

## LA MOCHILA

ES NUESTRA INSEPARABLE COMPAÑERA Y POR ESO REQUIERE UNA ATENCIÓN ESPECIAL.

DEPENDIENDO DE LA DURACIÓN DE NUESTRAS SALIDAS, DE LA ACTIVIDAD QUE VAYAMOS A REALIZAR Y/O DE NUESTRO PESO/ESTATURA, NOS DECANTAREMOS POR UNA U OTRA MOCHILA.

SI LA SALIDA VA A DURAR UN SOLO DÍA, CON BUEN TIEMPO Y NO VAMOS A HACER COSAS TÉCNICAS, LA MEJOR ELECCIÓN SERÁ UNA **MOCHILA PEQUEÑA** DE UNOS 7 LITROS DE CAPACIDAD PARA CAMINATAS DE UN DÍA, O DE 20 O 25 LITROS DE CAPACIDAD (SI SE DESEA PASAR 1 O 2 NOCHES FUERA).



PERO SI NO VAMOS A SALIR CON BUEN TIEMPO Y ADEMÁS, QUEREMOS METERNOS EN MAYORES "FREGAOS" TÉCNICOS, LO MEJOR SERÁ DECANTARSE POR LAS LLAMADAS "**MOCHILAS DE ATAQUE**" CON UNA CAPACIDAD ENTRE 25 Y 40 LITROS Y CON MÁS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS (CINTAS Y BOLSILLOS PORTAMATERIALES). GENERALMENTE SON BUENAS PARA PASAR HASTA 3 DÍAS.

SI LA SALIDA VA A SER MÁS DURACIÓN ES POSIBLE QUE SE NECESITE UNA **MOCHILA DE GRAN CAPACIDAD: MÁS DE 40 LITROS.**

POR LO TANTO, PODEMOS DISTINGUIR DIFERENTES TIPOS DE MOCHILAS:

- **GRAN CARGA:** DE 40 A 85 LITROS.
- **ATAQUE:** 30 A 45 LITROS
- **EXCURSIONISTA:** MENOS DE 30 LITROS.

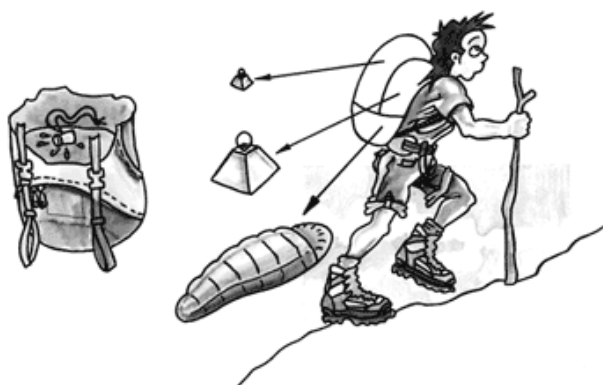
PARA LOS NIÑOS ES RECOMENDABLE MOCHILAS MENORES DE 35 LITROS DEBIDO AL PESO A TRANSPORTAR Y AL TAMAÑO DE LA ESPALDA.

## CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA MOCHILA

- ✓ LO PRIMERO ES ESCOGER LA TALLA QUE MEJOR SE AJUSTE A NUESTRA ESPALDA. POSIBILIDAD DE AUMENTAR SU CAPACIDAD GRACIAS A EXTENSIONES SUPLEMENTARIAS EN SU PARTE ALTA.
- ✓ EN MOCHILAS DE MEDIA Y ALTA CAPACIDAD ES MUY RECOMENDABLE EL ACCESO DIRECTO INDEPENDIENTE A SU PARTE INFERIOR MEDIANTE UNA CREMALLERA EXTERNA, DONDE IRÁN EL SACO, EL HORNILLO, ETC.
- ✓ EL ACOLCHADO DE HOMBROS, ESPALDA Y CINTURÓN DEBE SER CÓMODO Y MULLIDO.
- ✓ LAS CORREAS SON MUY NECESARIAS PARA PORTEAR EN EL EXTERIOR DE LA MOCHILA LOS CRAMPONES, PIOLETS, BASTONES DE TREKKING ETC.
- ✓ LOS BOLSILLOS EXTERIORES SUPONEN UN ACCESO SELECTIVO A LOS ELEMENTOS DEL EQUIPO, PERO SUELEN DESESTABILIZAR AL PORTEADOR Y TIENDEN A ENGANCHARSE EN TODOS LOS SITIOS. EN EL CASO DE DISPONER DE ELLOS, ES ACONSEJABLE QUE SEAN DE TIPO FUELLE.
- ✓ LAS RIÑONERAS EN EL CINTURÓN PERMITEN LLEVAR ALGO DE COMIDA PARA PICAR MIENTRAS CAMINAMOS O LLEVAR ALGÚN MATERIAL AL ALCANCE DE LA MANO SIN DETENER LA MARCHA.
- ✓ LAS COSTURAS SON LAS ZONAS MÁS HABITUALES DE ROTURA. PARA QUE DUREN, EL HILO DEBE SER DE ALTA RESISTENCIA.

## COMO HACERSE LA MOCHILA

A LA HORA DE CARGARLA, DEBEMOS TENER EN CUENTA CUALES SERÁN AQUELLOS ELEMENTOS DEL EQUIPO QUE NOS PUEDEN HACER FALTA DURANTE LA MARCHA (DISPONIBILIDAD) Y CUÁLES SON LOS MÁS PESADOS (PESO).



SEGÚN ESTO, LOS MÁS LIGEROS Y MENOS NECESARIOS DEBERÁN IR EN LA PARTE INFERIOR (SACO, FUNDA DE VIVAC, ROPA DE REPUESTO...).

LOS MÁS PESADOS SE INSTALARAN PREFERENTEMENTE EN LOS DOS TERCIOS SUPERIORES DE LA MOCHILA (HORNILLO, COMIDA, MATERIAL,...). ESTE DETALLE FACILITARA UN MEJOR

CONTROL DE LA CARGA Y UNA MAYOR ESTABILIDAD DE LA CARGA AL ESTAR ALINEADOS EL CENTRO DE GRAVEDAD DE LA MOCHILA Y EL DE LA PERSONA.

LOS OBJETOS DE MAYOR UTILIDAD O FUNCIONALIDAD (CHUBASQUERO, FRONTAL, GAFAS DE SOL, CREMAS, MAPAS,...) SE COLOCARAN EN LA TAPA, BOLSILLOS Y PARTE SUPERIOR DE LA MOCHILA.

CUANDO YA TIENES TODO LO NECESARIO PARA LA EXCURSIÓN VIENE EL DESAFÍO MÁS IMPORTANTE, ES TIEMPO DE CARGAR LA MOCHILA. ¿CUÁL ES LA MANERA MÁS INTELIGENTE DE INTRODUCIR TODO ESE EQUIPO EN TU MOCHILA?



LA FORMA MÁS ADECUADA DE PREPARAR UNA MOCHILA PARA SALIR DE EXCURSIÓN CONSISTE EN:

**- DEPENDIENDO DEL TERRENO AL QUE VAYAS DEBES CARGAR LA MOCHILA**

PARA TERRENO FÁCIL, CONVIENE LLEVAR EL CENTRO DE GRAVEDAD DE LA MOCHILA ARRIBA DEL TODO Y POR LO TANTO, LA PARTE MÁS PESADA DE LA CARGA SITUADA CERCA DE LOS HOMBROS.

PARA TERRENO DIFÍCIL CONVIENE LLEVAR EL CENTRO DE GRAVEDAD EN EL CENTRO DE LA MOCHILA, POR LO TANTO, LA PARTE MÁS PESADA DE LA CARGA, SITUADA CERCA DE LA ESPALDA, ESTA DISTRIBUCIÓN FAVORECE LA ESTABILIDAD. CUANDO ESQUÍAS, DURANTE DESCENSOS DE MONTAÑA ETC., DEBES AJUSTAR LAS CINTAS DE TU MOCHILA AL MÁXIMO PARA FAVORECER QUE CUERPO Y MOCHILA ACTÚEN COMO UNO SÓLO.

