



● **CANCÚN** → **ISLA MUJERES** · MÉXICO

CONVOCATORIA COMPACTA 2027 · COMPACT ENTRY FORM

Welcome girls — al nado en aguas abiertas más épico del mundo. Domingo 7 de marzo de 2027, conmemorando el Día Internacional de la Mujer.

1 DISTANCIA & FECHA

CRUCE COMPLETO
DOM 7 MAR 2027

APROX.
10
KMS · ISLA A ISLA

CAPACIDAD 300 LUGARES	TIEMPO LÍMITE 4H (MÁX)	MODALIDAD PUNTO A PUNTO
---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

FEMENIL Evento 100% femenino · sin aletas · salida única aprox. 07:20 hrs · conmemorando el Día Internacional de la Mujer.

2 REQUISITO CRUCE COMPLETO

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

1 CRUCE COMPLETO PREVIO
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.

2 IRON SWIM (3.8 KM) PREVIO
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.

3 CERTIFICADOS EXTERNOS
Presentar certificados que acrediten la realización de 2 nadados de 5 km o 1 de 10 km en cualquier evento del mundo, ambos efectuados dentro de los últimos 2 años.

4 FIRMA DEL ENTRENADOR COMO AVAL
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.
¡ DESCARGA DOCUMENTO

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

♥ INDISPENSABLE Y ALTAMENTE RECOMENDABLE REALIZAR

♥ EVALUACIÓN CARDIOLÓGICA

- Electrocardiograma (ECG): evalúa el ritmo cardíaco para detectar arritmias o bloqueos en reposo.
- Prueba de esfuerzo (ergometría): monitorea corazón y presión arterial en cinta; clave para identificar patologías ocultas.
- Ecocardiograma: ultrasonido que revisa estructura, músculo y válvulas del corazón.

🧪 EXÁMENES DE LABORATORIO

- Biometría hemática: para descartar anemia o infecciones.
- Química sanguínea y perfil lipídico: mide glucosa, colesterol y función renal (creatinina).
- Electrolitos plasmáticos: evalúa el balance de sodio y potasio, vital contra calambres y deshidratación.

🔥 PRUEBAS RESPIRATORIAS

- Espirometría: mide tu capacidad pulmonar; recomendada si tienes antecedentes de asma o problemas respiratorios.

♥ EVALUACIÓN NUTRICIONAL Y METABÓLICA

- Ejemplos: test de absorción de carbohidratos, análisis de tasa de sudoración y pérdida de sodio, y perfil de electrolitos en sangre.

🧘 ACTIVIDAD MENTE-CUERPO

- Práctica recomendada: mindfulness, Yin Yoga, respiración consciente (Pranayama), Hatha Yoga, Tai Chi o Qi Gong.

3 SALIDA & META

CRUCE COMPLETO
Travesía de punto a punto (isla a isla) por ruta marcada, altamente sugerida aunque no obligatoria.

PLAYA CARACOL, CANCÚN → **ISLA MUJERES**
MAPA DE RUTA · SALIDA & META

4 FORMATO DE COMPETENCIA

- Cruce Completo:** nado en aguas abiertas de punto a punto (isla a isla).
- Ruta marcada:** altamente recomendada por ser la ruta señalizada, aunque no es obligatoria.
➔ RUTA VIRTUAL

5 CATEGORÍAS

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

100% FEMENIL **SIN ALETAS**

Exclusivamente rama femenil. No se permiten aletas en ninguna participante.

6 QUÉ INCLUYE TU REGISTRO

✓ CRUCE COMPLETO · FEMENIL

- Chip electrónico
- Gorra conmemorativa oficial
- Playera Comfortdry (antibacterial, UV, anti-encogimiento)
- Pulsera oficial de distancia
- Medalla "Finisher"
- Certificado oficial digital
- Calentamiento y respiración consciente
- Estiramientos asistidos 1&1 en salida
- Guardarropa y traslado de pertenencias a Isla Mujeres
- Hidratación y abastecimiento en trayecto y meta

- Acceso al ecoparque en Isla Mujeres (meta)
- Desayuno en Isla Mujeres
- Traslado de regreso a Cancún
- Seguro contra accidente y asistencia médica de emergencia
- Seguridad náutica: +50 embarcaciones sin motor y +25 con motor
- 2 catamaranes VIP como puntos referenciales
- Resguardo de 5ª Región Naval, Parque Federal, AMG, Capitanía y Protección Civil
- Permiso de nado en área protegida

7 FECHAS & COSTOS 2027

PERIODO	CRUCE COMPLETO
1er · 26 jul – 20 sep	250 USD
2do · 21 sep – 6 dic	270 USD
3er · 7 dic – 23 feb	290 USD
Last Chance · 24 – 28 feb	350 USD

INSCRIPCIONES ABREN EL 26 DE JULIO. SE TOMARÁ EL TIPO DE CAMBIO (USD) DEL DÍA. PAGO BAJO EL SISTEMA RACEID. REVISAR TODOS LOS BENEFICIOS DE TU REGISTRO.

8 NOTAS IMPORTANTES

EVENTO INDEPENDIENTE
El Cruce Mujeres es un evento totalmente independiente de El Cruce convencional; no es posible intercambiar participación entre ambos.

SIN ALETAS
No se permite el uso de aletas para ninguna participante.

BOYA OBLIGATORIA
Uso obligatorio de boya personal y de seguridad por reglamento de autoridades. Puedes traerla, comprarla o rentarla en la entrega de paquetes.

OLEADA ÚNICA
Salida y banderazo aprox. 07:20 hrs en una sola oleada femenil.

NO REEMBOLSABLE
Las inscripciones no son reembolsables ni transferibles a próximas ediciones.

NO TRANSFERIBLE
El cambio de nombre del participante tiene un costo de \$1,000 MXN, con fecha límite al 21 de febrero de 2027. El participante que va a transferir su registro debe seguir los siguientes pasos: **➔ VER PASOS**

PREMIACIÓN
Medalla "Finisher" al cruzar la meta. Reconocimiento a las 5 primeras generales y a las 3 primeras de 70+. Trofeo "Reina del Mar" a la 1ª general.

ENTREGA DE PAQUETES
Mandala Beach Club. Sábado 6 de marzo, 11:00–18:00 hrs. Retiro personal obligatorio, sin entrega a terceros.
➔ UBICACIÓN

♀ REGLAMENTO
Conforme a los lineamientos de World Aquatics, la inscripción es por el sexo asignado al nacimiento, para preservar la equidad e integridad deportiva entre las competidoras.

CRONOMETRAJE
Sistema electrónico (RFID inalámbrico) con respaldo manual.

AFILIACIÓN TEMPORAL
Afiliación temporal al "Open Water Safe Event" como nadadora certificada del evento.

9 DOCUMENTACIÓN OFICIAL

INDISPENSABLE DESCARGAR
Todas las 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

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

WWW.ELCRUCE.MX/ECMUJERES

CANCÚN · ISLA MUJERES · MÉXICO · 7 MARZO 2027

EVENTO AVALADO / ENDORSED BY

