



CHECKLIST RECOMENDABLE DEL CORREDOR · 60K POR ETAPAS

Guía editable para preparar el equipo de carrera y el pernocte en el campamento oficial. Cada participante debe adaptar el listado a sus necesidades personales y a la información definitiva de la Organización.

MUY IMPORTANTE: Cada corredor deberá llevar su propia carpa, bolsa de dormir y colchón inflable o aislante, si lo requiere. Se deberá verificar previamente que todos los elementos estén completos, en buenas condiciones y correctamente identificados.

ENTREGA Y TRASLADO DEL EQUIPAJE: El bolso destinado al campamento deberá ser entregado durante la acreditación, el día previo a la competencia. En ese momento, cada bolso será identificado y sellado para su posterior traslado al campamento, el cual estará a cargo de la organización.

CAMPAMENTO Y DESCANSO OBLIGATORIOS PRINCIPALES

- ☐ Carpa propia
- ☐ Bolsa de dormir apta para bajas temperaturas
- ☐ Aislante térmico y/o colchón inflable
- ☐ Inflador, en caso de utilizar colchón inflable
- ☐ Almohada pequeña o inflable (opcional)

CAMPAMENTO

- ☐ Muda completa de ropa seca
- ☐ Ropa interior
- ☐ Medias de recambio
- ☐ Pantalón cómodo
- ☐ Remera térmica o primera piel
- ☐ Buzo, polar o abrigo
- ☐ Campera impermeable y cortaviento
- ☐ Gorro
- ☐ Guantes
- ☐ Calzado cómodo para el campamento

Recomendamos guardar la ropa seca dentro de bolsas impermeables o bolsas herméticas, incluso si se encuentra dentro del bolso.

PARA LA SEGUNDA ETAPA

- ☐ Indumentaria de carrera
- ☐ Medias de recambio
- ☐ Calzado de carrera
- ☐ Elementos de hidratación
- ☐ Nutrición personal para carrera
- ☐ Protector solar
- ☐ Gorra o buff
- ☐ Elementos obligatorios establecidos por la organización

HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL

- ☐ Toalla
- ☐ Cepillo y pasta dental
- ☐ Elementos de higiene personal
- ☐ Toallitas húmedas
- ☐ Protector solar
- ☐ Protector labial
- ☐ Repelente
- ☐ Medicación personal

ELEMENTOS ÚTILES

- ☐ Linterna frontal
- ☐ Pilas o batería de repuesto
- ☐ Power bank / batería externa
- ☐ Cable para cargar dispositivos
- ☐ Botella o recipiente personal
- ☐ Bolsa para ropa húmeda o sucia
- ☐ Bolsas para residuos personales

BOTIQUÍN PERSONAL

- ☐ Curitas / apósitos
- ☐ Elementos para prevención y cuidado de ampollas
- ☐ Venda
- ☐ Crema antirozaduras
- ☐ Medicación de uso personal

El botiquín personal no reemplaza la asistencia sanitaria dispuesta por la organización.

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

La organización brindará las comidas previstas para el campamento. Sin embargo, cada participante podrá llevar aquellos productos personales que considere necesarios.

- ☐ Snacks personales
- ☐ Barras, geles u otros suplementos que utilice habitualmente
- ☐ Sales/electrolitos
- ☐ Vaso, botella o recipiente reutilizable

No pruebes alimentos, suplementos o productos nuevos durante la competencia. Utilizá aquellos que ya hayas probado previamente durante tus entrenamientos.

ANTES DE SALIR DE CASA

- ☐ Probá previamente tu carpa y verificá que estén todas sus partes.
- ☐ Revisá tu bolsa de dormir.
- ☐ Si utilizás colchón inflable, comprobá que no tenga pérdidas.
- ☐ Identificá tu bolso y pertenencias con nombre, apellido y número de corredor.
- ☐ Protegé la ropa y los elementos importantes dentro de bolsas impermeables.
- ☐ Revisá el pronóstico y prepará tu equipamiento para condiciones de frío, viento y lluvia.
- ☐ Controlá nuevamente todo tu equipamiento antes de entregar el bolso.

RECORDÁ

El clima en la Patagonia puede cambiar rápidamente. Prepará tu equipamiento contemplando frío, viento, lluvia y cambios bruscos de temperatura, aun cuando el pronóstico previo indique buenas condiciones.

El campamento forma parte de la experiencia 28 TRAIL 60K. Llegar preparado también es parte de la carrera.

28 TRAIL – PRIMERA EDICIÓN
60K | DOS ETAPAS | UNA EXPERIENCIA