

## CONVOCATORIA COMPACTA 2027 · COMPACT ENTRY FORM

### ● CANCÚN → ISLA MUJERES · MÉXICO

Nado en aguas abiertas del Caribe Mexicano. Tres distancias, dos días, un reto personal frente al mar. Sábado 15 y domingo 16 de mayo.

## 1 DISTANCIAS & FECHAS

<b>HALF IRON SWIM</b> <b>SÁB 15 MAY</b> CAPACIDAD <b>400 LUGARES</b> TIEMPO LÍMITE <b>2H 30M</b>	<b>1.9 KM</b>	<b>IRON SWIM</b> <b>SÁB 15 MAY</b> CAPACIDAD <b>400 LUGARES</b> TIEMPO LÍMITE <b>2H 30M</b>	<b>3.8 KM</b>
<b>CRUCE COMPLETO</b> <b>DOM 16 MAY</b> CAPACIDAD <b>600 LUGARES</b> TIEMPO LÍMITE <b>4H (MÁX)</b>		APROX. <b>10 KMS · ISLA A ISLA</b> MODALIDAD <b>PUNTO A PUNTO</b>	

**COMBO** Ambos días · ambas distancias · 20 lugares. Un solo kit de participante.

## 2 REQUISITO CRUCE COMPLETO

Cualquiera de estas 4 opciones será aceptada para poder participar en el **Cruce Completo**:

<b>1 CRUCE COMPLETO PREVIO</b> Haber realizado un nado de Cruce Completo en El Cruce Cancún dentro de los últimos 5 años (rutas 2022-2026)*. Paso constante de 3 km/h en alberca; preferentemente en mar, lago o río, con entrenamiento en áreas contracorriente.	<b>2 IRON SWIM (3.8 KM) PREVIO</b> Haber completado Iron Swim (3.8 km) sin aletas en El Cruce Cancún en los últimos 3 años (2023-2026)*. Paso recomendado y constante de 3 km/h en alberca; preferentemente en mar, lago o río, con entrenamiento en áreas contracorriente.
<b>3 CERTIFICADOS EXTERNOS</b> Presentar certificados que acrediten la realización de 2 nados de 5 km o 1 de 10 km en cualquier evento del mundo, ambos efectuados dentro de los últimos 2 años.	<b>4 FIRMA DEL ENTRENADOR COMO AVAL</b> Firma de este documento por parte del entrenador, avalando la participación del competidor y asumiendo la responsabilidad técnica sobre su aptitud y preparación. Envía el documento firmado a req@elcruce.mx.

\*Se revisará en base de datos de años anteriores su participación.

### ♥ INDISPENSABLE Y ALTAMENTE RECOMENDABLE REALIZAR

<b>♥ EVALUACIÓN CARDIOLÓGICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Electrocardiograma (ECG): evalúa el ritmo cardíaco para detectar arritmias o bloqueos en reposo.</li> <li>Prueba de esfuerzo (ergometría): monitorea corazón y presión arterial en cinta; clave para identificar patologías ocultas.</li> <li>Eccardiograma: ultrasonido que revisa estructura, músculo y válvulas del corazón.</li> </ul>	<b>△ EXÁMENES DE LABORATORIO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Biometría hemática: para descartar anemia o infecciones.</li> <li>Química sanguínea y perfil lipídico: mide glucosa, colesterol y función renal (creatinina).</li> <li>Electrolitos plasmáticos: evalúa el balance de sodio y potasio, vital contra calambres y deshidratación.</li> </ul>	<b>🔥 PRUEBAS RESPIRATORIAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espirometría: mide tu capacidad pulmonar; recomendada si tienes antecedentes de asma o problemas respiratorios.</li> </ul>
<b>♥ EVALUACIÓN NUTRICIONAL Y METABÓLICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejemplos: test de absorción de carbohidratos, análisis de tasa de sudoración y pérdida de sodio, y perfil de electrolitos en sangre.</li> </ul>	<b>🧘 ACTIVIDAD MENTE-CUERPO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica recomendada: mindfulness, Yin Yoga, respiración consciente (Pranayama), Hatha Yoga, Tai Chi o Qi Gong.</li> </ul>	

## 3 SALIDA & META

<b>HALF &amp; IRON SWIM</b> Salida y meta en circuito. <b>PLAYA CARACOL → PLAYA CARACOL</b> MAPA · PLAYA CARACOL	<b>CRUCE COMPLETO</b> Travesía de punto a punto por ruta marcada (altamente sugerida). <b>PLAYA CARACOL → ISLA MUJERES</b> MAPA · ISLA MUJERES (META)
---	--

## 4 FORMATO DE COMPETENCIA

- 🏊 Half & Iron Swim: nado en aguas abiertas en circuito único (aplica también a Cruce Completo si las condiciones climáticas lo requieren).
  - 🏊 Cruce Completo: nado de punto a punto (isla a isla) en aguas abiertas.
  - 🗺 Ruta marcada: altamente recomendada por ser la ruta señalizada, aunque no es obligatoria.
- ➔ RUTA VIRTUAL

## 5 CATEGORÍAS

11-14 AÑOS	15-19 AÑOS	20-24 AÑOS	25-29 AÑOS	30-34 AÑOS	35-39 AÑOS	40-44 AÑOS	45-49 AÑOS
50-54 AÑOS	55-59 AÑOS	60-64 AÑOS	65-69 AÑOS	70+ Y MÁS	ALETAS · SOLO HALF IRON SWIM		

Todas las categorías en rama femenil y varonil. Las aletas se permiten exclusivamente en Half Iron Swim (1.9 km); ninguna otra distancia.

