



## VOLUNTARIADO CRUZ ROJA

### MOCHILA, CALZADO Y PROTECCIÓN:

En nuestra experiencia hay 3 cosas que deberemos considerar **imprescindibles** para disfrutar plenamente del camino.

- El peso y las características de la mochila
- Los pies
- Capa exterior impermeable

Con un peso aceptable, pies sin rozaduras y protegidos contra la lluvia, ¡no necesitamos mucho más!

### LA ELECCIÓN DE LA MOCHILA:

Hoy queremos compartir con vosotros la importancia de ..... **¡LA MOCHILA!**, ya que salvo que vayamos a utilizar algún servicio de transporte de mochilas (opcional) y, aun así, ésta va a ser nuestra fiel compañera durante todo el Camino, nuestra maleta andante en la que guardar y transportar nuestras pertenencias.

Si vas a comprar una mochila, ten en cuenta que muchos peregrinos no eligen correctamente el tipo de mochila. Esto es un error que se comete normalmente. Tenemos que recordar que la

llevaremos con nosotros durante todo el día recorriendo largas distancias.

Para la elección de la **mochila perfecta** debemos tener en cuenta diferentes factores, como la adaptación a nuestra anatomía, el peso y la capacidad.

## ADAPTACIÓN A NUESTRA ANATOMÍA:

Como vamos a ver, es fundamental que una mochila se adapte a nuestro cuerpo. Esto es más importante que su ligereza y otras cuestiones.

Por eso existen modelos diferenciados para mujer y para hombre. En los de mujer encontramos tirantes desplazados y cintura más alta, entre otras cosas.

Las características de la mochila para mujer las puedes ver en el siguiente enlace

<https://www.barrabes.com/blog/mochilas-montana-especificas-mujer-explicamos-sus-caracteristicas/a-9566>

## PARTES DE UNA MOCHILA: LA NECESIDAD DEL REPARTO DEL PESO:

1. **El cinturón lumbar:** la parte más importante de una mochila de carga. Muchas personas piensan, de forma errónea, que la carga de una mochila se sostiene sobre los hombros.

No es así: al menos entre el 75 y el 85 por ciento de la misma debe recaer en el cinturón.

Un truco es ajustar el cinturón con los tirantes sueltos, recayendo todo el peso sobre él.



Cuando veamos que se sostiene, ajustamos los tirantes, quitando así parte del peso que recae sobre nuestra cintura.

2. **Tirantes:** Tienen que ser anatómicos, adaptándose a nuestro cuerpo.

3. **Respaldo y bastidor:** Es fundamental en cuanto necesitamos una mochila en la que tengamos que transportar algo de peso. Aporta la rigidez necesaria para que la carga no se mueva, además de proteger nuestra espalda tanto evitando que los objetos se claven en ella.

4. **Funda de lluvia:** Si solo pudiéramos elegir un complemento para mochilas, sería la funda de lluvia. No hay nada peor que encontrarse con toda nuestra ropa, comida y saco de dormir mojados en el peor momento.

5. **La talla de una mochila** Una mochila demasiado pequeña no te permitirá llevar todo lo necesario, mientras que una demasiado grande puede resultar incómoda y pesada. Para la mayoría de los peregrinos, una mochila con una capacidad de **30 a 40 litros** suele ser suficiente

**¡Ojo, además de la capacidad de la mochila se suele aconsejar que su contenido, cuando la llenemos, no pese más del 10% del peso corporal!**

6. **La distribución** y accesibilidad de los compartimentos de tu mochila también son aspectos importantes que considerar. Busca una mochila con múltiples bolsillos y compartimentos para organizar tus pertenencias de manera efectiva.

Todo sobre tu mochila: <https://www.barrabes.com/blog/como-elegir-mochila-montanismo-trekking-senderismo/a-9806>

## TRANSPORTE DE MOCHILAS:

Pero si prefieres viajar sin preocuparte por el peso de tu mochila y llevar solo lo esencial durante cada etapa, existe una opción muy conveniente: el **transporte de equipaje**.

Esta alternativa te permite llevar contigo todo lo que necesites o desees sin tener que cargarlo durante el camino. En este caso, una mochila pequeña de unos 25 litros será más que suficiente para llevar lo esencial para la jornada y una más grande para el resto de las pertenencias que serán transportadas aparte.



- <https://www.elcaminoconcorreos.com/es/transporte-mochilas>
- <https://www.gronze.com/camino-de-santiago/servicios/transporte-mochilas>

Empresas especializadas se encargan de transportar tu equipaje de alojamiento en alojamiento después de cada etapa completada.

El funcionamiento es simple: deja por la mañana preparada la mochila en el alojamiento (sea un albergue, pensión, hostel...), y la encontrarás, tal cual, en el alojamiento siguiente al finalizar la etapa.

## CÓMO ORGANIZAR LA MOCHILA:

La organización adecuada de tu mochila es clave para una experiencia cómoda en el Camino de Santiago.

Hay dos conceptos claves que hay que entender a la hora de organizar una mochila.

1. **El centro de gravedad** del cuerpo humano. No es lo mismo cargar un peso junto al centro de gravedad, que ese mismo peso en las extremidades o en la cabeza; cuanto más cerca se encuentre del centro de gravedad un objeto menos será la fuerza que tendremos que hacer para cargarlo.

El centro de gravedad en el cuerpo humano se sitúa aproximadamente en la segunda vértebra sacra mientras permanecemos de pie; esto hace que sea prácticamente el punto exacto donde apoya el cinturón lumbar de una mochila bien ajustada

2. **La frecuencia con la que se utilizan los objetos** que guardamos en la mochila.

