

TRUCOS PARA PREPARAR TU MOCHILA

Lo primero que debemos hacer para preparar nuestra mochila es saber dónde vamos a ir, que tipo de ruta vamos a hacer y de cuánto tiempo se trata, para poder elegir la mochila adecuada:

LA MOCHILA

Como cualquier otro elemento que entra en contacto directo con el cuerpo, la mochila debe ofrecer la mayor comodidad posible, no siendo esta una cualidad apreciable a primera vista ni algo compartido entre un usuario y otro. Por eso, la mochila debe ser probada subjetivamente, buscando que no tenga puntos que puedan rozar la piel, que su estructura sea tal que el peso quede correctamente repartido (más peso sobre las piernas y menos sobre la espalda) y que los tirantes no lastimen los hombros.

Lo que debemos de exigir a cualquier mochila es que tenga un buen y correcto sistema de anclaje a nuestro cuerpo que nos permita en todo momento llevar el peso pegado a la espalda y la carga bien equilibrada y centrada sobre las caderas y piernas. Para conseguir esto toda buena mochila deberá incluir los siguientes elementos: un cinturón de cintura lo suficientemente ancho y acolchado como para permitir llevar la carga hacia nuestras caderas con el máximo confort posible, un cinturón de pecho para permitir acercar el peso a nuestra espalda y para equilibrar la carga, unas buenas hombreras acolchadas que no nos hagan daño ni molesten y unas cintas laterales de compresión de carga que permitan ajustar ésta para que no se mueva durante nuestra progresión. Es necesario ajustar de forma correcta todos estos elementos antes de una salida.

Es fundamental que la mochila disponga de sistema de hidratación, hoy en día casi todas lo llevan, para no tener que estar descolgándote la mochila cada 5 minutos para sacar la botella de agua .

Hay mochilas de diferente tamaño y capacidad según la duración de la actividad que vayas a realizar. Se miden en litros de capacidad. Tienes mochilas de expedición (55-65 litros) para salidas de 2 días o más, mochilas de 15 a 35 litros, para salidas de un día y las mochilas de ataque llevando lo indispensable a la montaña.

1- Mochila de (15 a 30 litros): Ideal para excursiones cortas de 4 ó 5 horas. En este tipo de salidas en nuestra mochila debemos llevar lo justo y necesario:

1- Comida: Como se trata de una salida corta estaría bien con llevar algo de fruta o barritas energéticas, frutos secos, dátiles, higos secos, pasa, etc. a gusto del consumidor y bebidas isotónicas.

2- Un pequeño botiquín que apoye la curación de Picaduras, Dolores intensos, Diarrea, Heridas, Quemaduras y si tienes algún tipo de alergia no olvidar los antihistamínicos.

3- Protector solar y labial

4- Una linterna

5- Una navaja

- 6- Un mechero (no para quemar el monte)
- 7- Una gorra para el sol o gorro y guantes para el frío
- 8- Ropa de abrigo o impermeable
- 9- Algo de dinero (por si tenemos que refugiarnos en el bar de algún pueblo que nos pilla de paso)
- 10- Papel y bolígrafo
- 11- Si lo tienes un mapa de la zona (aunque llevemos GPS)
- 12- Tu documentación
- 13- Cámara de fotos
- 14- Reloj
- 15 - Y por supuesto agua

2- Mochila de ataque: Mochila con la que se hace el ataque final a una cima, suelen ser de unos 30 a 35 litros, donde solo se mete lo necesario para llegar a la cumbre y bajar. Es imprescindible que lleven porta piolet.

3- Mochila de expedición o trekking (65+10 litros): Las mochilas de expedición suelen ser las más complicadas de elegir, ya que son las que durante más tiempo llevaremos a la espalda, además de ser las más pesadas. Estas mochilas se utilizan para salidas de varios días y en las que llevaremos todo lo que necesitemos.

Las mochilas de montaña no tienen bolsillos laterales para no entorpecer el paso por zonas comprometidas. Sin embargo, en media montaña, las mochilas de trekking resultan muy cómodas al poder meter en los bolsillos laterales objetos varios (botella de plástico (agua), bloqueador solar, gorro, etc.). Hay también modelos concretos para mujer con ergonomía específica para su espalda y caderas.

En este tipo de mochilas es donde se puede de meter todo, aunque se diga que solo hay que llevar lo imprescindible. En las travesías de varios días nunca sabes lo que puede suceder, más vale prevenir que curar.

RECOMENDACIONES

Algo fundamental en la preparación de una mochila es que todo lo que lleves lo guardes en bolsas plásticas idealmente transparentes, por ejemplo tus calcetines y ropa interior en una bolsa, impermeable, chalecos, pantalones, polos, casacas y así sucesivamente; esto te permitirá encontrarlas más rápidamente.

Es bueno que algunos accesorios como utensilios de cocina, alimentos, artículos de primeros auxilios estén en bolsas de distintos colores.

Luego que tengas esto separado en pequeños paquetes, puedes comenzar a guardar las cosas en tu mochila.

Clasificar en interior de tu mochila por secciones como: la comida en la parte superior de tu mochila, el saco de dormir en la parte inferior porque es lo último que vas a necesitar, pegado a tu espalda lo que más pese y en la seta superior lo que más necesites a la mano (navaja, lentes de sol, mapas, GPS , guantes, gorro (sol y frío) , protector solar, etc.)

Una buena distribución de tu mochila te puede hacer mas cómoda la marcha.

En general:

- Llenarla siempre de la misma forma.
- Las cosas pesadas se colocarán cerca de la espalda.
- El calzado de repuesto se colocará en el fondo, uno a cada lado.
- Los objetos personales como navaja, cámara de fotos, brújula, prismáticos, etc. se pondrán en los bolsillos exteriores.
- En la parte superior todo lo necesario para la marcha.
- Muy importante no colocar nada en el exterior de la mochila siempre que se vaya a realizar una marcha.
- Utiliza bolsas de plástico para el material que ensucies o que pueda estar húmedo.
- Evitar en la medida de lo posible llevar objetos de vidrio.
- La casaca impermeable debe estar a mano donde se encuentre fácilmente en caso de lluvia.
- La comida irá siempre en una bolsa en la parte superior.