**- SELECCIONANDO LA CARGA:**

TODAS LAS COSAS POSIBLES A LLEVAR DÉJALAS EN UN LUGAR VISIBLE Y CLASIFICADAS PARA ASÍ PODER SELECCIONAR CON MAYOR FACILIDAD LAS COSAS MÁS IMPORTANTES A METER DENTRO DE TU MOCHILA, A LA VEZ, VE SI TE FALTA ALGO, REVISANDO EL LISTADO PREVIO DE ÚTILES QUE TIENES QUE LLEVAR. SIEMPRE VAS A QUERER LLEVAR MUCHAS COSAS PERO TENDRÁS QUE PRIORIZAR LO QUE QUIERES LLEVAR YA QUE NO TODO CABE EN LA MOCHILA.

COMO SEGUNDO PASO TODO LO QUE LLEVES DEBERÁS GUARDARLO EN BOLSAS PLÁSTICAS IDEALMENTE TRANSPARENTES, POR EJEMPLO TUS CALCETINES Y CALZONCILLOS EN UNA BOLSA, CHALECOS, PANTALONES, CAMISAS 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.

SI LA MOCHILA POSEE UN COMPARTIMENTO PARA EL SACO DE DORMIR, COLÓCALO EN ESE LUGAR Y AGRÉGALE UNA MANTA, O ALGO DE ABRIGO, YA QUE QUEDARÁ EN FORMA INDEPENDIENTE DEL RESTO DEL EQUIPAMIENTO, Y ES DE FÁCIL ACCESO.

EN EL COMPARTIMENTO PRINCIPAL GUARDA LOS OBJETOS MÁS PESADOS EN LA PARTE DE LA ESPALDA Y LOS MÁS LIGEROS RODEANDO ÉSTOS. PERO OJO, MUCHA ATENCIÓN: SIEMPRE AGREGA ALGO BLANDO EN LA PARTE DE LA ESPALDA PARA QUE NO TE MOLESTE; NUNCA



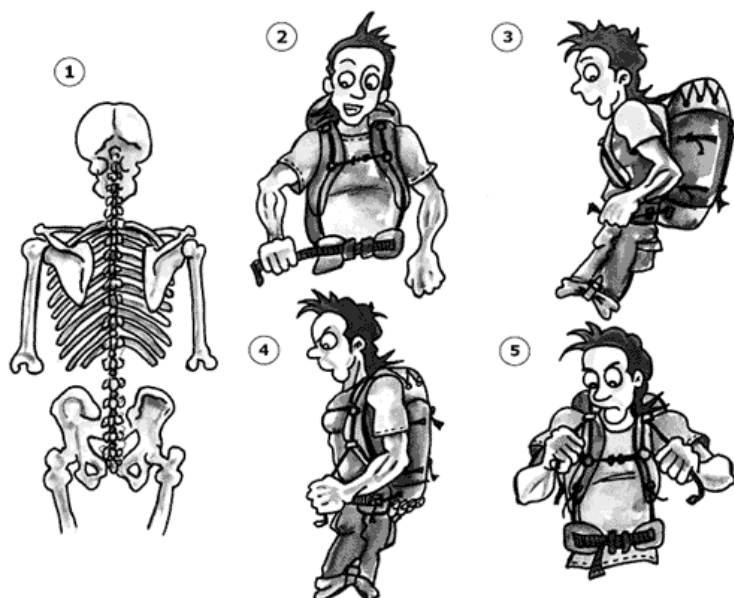


PONGAS UN ZAPATO EN LA PARTE DE LA ESPALDA U OTRO OBJETO DURO YA QUE AL CAMINAR NO LO PODRÁS HACER BIEN POR LA MOLESTIA PROVOCADA POR ESTE OBJETO.

FINALMENTE EVITA LLEVAR COSAS COLGANDO EN EL EXTERIOR DE LA MOCHILA YA QUE SE PUEDEN ENGANCHAR Y EXTRAVIAR. SI LLEVAS ALGO DEBE ESTAR MUY BIEN TRINCADO Y ADOSADO A LA MOCHILA.

