

---

## Cómo hacer la mochila

---

**A**ntes de empezar a llenar la mochila, lee la hoja de “equipo recomendado” para el campamento. Tal como puedes ver debes llevar dos mochilas. Reparte entre las dos todo lo que tienes que llevar:

1.- **Mochila grande\***, no bolsas ni maletas. No importa que sea grande pues no harás marchas con la mochila completa.

\* Recomendado de 55 a 65 litros de capacidad.

2.- **Mochila pequeña o mediana\***, para las excursiones.

\* Recomendado de 20 a 35 litros de capacidad.

Al colocar las cosas dentro de tu mochila debes tener en cuenta algunas cosas:

### Revisa las características y elementos de tu mochila para aprovechar sus posibilidades:

Antes de cargar la mochila, debes conocer todas las opciones de sus cremalleras, tirantes, extensiones de carga, bolsillos laterales, superiores o inferiores, sistema de hombreras, cinturones, etc. La mayor parte de las mochilas se ajustan a la persona.

**Antes de ponernos a guardar todo dentro de la mochila:** conviene extender toda la ropa y cosas varias (por ejemplo encima de la cama) colocándola por tipos de ropa o por bolsas y así, con la visión global, nos será más sencillo comenzar a guardar. Procura que no queden huecos vacíos o mal aprovechados y conseguirás una mochila más uniforme. No pasa nada porque las cosas vayan apretadas a tope, de hecho es lo más normal. No se sabe cómo, pero en el viaje de vuelta siempre cabe todo mejor, aunque lleves lo mismo, ya lo verás (a lo mejor porque va arrugado)

**Prepara personalmente el equipaje, para saber qué cosas llevas y dónde las llevas:** Ocurre muchas veces que los más pequeños, e incluso los jóvenes, aseguran que no tienen algo y lo que pasa es que sus padres hicieron la mochila sin estar el interesado delante. Recomendamos que se aproveche el motivo de preparar el equipaje para empezar a disfrutar del campamento practicando con la mochila y con las cosas que he decidido llevar.

### Distribuye el peso para que la mochila quede bien equilibrada.

El centro de gravedad de la mochila debe ir lo más alto posible para impedir que tire del cuerpo hacia atrás. Es decir, a la hora de cargarla, lo más ligero y/o menos necesario deberá ir en la parte inferior (ropa de repuesto, etc.). Lo más pesado se instalará preferentemente en los dos tercios superiores de la mochila. Este detalle facilitará un mejor control de la carga y una mayor estabilidad al estar alineados el centro de gravedad de la mochila y el de la persona. Ponte la mochila y comprueba que está equilibrada. No importa que sientas que pesa, es normal, pero sí que vaya correctamente sobre los hombros y espalda.

### Coloca los objetos en función de su utilidad:

Las cosas de más uso en la parte superior o en los bolsillos laterales y las de menos uso irán más al fondo. El saco de dormir lo sacarás a las pocas horas de llegar al campamento, por lo que no lo coloques en el fondo de la mochila (piensa en tu comodidad para el primer día de campamento). Debemos intentar situar las cosas siempre en un orden lógico. Por ejemplo: primero los pantalones, luego las camisetas, y luego los jerséis (o como tú creas más útil). Acordándote del orden elegido, usarás mejor tus cosas, durante el campamento. No coloques objetos duros o puntiagudos en la parte de la espalda para que no te molesten.

### No cuelgues cosas por fuera de la mochila:

Se pueden llevar cosas aprovechando los amarres o cintas exteriores de la mochila (expresamente diseñadas para eso), pero lo que no es bueno es “colgar” cosas para llevarlas como un cencerro de vaca, molestándote y golpeando o enganchándose con todo o perdiéndose incluso. La esterilla aislante, enrollada, se suele sujetar bastante bien con las correas exteriores de la mochila, en la mayoría de los modelos.

### Las cosas pequeñas, como calcetines o ropa interior:

No es una norma, pero sí es muy recomendado llevarlos repartidos en bolsas de plástico tipo supermercado. Cuando necesito un par de calcetines sé que están en esa bolsa y es mucho más fácil tenerlos ordenados, limpios... es un truco muy práctico, cómodo y ordenado. De lo contrario, imagínate los calcetines todos sueltos



¡vaya lío!

También puedo hacerlo con otras prendas. Los demás utensilios como la linterna, documentación, etc, se suelen meter en los bolsillos laterales u otros especiales de la mochila grande o en la mochila mediana, riñonera, etc.

## LISTA DE ARTICULOS

- 1 saco de dormir.
- 1 aislante.

Aseo:

- 1 pastilla de jabón.
- cepillo de dientes y dentífrico.
- peine o cepillo.
- 1 toalla pequeña para el aseo.

Vajilla:

- 1 plato.
- cuchara, tenedor y cuchillo.
- 1 taza metálica.
- 1 servilleta de tela.

Ropa limpia (en esta lista se incluye la ropa que el acampado lleva puesta):

- 1 pijama.
- 3 pares de calcetines (1 de ellos que sea grueso para andar).
- 1 par de botas para las marchas
- 1 par de zapatillas de deporte por si se mojan las botas.
- 2 pantalones (uno de ellos chandal).
- 2 camisas manga larga
- 2 juegos de ropa interior
- 1 Jersey de abrigo.
- 1 Anorak de abrigo grueso.
- 1 Chubasquero (en el caso de que anorak no sirva como tal)

Varios:

- Gorra o casquete.
- 1 linterna y pilas de repuesto.
- bolsa de plástico o una bolsa de tela para la ropa sucia.
- 1 toalla grande para la ducha.
- 1 cantimplora.
- Instrumento musical.
- Boligrafo y carpeta dura, para apoyo, con folios.

Observaciones:

- Los fumadores deberan llevar algún recipiente de bolsillo donde depositar colillas.
- Está terminantemente prohibido traer bebidas alcohólicas ni tipo alguno de droga.

Esta lista esta hecha con todo detalle porque es frecuente que, si se duda acerca de qué llevar, se cargue la mochila en exceso. No pongáis más cosas, ni menos.

Por otra parte hay que tener en cuenta los imprevistos, y bajo esta perspectiva se ha confeccionado la lista. Que se nos mojen las botas: habrá que cambiarse de calcetines y de botas; que se nos

rompen los pantalones: pues los de repuesto nos vendrán genial. No paramos de jugar, correr y nos puede pasar de todo.  
Pero tampoco carguéis las mochilas con ropa innecesaria.

El colocar las cosas en bolsas distintas es mucho más cómodo a la hora de buscar algo. En el fondo de la mochila se pone lo último que se vaya a utilizar (por ejemplo el pijama, la toalla de ducha..) y así hacia arriba por orden de utilización. Arriba lo primero que se vaya a utilizar (por ejemplo el jersey, si hace frío). En los bolsillos laterales (si se tienen) se pueden meter la linterna y las pilas, algún bolígrafo y alguna hoja (para escribir alguna cosilla), la cámara de fotos (si quieren llevarla); cosas pequeñas de primera necesidad. Si la mochila tiene bolsillo en la seta (la parte de arriba del todo), se puede meter el plato, el pote y los cubiertos.