Catedral y lo recuperás al terminar.

### Equipo obligatorio

Se va a controlar en las distintas etapas. Llevalo en las tres, aunque amanezca despejado.

- [ ] Número de dorsal
- [ ] Campera impermeable
- [ ] Primera piel
- [ ] Micropolar
- [ ] Remera de carrera
- [ ] Vaso soft
- [ ] Chaleco de carrera con reservorio de agua, de al menos 1 litro
- [ ] Vivisac apto para una noche a la intemperie
- [ ] Manta de supervivencia
- [ ] Envoltorio o bolsa para residuos

### Para el campamento, no te olvides

- [ ] **Taza El Cruce:** no se entregan vasos descartables en ningún momento
- [ ] **Cargador y adaptador con tu número** para la carga de GPS
- [ ] Bolsa de dormir y ropa seca dentro de **bolsas impermeables**

### Equipo recomendado

Gorro de abrigo, gorra o sombrero, anteojos de sol, protector solar, bastones, dos pares de zapatillas, calzas y pantalones cortos, sandalias, moleskin, kit de primeros auxilios, linterna y toalla.

CONSEJO
Guardá cada día en una bolsa: ropa de etapa, ropa seca y abrigo. Con lluvia no hay dónde secar, y encontrar todo rápido dentro de una carpa oscura vale oro. Nada de estrenar zapatillas, medias ni geles en carrera.

EL CRUCE saucony
Te presentamos el
**Kit Oficial 2026**




04 · DÍA PREVIO

## Acreditación

LUGAR
**Base del Cerro Catedral**

HORARIO
**9 a 17 h**
Con turno previo

Sacar turno de acreditación → | Cómo llegar →

* Los turnos van a estar disponibles a partir del lunes 30 de noviembre.

1. **Acreditación**
Con tu turno, retirás **pulsera, dorsal y etiqueta del bolso** y hacés el **chequeo del chip**.

2. **Elementos alquilados**
Si los contrataste, retirás **bolsa de dormir y vivisac**. El colchón y la silla de campamento **los vas a encontrar en tu carpa** al llegar a cada campamento.

3. **Retiro del kit**
Revisá que esté completo antes de irte.

**Fila rápida:** si te acreditaste en Buenos Aires o Mar del Plata, en Catedral retirás pulsera, dorsal y etiqueta del bolso.

NÚMERO DE CARPA
Lo recibís ese día, **después de las 19 h**. No es tu número de dorsal.

BOTÓN DE COLOR DEL DORSAL
Mirálo bien: **define tu bus y tu ola de largada.**

Antes de irte, **informá si salís a la largada desde Catedral o desde el centro de Bariloche**.

CONSEJO
Sacale una foto al dorsal y al número de carpa. Dejá tu bolso temprano para tener la tarde libre, descansar y comer bien.

05 · UBICACIONES

## La Base del Cerro Catedral

Acreditación, entrega de bolsos, tienda oficial, llegadas y premiación funcionan en la base. **En auto, poné en el GPS el Parking Catedral** y desde ahí recorré cada punto a pie.




Cómo llegar →

**Acreditación e Informes**
Paso obligatorio para todos, con acreditación rápida o normal.

**Entrega de Bolsos Campamento**
El bolso que va a los campamentos, con su etiqueta.

**Guardaequipaje**
Donde queda el equipaje que no va a la montaña. Lo retirás al terminar.

**Plaza Catalina Reynal**
Presentación del viernes 4, llegadas y premiación.

**Tienda Oficial El Cruce**
El Cruce, Saucony, Reef y Avène.

**Baños**
Disponibles toda la semana.

06 · DÍA PREVIO

## Entrega de bolsos

El bolso de campamento se entrega **el día anterior a tu largada**, con la etiqueta de la acreditación y sin nada colgando por fuera. Elegí el punto que te quede mejor:

PUNTO 1
**Estacionamiento Cerro Catedral**
**11 a 19 h**
Ver ubicación →

PUNTO 2
**Costanera, San Carlos de Bariloche**
**18 a 20 h**
Ver ubicación →

CONSEJO
Antes de entregarlo, pasá a tu chaleco todo lo que necesitás para la mañana y la Etapa 1. Una vez entregado, no lo volvés a ver hasta el Campamento 1.





07 · ETAPA 1

## Día de largada: buses

La mañana de tu Etapa 1 salís en bus hacia la largada desde **el punto que informaste en la acreditación**. El horario depende del **color del botón de tu dorsal**.

