EL CRUCE

10K OPEN WATER CHAMPIONSHIP

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

HALF IRON SWIM
1.9 KM

SAB 15 MAY

CAPACIDAD	TIEMPO LÍMITE
400 LUGARES	2H 30M

IRON SWIM
3.8 KM

SAB 15 MAY

CAPACIDAD	TIEMPO LÍMITE
400 LUGARES	2H 30M

CRUCE COMPLETO
DOM 16 MAY

APROX. 10 KM · ISLA A ISLA

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

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**:
Enviar los requisitos al correo **req@elcruce.mx**.

La fecha para el sorteo de cancelación de registros se describe en la Convocatoria Oficial completa, que se encuentra en la página oficial **www.elcruce.mx**. Esta es la Convocatoria Oficial RESUMIDA. Actualmente la fecha limite es **1ero de enero 2027**.

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 nados 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.

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.

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.

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

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

3 SALIDA & META

HALF & IRON SWIM
Salida y meta en circuito.

PLAYA CARACOL → PLAYA CARACOL

MAPA · PLAYA CARACOL

CRUCE COMPLETO
Travesía de punto a punto por ruta marcada (altamente sugerida).

PLAYA CARACOL → ISLA MUJERES

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 | CAPACIDADES DIFERENTES

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 Confortby (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 5° Región Naval, Parque Federal, AMG, Capitanía y Protección Civil
- Permiso de nado en área protegida

★ EXTRAS EXCLUSIVOS · CRUCE COMPLETO

- Traslado de pertenencias a Isla Mujeres
- Acceso a las instalaciones del ecoparque (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 $A.20 EL SISTEMA RACEID. SOLO HALF IRON SWIM PUEDE USAR ALETAS.

8 NOTAS IMPORTANTES

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

OLEADAS / SALIDA
- **Día sábado** (Half Iron Swim & Iron Swim): Banderazo / Largada 07:20 hrs - 1er oleada varonil + aletas (solo Half Iron Swim), 2° oleada femenil.
- **Día domingo** (Cruce Completo): Banderazo / Largada 07:30 hrs - 1er oleada femenil, 2° oleada varonil.

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 limite al 1 de mayo de 2027. El participante que va a transferir su registro debe seguir los siguientes pasos: ↗ VER PASOS

PREMIACIÓN
Evento de retro personal: medalla "Finisher" al cruzar la meta. Reconocimiento a los 5 primeros generales por rama y distancia. No hay premiación por categoría.

REYES DEL MAR
Trofeos "Reina del Mar" y "Rey del Mar" al 1er lugar general femenino y masculino, exclusivos del Cruce Completo.

ENTREGA DE PAQUETES
Retiro personal obligatorio, sin entrega a terceros. Half/IronCombo: vie 14 may. Cruce Completo: sáb 15 may, 13:30–20:30 hrs. Lugar: TBA.

CRONOMETRAJE
Sistema electrónico (RFID inalámbrico) con respaldo manual.

AFILIACIÓN TEMPORAL
Afiliación temporal al "Open Water Safe Event" como nadador certificado del evento. Posteriormente se dará monto y beneficios.

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

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