## 6 QUÉ INCLUYE TU REGISTRO

✔ **BASE · TODAS LAS DISTANCIAS**

- Chip electrónico
- Gorra conmemorativa oficial
- Playera Confortdry (antibacterial, UV, anti-encogimiento)
- Sticker y pulsera oficial
- Medalla "Finisher"
- Certificado oficial digital
- 10 pláticas "ECTalks" con especialistas
- Calentamiento y respiración consciente
- Estiramientos asistidos 1&1
- Guardarropa
- Hidratación y abastecimiento
- Seguro contra accidente
- Asistencia médica de emergencia
- Seguridad náutica (kayaks, paddleboards y lanchas)
- Resguardo de 5ª Región Naval, Parque Federal, AMG, Capitania y Protección Civil
- Permiso de nado en área protegida

★ **EXTRAS EXCLUSIVOS · CRUCE COMPLETO**

- Traslado de pertenencias a Isla Mujeres
- Acceso a las instalaciones del ecomarke (meta)
- Desayuno en Isla Mujeres
- Traslado de regreso a Cancún
- +80 embarcaciones sin motor de resguardo
- +40 embarcaciones con motor de resguardo
- 3 catamaranes VIP como puntos referenciales
- 1 embarcación anclada para 200 personas

## 7 FECHAS & COSTOS 2027

PERIODO	HALF / IRON	CRUCE COMPLETO	COMBO
1er - 26 jul - 4 oct	170 USD	260 USD	399 USD
2do - 5 oct - 19 dic	190 USD	280 USD	430 USD
3er - 20 dic - 1 may	210 USD	299 USD	480 USD
Last Chance - 2 - 5 may	250 USD	370 USD	550 USD

INSCRIPCIONES ABREN EL 26 DE JULIO. LOS PRECIOS PUEDEN CAMBIAR POR VENTA TOTAL (SOLD OUT). SE TOMARÁ EL TIPO DE CAMBIO (USD) DEL DÍA. PAGO BAJO EL SISTEMA RACEID. SOLO HALF IRON SWIM PUEDE USAR ALETAS.

## 8 NOTAS IMPORTANTES

<b>🏊 BOYA OBLIGATORIA</b> Uso obligatorio de boya personal y de seguridad por regulación de autoridades. Puedes traerla, comprarla o rentarla en la entrega de paquetes.	<b>🌊 OLEADAS / SALIDA</b> Primera oleada aprox. 07:20 hrs. Half/Iron: 1° varonil + aletas, 2° femenil. Cruce Completo: 1° femenil, 2° varonil.
<b>NO REEMBOLSABLE</b> Las inscripciones no son reembolsables ni transferibles a próximas ediciones.	<b>NO TRANSFERIBLE</b> El cambio de nombre del participante tiene un costo de \$1,000 MXN, con fecha límite al 1 de mayo de 2027. El participante que va a transferir su registro debe seguir los siguientes pasos: ➔ VER PASOS
<b>PREMIACIÓN</b> Evento de reto personal: medalla "Finisher" al cruzar la meta. Reconocimiento a los 5 primeros generales por rama y distancia. No hay premiación por categoría.	<b>👑 REYES DEL MAR</b> Trofeos "Reina del Mar" y "Rey del Mar" al 1er lugar general femenino y masculino, exclusivos del Cruce Completo.
<b>ENTREGA DE PAQUETES</b> Retiro personal obligatorio, sin entrega a terceros. Half/Iron/Combo: vie 14 may. Cruce Completo: sáb 15 may, 13:30-20:30 hrs. Lugar: TBA.	<b>CRONOMETRAJE</b> Sistema electrónico (RFID inalámbrico) con respaldo manual.

## 9 DOCUMENTACIÓN OFICIAL

**INDISPENSABLE DESCARGAR**  
 Todos los participantes deben imprimir, firmar y entregar los documentos oficiales (acuerdo de participación y exoneración) para recoger su paquete y poder competir. Registrarse implica la aceptación de dicho acuerdo.

📄 **DESCARGAR DOCUMENTOS**  
[elcruce.mx/documentos-documents](http://elcruce.mx/documentos-documents)

WELCOME, TO THE MOST EPIC OPEN WATER SWIM IN THE WORLD!

WWW.ELCRUCE.MX

CANCÚN · ISLA MUJERES · MÉXICO · 14-16 MAYO 2027

EVENTO AVALADO / ENDORSED BY

