



Check List El Cruce - By @Totoberisso

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)
- ☐ ◦ Gomas, bloques de fruta Rwar u otros a los que estamos acostumbrados (a gusto)
- ☐ ◦ Frutas secas, pasas de uva y varios desecados surtidos (dejarlos en su envase original cerrado)
- ☐ ◦ Geles
- ☐ ◦ Pastillas de sal o electrolitos
- ☐ ◦ Vitaminas, proteínas o recuperadores (para después de cada día de carrera)
- ☐ ◦ Botellita para poner los geles
- ☐ ◦ Bolsitas para llevar todos los alimentos durante la carrera (cuidando el medio ambiente).

BOTIQUÍN

◦ El botiquín grande para el bolso de campamento, desde el que abastecer el de carrera

- ☐ ◦ Agua oxigenada/ merthiolate/ líquido desinfectante por si hay heridas, cortes o raspaduras.
- ☐ ◦ Alcohol (en líquido o gel)
- ☐ ◦ Alicates de uñas y tijerita
- ☐ ◦ 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 o cinta para ampollas
- ☐ ◦ Pequeña tijera (sin punta)
- ☐ ◦ Pinza de depilar (para quitarse las espinas o retocarse las cejas)
- ☐ ◦ Protector labial o manteca de cacao
- ☐ ◦ 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, etc)
- ☐ ◦ Gotas nasales, de oídos y para ojos (a lo que están acostumbrados)
- ☐ ◦ Bolsa de dormir
- ☐ ◦ Bolsas varias para residuos.
- ☐ ◦ Bolsa de plástico para la ropa sucia y una fina transparente para resguardar el dorsal.
- ☐ ◦ Broches de ropa (para poner a secar la ropa)
- ☐ ◦ Batería cargador portátil para cargar celular o cámara
- ☐ ◦ Cable y cargador reloj
- ☐ ◦ Cable y cargador del Celular y cámaras (en caso de llevar)
- ☐ ◦ Colchón inflable (asegurarse de llevar el tapón de cierre - si no se alquiló y lo necesita)
- ☐ ◦ Espejito (quién necesite)
- ☐ ◦ Jarro Térmico
- ☐ ◦ Linterna de mano y/o de cabeza
- ☐ ◦ Manta o frazada adicional (solo si eres muy friolento)
- ☐ ◦ Papel higiénico
- ☐ ◦ Papel de diario viejo (variashojas por si llueve para secar por dentro las zapatillas)
- ☐ ◦ Precintos de plástico para fijar los chips

- ☐ ◦ Pilas (si lleva elementos que necesiten pilas)
- ☐ ◦ Shampoo seco en aerosol
- ☐ ◦ Sillón camping o banquito (si no se alquila)
- ☐ ◦ Tapones para oído y 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.
- ☐ ◦ Set de parches y adhesivo sintético para reparar eventualmente el colchón

CARRERA

- ☐ ◦ Adicionar a la mochila el código fotográfico de las fotos
- ☐ ◦ Alfileres de gancho (muchos) para el número y precintos para colocar el chip en las zapas
- ☐ ◦ Bolsa de plástico finita para poner dentro el número de la carrera
- ☐ ◦ Anteojos de sol
- ☐ ◦ Banda cardio (para el que use)
- ☐ ◦ Bastones (recomendable)
- ☐ ◦ 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
- ☐ ◦ Guantes (con dedos en caso de frío, sin dedos para los senderos)
- ☐ ◦ Manta térmica de supervivencia
- ☐ ◦ Chaleco o Mochila con Soft Flag o Camelback
- ☐ ◦ Polainas
- ☐ ◦ Reloj GPS Garmin o equivalente
- ☐ ◦ Silbato
- ☐ ◦ Visisac
- ☐ ◦ Diversas piezas de compresión: musleras, medias, pantorrilleras, calzas cortas, larga, etc)
- ☐ ◦ Shorts o falda de correr
- ☐ ◦ Campera impermeable transpirable
- ☐ ◦ Cuello (Buff) Multiuso (varios)
- ☐ ◦ Gorro de abrigo y/o orejeras
- ☐ ◦ Gorra y/o visera
- ☐ ◦ Short o traje de baño para el lago o río
- ☐ ◦ Medias (por lo menos 3 pares en total)
- ☐ ◦ Documentos (en Bolsa hermética - preferentemente dejarlo en el bolso de campamento)

Esta check list fue adaptado en base a lo que yo llevo y, además, suma algunas cosas que, aunque yo elija no llevar, es probable que algunos decidan o necesiten hacerlo. Y, algunas de las cosas de la lista pueden alquilarse a la organización y, en ese caso, serán ellos los que los traslades, como por ejemplo la silla o el colchon inflable, entre otros.

El bolso es muy personal y cada uno decide qué llevar y qué no. Pero tener una lista ayuda y mucho.



Check List El Cruce - By @Totoberisso