**Es obligatorio subir al bus en el punto que informaste en la acreditación.** Presentate 10 minutos antes de la salida de tu color, no antes. Subí con todo el equipo obligatorio.

| Color | Estacionamiento Catedral | Costanera Bariloche |
|---|---|---|
| Rojo 1 | **6:20 h** Presentate 6:10 | **6:30 h** Presentate 6:20 |
| Verde 2 | **6:45 h** Presentate 6:35 | **6:55 h** Presentate 6:45 |
| Azul 3 | **7:10 h** Presentate 7:00 | **7:20 h** Presentate 7:10 |
| Amarillo 4 | **7:35 h** Presentate 7:25 | **7:45 h** Presentate 7:35 |
| Viaje estimado | 1:30 h | 1:20 h |

Punto Catedral en Google Maps → | Punto Costanera en Google Maps →

### Guardaequipaje

**Equipaje que no va a la montaña.** Entregalo antes de subir al bus, en tu punto de salida:

- **Centro de Bariloche:** en el sector de buses.
- **Catedral:** en el guardaequipaje.

Todo el equipaje se retira en el **guardaequipaje de Catedral**, sin importar dónde lo hayas entregado.

### Al bajar del bus

- Caminás **1.200 metros hasta la largada**, con baños a mitad de camino.
- Usá esos baños: **está prohibido usar los árboles del lugar**.
- **No hay hidratación antes de la largada.** Subí al bus con tu reservorio lleno.
- Se larga **en olas, según el color de tu dorsal**. Se penalizará a quien largue en una ola anterior a la de su color. Podés largar en una ola posterior, pero nunca adelantarte.

CONSEJO
Desayuná antes de salir y llevá algo para comer en el viaje.

08 · RECORRIDOS

## Las 3 etapas

Son senderos técnicos y tramos de alta montaña que cambian en cada edición. El trazado detallado **se publica el día previo a la largada**, por pedido de los dueños de los campos y de las comunidades locales.

### Etapa 1 32K
A 60 km de Bariloche → Camp 1

DESNIVEL +
1.200 m

OASIS
KM 12 · KM 25

LARGADA
En olas por color

*Largada en olas según el tiempo solicitado en la inscripción.*




### Etapa 2 28K
Camp 1 → Camp 2

DESNIVEL +
1.600 m

OASIS
KM 8,5

ALTURA MÁXIMA
1.879 msnm

*Largada ordenada según el tiempo neto de la Etapa 1.*




### Etapa 3 32K
Camp 2 → Cerro Catedral

DESNIVEL +
1.600 m

OASIS
KM 13 · KM 25,5

LLEGADA
Cerro Catedral

*Largada ordenada según la clasificación general de las Etapas 1 y 2.*




CONSEJO
Salí más lento de lo que te pide el cuerpo: son tres días. Comé y tomá antes de tener hambre o sed, y cuidá las piernas en las bajadas, donde ocurren la mayoría de las lesiones.



09 · EN CARRERA

## Reglas en carrera

### Tiempos límite

La organización ubicará **puntos de corte** a lo largo del recorrido, con un tiempo límite calculado a razón de **15 minutos por kilómetro**.

Para que este ritmo sea justo, los puntos de corte se ubicarán en tramos donde el desnivel acumulado no supere los 100 metros.
**Ejemplo:** si el punto 1 está a 840 m s. n. m. y el punto 2 a 860 m s. n. m., la diferencia es de 20 m, por lo que se aplica el corte de 15 min/km.

En caso de mal clima u otros factores, la organización se reserva el derecho de extender los tiempos de corte.

Si te cortan en una etapa, vas a recibir una **medalla alternativa** al finalizar.

Leer el reglamento →

### Oasis

Los oasis son **muy completos**. Vas a encontrar agua, Gatorade, gaseosa, **jugo de fruta Fruggina**, **geles Nutremax para consumir en el momento** y alternativas para celiacos.

- **Saladas:** maní, palitos, papas fritas, quesos y galletitas.
- **Dulces:** Mogul, maní con chocolate, garrapiñada, membrillo, turrón, barritas proteicas y pan.
- **Frutas:** naranja, manzana, sandía y melón.