## REGULAR LA MOCHILA

1. UNA VEZ QUE TENEMOS CARGADA LA MOCHILA A LA ESPALDA, LA CRUZ FORMADA POR EL INICIO DE LAS HOMBREAS DEBE ESTAR A LA ALTURA DE LOS OMOPLATOS.
2. AJUSTAR EL CINTURÓN HACIÉNDOLE CORRESPONDER LA PARTE SUPERIOR DE LA PELVIS, TENSÁNDOLO HASTA QUE NOTEMOS CONTACTO A LO LARGO DE TODO EL CONTORNO DE LA CINTURA.
3. TENSAR LOS AJUSTES LATERALES DEL CINTURÓN HASTA QUE NO EXISTA BALANCEO DE LA CARGA.
4. TENSAR LAS HOMBREAS HASTA NOTAR QUE EXISTE CONTACTO EN TODA LA ZONA DEL PECHO, HOMBROS Y, PREFERIBLEMENTE, EN EL INICIO DE LA ESPALDA.
5. REGULAR LAS CORREAS CENITALES DE LAS HOMBREAS HASTA NOTAR CONTACTO CON EL PECHO Y HOMBROS, TENIENDO LA PRECAUCIÓN DE QUE NO NOS MOLESTE EN EL GIRO DE LA CABEZA. PARA ASEGURAR LA INMOVILIZACIÓN DE LA CARGA RESULTA MUY ÚTIL LA CINTA DE PECHO.





## MOCHILA Y EQUIPO DE CAMPAMENTO



Lo mas útil arriba o lo de primera necesidad

Lo que utilizaremos después de poner el campamento

Lo que utilizaremos en la noche o al otro día



Existen diferente tipos de mochilas, pero todas cubren la misma necesidad básica y todas se empacan de la mismas forma o el mismo orden.

Al hacer nuestra mochila se siguen estas reglas:

- 1.- al empezar a empacar empacaremos con la mochila acostada y no vertical con el fin de distribuir mejor el peso.
- 2.- como regla general empacaremos las cosas por orden de prioridad y utilidad siempre dejando arriba estas 3 cosas, botiquín, manga o impermeable, y lámpara. Y abajo ponemos zapatos, bolsa de dormir, latas.
- 3.- nuestras cosas siempre tienen que estar empacadas dentro de bolsas de plástico esto previniendo que nuestra mochila se moje todo nuestro equipo permanezca seco.
- 4.- al empacar hacha o cuchillo, debe de estar en su funda, el filo tiene que estar orientado a nuestra contra espalda, esto para evitar que nos lastime o en el peor de los casos se nos entierre una punta o perfora la mochila.
- 5.- evitar colgar instrumentos fuera de la mochila en caso de ser necesario estos tienen que estar bien sujetos de manera de que no campaneen.
- 6.- evita llevar cosas innecesarias, el estar sobre cargado hará que gastes mas energía y ocupes el lugar de cosas verdaderamente necesarias. Así que el osito de peluche y la televisión se quedaran en la casa ☹

### ¿Qué debo de empacar siempre?

- |                                |                           |                             |
|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| -Botiquín                      | -Toalla                   | -Papel (periódico)          |
| -Lámpara                       | -Hacha o cuchillo         | -Baterías                   |
| -Impermeable                   | -Sartén olla y/o cocineta | -Encendedor y/o cerillos    |
| -Alimentos                     | -Plato, vaso, cubiertos   | -Papel higiénico            |
| -2 pares de calcetas o 3       | -Bolsas extras            | -Alimentos enlatados        |
| -2 piezas de ropa interior o 3 | -Calzado                  | -Artículos higiene personal |
| -Muda de uniforme              | -Sleeping bag             | -Agua                       |
| -Muda de ropa térmica          |                           |                             |



**Recuerda solo lo necesario.**

GPO. 9 QUETZALCOATL NAUCALPAN EDO. MEX. CAMPISMO MOCHILAS