- Colocaremos los objetos más voluminosos y menos utilizados en el fondo de la mochila.
- Los más pesados justo encima de ellos, pegados a la región lumbar.
- Los de uso más frecuente en la boca de la mochila o en los bolsillos exteriores.
- El resto de la equipación, generalmente la ropa que no llevemos puesta en ese momento, ocupando los huecos libres.
- Por fuera de la mochila irán elementos que por sus características de rigidez o tamaño no convenga llevar dentro de la mochila.

**Sigue estos consejos:**

- Distribuye el peso de manera equilibrada,
- Utiliza los compartimentos para tener a mano los elementos esenciales.
- Usa bolsas con cierre zip. Las de comida del supermercado de varios tamaños son perfectas para mantener tus pertenencias organizadas y protegidas.



- Si viajas acompañado, distribuye el peso y comparte algunos artículos con tu acompañante.
- Antes de partir, prueba la mochila con todo el equipamiento para ajustar el peso.



## QUE LLEVAR:

Es muy fácil caer en la tentación de acumular más equipaje del realmente necesario y, por tanto, más peso. En el Camino Francés que vamos a hacer, pasamos por muchos pueblos para comprar lo que nos haga falta, así que es mejor limitarse a cargar la mochila con la ropa que sea estrictamente necesaria.

## EL SISTEMA DE CAPAS, LA “REGLA DE ORO”

El sistema de 3 capas es la base para vestirse correctamente durante el camino: evacuamos la humedad, evitamos que llegue a nuestro cuerpo, y nos proporcionamos calor. La estrategia de

vestimenta en capas se convierte en un mandamiento esencial para el peregrino.

La idea es simple pero efectiva: vestirse utilizando varias capas de ropa que puedas añadir o quitar fácilmente, permitiéndote adaptarte a los cambios de temperatura y condiciones climáticas a lo largo del día.

### 1. Primera Capa: La Base Transpirable

La primera capa, conocida como la capa base, es la que está en contacto directo con tu piel. Su función principal es alejar la humedad de tu cuerpo para mantenerte seco y cómodo.

Utiliza tejidos técnicos que secan rápidamente y evita el algodón, que retiene la humedad y puede hacerte sentir frío y húmedo una vez que empiezas a sudar.

### 2. Segunda Capa: Aislamiento Térmico

La segunda capa es tu aislante térmico. Su trabajo es atrapar el aire caliente cerca de tu cuerpo, manteniendo así una temperatura corporal constante. Un forro polar ligero es ideal para esto. Además, los forros polares son buenos para manejar la humedad, continúan aislando incluso si se mojan y se secan rápidamente.

### 3. Tercera Capa: La Barrera Protectora

La tercera y última capa es tu escudo, debe ser una chaqueta impermeable y transpirable. La transpirabilidad es crucial; una chaqueta que no permite que el vapor de agua escape creará condensación por dentro, dejándote húmedo y frío.

## LA SEGUNDA REGLA: LA “REGLA DE TRES”

Lleva lo justo y necesario. La clave está en la comodidad y la versatilidad. Opta por ropa transpirable que puedas lavar y secar rápidamente para mantener tu mochila ligera. Ten en cuenta que,

en el camino francés, encontrarás servicio de lavadora y secadora en todos los alojamientos de cada final de etapa.



### **Ropa:**

**¡NO MAS DE 3 UNIDADES DE CADA UNA DE ESTAS PRENDAS PRENDA!:**

- **3 CAMISETAS TÉCNICAS.**
- **3 PRENDAS DE ROPA INTERIOR TRANSPIRABLE.**
- **3/4 PARES DE CALCETINES DE SENDERISMO.**
- 1 par de pantalones ligeros.
- 1 Forro polar o sudadera
- 1 prenda cómoda para dormir
- **1 CHUBASQUERO O CHAQUETA IMPERMEABLE.**
- Gorra o sombrero para el sol.
- Gafas de sol y protector solar.

### **Calzado:**

- Botas de senderismo transpirables y con buena suela, ya testadas para evitar rozaduras.  
**NO OLVIDES COMPRAR UNA TALLA MAS.** Es imprescindible para que tus uñas no sufran con el impacto en las bajadas
- Un par de sandalias o chanclas para descansar y para la ducha



## **Aseo personal:**

- Toalla ligera de microfibra.
- Pastilla de Jabón tipo Lagarto.
- Cepillo de dientes y pasta dental.
- Desodorante.
- Crema hidratante y vaselina (yo uso todas las noches Vick **VapoRub** ) para prevenir rozaduras.
- Kit de afeitado.
- **CREMA SOLAR**
- Repelente de mosquitos

## **Botiquín básico: De cada cosa la cantidad mínima.**

No hace falta exagerar, ni en la cantidad de elementos a llevar ni en la cantidad de cada uno de ellos, puesto que a tu paso por los distintos pueblos del Camino encontrarás farmacias, tiendas, masajistas o incluso podólogos.

**¡REPARTE LOS ELEMENTOS ENTRE LOS MIEMBROS DEL GRUPO!**

- Analgésicos: aspirina o paracetamol.
- Compeed, tiritas o apósitos para tratar las ampollas y llagas que puedan aparecer.
- Aguja de coser, hilo y unas tijeritas para tratar las ampollas.
- Betadine u otro antiséptico y desinfectante similar para tratar posibles heridas y las ampollas.
- Un poco de alcohol sanitario.
- Gasas esterilizadas, eficaces para la limpieza de heridas
- Vendas para la sujeción de apósitos.
- Esparadrapo para fijar los vendajes.
- Un antidiarreico.