**Usá tu vaso soft:** no hay vasos descartables.





10 · CAMPAMENTO

## Vida en el campamento

Cuando cruzás la meta empieza la otra mitad de El Cruce: comer, recuperarte y compartir a orillas del lago. Así es un día, desde que llegás:

| | |
|---|---|
| **Al llegar** | **Bienvenida** Gatorade, agua Eco de los Andes, frutas y sándwich de Carne Argentina. Recibís la **pulsera con tu turno de cena** para los dos campamentos: no te la saques. |
| **Después** | **Control de equipo obligatorio** Tené todo a mano en el chaleco. |
| **Después** | **Retiro del bolso** Al retirar el bolso recibirás una botella de 1,5 l de Eco de los Andes y una bolsa para residuos. |
| **Sin turno** | **Almuerzo** Hasta 30 minutos después de la llegada del último corredor. |
| **Por la tarde** | **Masajes** Si los contrataste, reservá tu turno en la carpa de masajes apenas llegás. |
| **16:30 a 18** | **Merienda** Gran variedad de productos, infusiones y agua caliente para el mate. |
| **2 h después de llegar** | **Ticket de clasificación** Tu posición en la clasificación general define tu orden de largada en la etapa siguiente. Lo retirás en la **carpa de clasificación**. **Ejemplo:** si llegaste a las 14 h, lo buscás desde las 16 h. |
| **Por la noche** | **Cena** Respetá el horario que indica tu pulsera. |
| **Desde las 22** | **Silencio** No hagas ruido ni hables en voz alta: dentro de las carpas se escucha todo. |



### Qué se come

Asado de Carne Argentina, pollo, pastas, arroz con verduras, lentejas, ensaladas, pan y frutas, con una bebida incluida. Hay opciones vegetarianas, veganas y sin TACC. Si sos celíaco o celíaca, **contactá a la organización en la carpa comedor** de cada campamento.

### Servicios de los sponsors

| Sponsor | Servicio | Camp |
|---|---|---|
| Samsung Health | Carga de GPS, 1 hora por corredor. Llevá cargador y adaptador identificados con tu número. | 1 y 2 |
| OSDE | Botas de recuperación, sesiones de 20 minutos. Sacá turno en la carpa OSDE. | 1 y 2 |
| Megation | Stretching, sesiones de 25 minutos. Sacá turno en la carpa Megation. | 1 y 2 |
| Cabrales | Café en su carpa, de 14 a 18 h. Uno por corredor en cada campamento. Llevá la Taza El Cruce. | 2 |
| Ford | Reparación y acondicionamiento del calzado. Cupos limitados. | 2 |
| Head & Shoulders | Activación de marca | 2 |
| Brevant | Activación de marca | 2 |
| Michelob Ultra | Degustación | 2 |
| Franui | Degustación para todos, de 14 a 18 h. | 2 |
| Queso Miguel | Degustación para todos, de 14 a 18 h. | 2 |

El **Campamento 2** funciona igual que el 1 y mantenés **el mismo número de carpa**. En los campamentos **la señal de teléfono es limitada**.



### Normas del campamento

- Usá **solo los baños químicos**. No hacerlo tiene penalización.
- Al lago se entra **solo hasta la cintura**.
- **No uses productos químicos en el lago:** shampoo, jabón, crema de enjuague ni pasta de dientes.
- **No hagas fuego.**
- No se dan vasos descartables: **llevá siempre tu Taza El Cruce**.
- Respetá el silencio desde las 22 h y dejá tu carpa limpia.

CONSEJO
Lo primero al llegar: comé, sacate la ropa mojada y poné las piernas en el lago un rato. Prepará esa misma tarde la ropa y el chaleco de la etapa siguiente, y dejá la linterna a mano.

11 · ETAPAS 2 Y 3

## La mañana siguiente

| | |
|---|---|
| **Desde las 6** | **Desayuno** Llevá la Taza El Cruce. |
| **Antes de largar** | **Bolso a los camiones** Entregalo en los camiones de la organización. |
| **Al salir** | **Colchón y silla** Si los alquilaste, **dejalos en la carpa**: en el Campamento 2 recibís otros. |

**Si no entregás tu bolso de campamento**, tenés una penalización de USD 50.

### Largadas de las Etapas 2 y 3

Son por orden de tu clasificación general. El punto de concentración es la **carpa de desayuno**.

| Horario | Posición en la general |
|---|---|
| **8:00 a 8:15** | Del 1 al 250 |
| **8:15 a 8:30** | Del 251 al 500 |
| **8:30 a 8:45** | Del 501 al 750 |
| **8:45 a 9:00** | Del 751 en adelante |

La Etapa 2 se ordena por la clasificación de la Etapa 1. La Etapa 3, por la general de las Etapas 1 y 2.

CONSEJO
Armá tu bolso con tiempo. Antes de cerrarlo, verificá que tenés en el chaleco el equipo obligatorio, el dorsal y tu vaso soft.

