

Cómo distribuir la carga y el peso de una mochila de montaña

Una correcta distribución del peso es fundamental para poder usar la mochila con elevadas cargas durante una ruta sin padecer lesiones ni sobrecargas.

Una primera idea es conseguir que el centro de gravedad de la carga se encuentre lo más cerca posible de la espalda, centrada tanto en altura como en anchura. Es decir, la mochila debe ir pegada a la espalda y sin más peso en un lado que en otro para no provocar inercias al caminar. Si esto no se consigue, parecerá que llevas más peso del que realmente llevas y aumentará la tensión muscular haciéndote más incomodo el paso.

Como regla general, no se debe cargar más del 25% del propio peso durante una ruta de larga distancia en condiciones medias. Sólo personas preparadas pueden superar estos porcentajes y en rutas muy fáciles.

Aproximadamente el 80% del peso de la mochila debe caer en las caderas y el resto en los hombros

No es recomendable colgar objetos en el exterior de la mochila ya que te pueden desequilibrar. Además, dificultan la marcha en pasos estrechos y se pueden perder con facilidad.

Zonas de carga

Tapa

Zona perfecta para elementos pequeños con fácil acceso como un móvil, GPS, brújula, gorra, etc. Nunca pongas objetos pesados o voluminosos, como una botella grande de agua, que desestabilizan mucho y te pueden golpear en la cabeza

Cuerpo central

Es la zona de más volumen por lo que se debe tener un cierto orden en su llenado. Los elementos más ligeros, como la ropa, deben ocupar las partes inferiores, laterales y superiores. Y los más pesados deben estar en la parte central más cercana al cuerpo. Estos elementos pesados pueden ser el material duro, la tienda de campaña, latas de comida, etc.

Compartimento inferior

La mayoría de mochilas de más de 40 litros tienen un bolsillo inferior. Esta zona es la ideal para elementos de poco peso y mucho volumen que ocuparían demasiado en el compartimento central como un saco de dormir, ropa sucia o unas zapatillas.

Bolsillos exteriores y de red

Pensados para elementos pequeños que quieras tener a mano, por ejemplo impermeables o complementos varios. Como dijimos, es importante mantener aproximadamente la misma carga a ambos lados de la mochila. Al ser bolsillos exteriores de fácil acceso, siempre hay que tener cuidado ante posibles robos o pérdidas.

Bolsillo de mapas

Muchas mochilas de campo tienen un bolsillo especialmente diseñado para transportar diversos tipos de mapas. También están preparados para acceder a ellos fácilmente sin tener que abrir el compartimento principal.

Sistema hidratación

Bolsillo interior que se encuentra separado y preparado para transportar bolsas de hidratación sin perjudicar con ello la comodidad de uso. El punto de salida del tubo de hidratación suele estar cerca de alguna de las asas de hombro.

Estas son unas recomendaciones iniciales. En cada salida aprendemos un poco más sobre nuestra mochila y sobre nosotros mismos por lo que podremos ir ajustando las cargas con el paso de los días según nuestro gusto particular.