12 · SEGURIDAD

## Clima, seguridad y abandonos

En la Patagonia puede pasar de sol a lluvia en minutos. En los filos vas a estar cerca de los **1.900 msnm**, con viento y sol mucho más agresivo que en la ciudad.

- **Con lluvia:** mantené la ropa seca en bolsas impermeables. No hay lugar para secarla.
- **Con sol:** protector, gorra y ropa al aire libre apenas llegás.
- **Con clima extremo:** la organización puede activar el Plan B o C y modificar distancias, recorridos y horarios.



### Asistencia

Guías de montaña, grupos de rescate, red de radios, ambulancias y equipo médico cubren recorridos y campamentos. Muchos tramos solo son accesibles a caballo o, según el clima, en helicóptero. **El staff médico puede impedir que sigas**.

### Si tenés que abandonar

**Durante una etapa**
Avisá en un punto de control. Puede haber **largas esperas**, porque no siempre hay un móvil disponible de inmediato.

**En el campamento**
Avisá en la carpa de Informes **antes de las 21 h** para que te trasladen.

La medalla de El Cruce es para quienes completan las tres etapas. Si te cortan en una etapa, recibís una medalla alternativa al finalizar.




13 · ETAPA 3

## La llegada y la premiación

La última meta está en la **Plaza Catalina Reynal**, en la Base del Cerro Catedral. Ahí te esperan tu **medalla personalizada**, el **oasis final** y las activaciones de Carne Argentina, OSDE, Brevant, Samsung Health, Head & Shoulders y Avène.

Después de disfrutarla, te quedan estos pasos:

- [ ] **Retirar tu bolso de campamento** y tu equipaje en el **guardaequipaje**
- [ ] **Devolver los elementos alquilados**
- [ ] **Abonar** si tuviste consumos extras en el campamento

### Premiación

- **General:** cuando se complete el podio.
- **Por edades:** a las 16 h del día de llegada de tu grupo.



14 · ACOMPAÑANTES

## Para tus acompañantes

- Gran parte del recorrido atraviesa **campos privados y comunidades**, con permisos solo para corredores. Está prohibido transitar fuera de los espacios habilitados.
- Los **campamentos son de uso exclusivo** para corredores y personas acreditadas.
- El mejor lugar para recibirte es la **llegada de la Etapa 3**, en la Base del Cerro Catedral.

### Puntos de aliento

Son los lugares habilitados para alentar a los corredores durante cada etapa.

| | | |
|---|---|---|
| ETAPA 1 | **Lago Steffen** | Ver ubicación → |
| ETAPA 2 | **Villa Mascardi** | Ver ubicación → |
| ETAPA 3 | **Base del Cerro Catedral** | Ver ubicación → |
| | **Cerro San Martín** | Ver ubicación → |
| | **Vialidad** | Ver ubicación → |

CONSEJO
Pasales esta sección y el link de resultados: como en la montaña hay poca señal, es la mejor forma de que te sigan durante el día.

15 · DESPUÉS DE CADA ETAPA

## Resultados y fotos

**Resultados:** cada grupo tiene su clasificación, con los tiempos por etapa y la general, en RaceResult y en la sección En vivo.

Ver clasificación en vivo →

**Fotos:** fotógrafos en toda la carrera y búsqueda por reconocimiento facial y por dorsal en fotorun.com.ar. Usá **#ElCruce2026** y etiquetá a **@elcruce_ok**.

Buscar mis fotos →




16 · PARA TENER A MANO

## Checklist final

### Antes de salir de casa

- [ ] Turno de acreditación sacado
- [ ] Apto médico y credencial de obra social o seguro
- [ ] Equipo obligatorio completo
- [ ] Bolso de hasta 120 litros, con ropa en bolsas impermeables
- [ ] Cargador y adaptador identificados con tu número
- [ ] Esta guía descargada en el celular

### El día previo

- [ ] Pulsera, dorsal y chip chequeado
- [ ] Elementos alquilados y kit retirados
- [ ] Número de carpa y color de dorsal anotados
- [ ] Bolso de campamento entregado
- [ ] Punto de salida del bus informado y horario confirmado

### La mañana de la largada

- [ ] Reservorio lleno
- [ ] Dorsal en el pecho
- [ ] Vaso soft y equipo obligatorio en el chaleco
- [ ] Equipaje para el guardaequipaje listo
- [ ] En tu punto, 10 minutos antes de tu color

### Contactos

Informes en la Base del Cerro Catedral y en cada campamento -
Reservas: reservas@elcruce.com.ar
Contacto e informes: +54 9 11 3053-3190

**Nos vemos en Cerro Catedral.**