

Material para hacer el Camino de Santiago

¿Que llevar en la mochila? es una de las preguntas más típicas, y quizás una de las más importantes, que se hacen no ya solo los futuros Peregrinos sino también los veteranos.

Si repasamos las principales guías y páginas Web del Camino de Santiago, habitualmente nos recomiendan llevar un 10% de nuestro peso corporal. Mi experiencia me dice que esto no es correcto, yo creo que el que escribió la primera guía estaba habituado a andar con mochila y el resto de guías y Webs lo han copiado si más.

Yo he visto como muchos peregrinos tenían que abandonar esta maravillosa aventura por ser portadores de un excesivo peso, y curiosamente, Peregrinos muy corpulentos acababan destrozados con mochilas de 6 kilos mientras otros Peregrinos mas espigados caminan airosos con mochilas de 10 kilos.



Mi consejo es **cuanto menos peso mejor**, para que te hagas una idea, yo suelo llevar unos 5 kilos incluida la mochila y no me suele faltar de nada. Conforme nos adentramos en el Camino de Santiago, la mochila se va a convertir en nuestra fiel compañera, que nunca se separa de nosotros, a la que le cogemos un cariño especial. Será una Cruz a la que recurrimos ante nuestras necesidades, pero con la que tendremos que cargar durante cientos de kilómetros.

Una norma muy buena es desechar todas aquellas cosas que cuando vayamos a meter en la mochila digamos "por si...". Debemos tener muy en cuenta que no vamos al desierto, pasamos por localidades en las que podremos aprovisionarnos de las necesidades que vayan surgiendo. De esta manera nos evitaremos cargar con algo que nunca usaremos.

Es curioso ver como algunos albergues cuentan con cajas llenas de ropa y otras cosas que los peregrinos han ido dejando al darse cuenta que no les hacía falta, y es que uno de los deportes favoritos de los Peregrinos, incluso en el viaje al inicio del Camino, es pensar "que me puedo quitar". Esto puede llegar a convertirse en una obsesión si surgen problemas de ampollas, problemas musculares, dolores de pies, etc.

Las botas, obviamente, en un viaje a pie, éste es el elemento al que más atención hemos de prestar. Las más adecuadas son las denominadas botas de *trekking*: ligeras, de caña alta para proteger el tobillo e impermeables al agua. Pero en nuestro caso como vamos a hacer el camino en julio y no se esperan grandes lluvias ni barro en el camino, etc. Es preferible andar con calzado de senderismo de caña baja o incluso mejor con unas simples zapatillas deportivas. Aseguraros de que tengan una buena suela y que transpiren bien. Está claro, eso sí, que nunca las debemos estrenar el mismo día en que empezamos el Camino; todo lo contrario, debemos haber andado muchos kilómetros con ellas. (¡Importantísimo! Para evitar futuras ampollas.)



Para ayudaros a elegir lo que tenéis que llevar, bien sea puesto o en la mochila, a continuación y en la página siguiente os ponemos un ejemplo. (Es muy recomendable que lo sigáis.)

El primer día deberías de llevar la ropa puesta para caminar y la mochila. Para caminar se aconseja lo siguiente: zapatillas, ropa interior, calcetines, pantalón corto y una camiseta. (En nuestro caso, el primer día casi no caminamos. Solo hacemos el viaje hasta nuestro sitio de comienzo del camino, así que la mayoría de esa ropa os valdrá para el día siguiente.)

La Mochila

Capítulo especial merece la mochila, es la que nos puede originar mayores problemas en los pies. Que sea cómoda, anatómica y con sujeción a las caderas; si tiene dos compartimentos, podríamos utilizar el de abajo para guardar el saco, pues nos permite sacarlo sin tener que vaciar la mochila. Se puede aprovechar este mismo compartimento para guardar la capa, así, en caso necesario, la podremos sacar rápidamente. A continuación se detalla lo que cada uno debe de llevar en la mochila.

Mochila

Categoría	Cantidad	Objeto	Detalles
Noche	1*	Pijama	De verano
	1	Saco	De verano
	1	Esterilla*	
Aseo	1	Toalla	Los más fina posible. Existen unas muy finas y ligeras.
	0,5*	Champú	1 bote pequeño cada dos personas.
	1	Cepillo de dientes	
	1*	Peine	Se recomienda rapar el pelo para que no sea necesario.
	0,5*	Pasta dientes	1 bote pequeño cada dos personas
	1	Chanclas	Tienen que valer para: usar en la ducha, usar en la piscina y dar un paseo. Se recomienda que sean medianamente cómodas para dar un paseo porque así cuando acabemos de caminar una etapa podremos descansar y airear los pies.
Abrigo	1	Sudadera	
	1	Chubasquero	Si cubre la mochila mejor. Hay mochilas que vienen con su funda para la lluvia incorporada. También hay fundas para mochilas.
	1*	Pantalón largo	Que sea de deportivo, para poder caminar con el.
Comida	1	Cubiertos (Juego)*	Plato, tenedor, chuchillo, cuchara y taza. Ligeros: de aluminio o plástico duro.
	1*	Cantimplora	
Cartera	1	Documentación	DNI, Tarjeta Sanitaria.
	1	10 €	Por si surge una emergencia.
	1*	Telf. Móvil	Con saldo para dar como mínimo un toque.
	1	Bolígrafo	El color es indiferente.
	1*	Riñonera	Para no tener que sacarte la mochila si necesitas algo de la categoría Cartera.
Mudas	1	Pantalón Corto	
	3	Camisetas	Mejor si son técnicas y que no tengan costuras que nos puedan rozar con la mochila.
	5	Ropa interior	
	5	Calcetines (Pares)	Mejor si son finos de algodón si costuras.
Otros	1	Gorra/Gorro	Para el sol.
	1	Gorro de Baño Bañador/bikini	
	0,5*	Protector solar	1 bote pequeño cada dos personas.

Nº* = Ese objeto es solo recomendable llevarlo, no obligatorio.

Objeto* = Intentaremos que ese objeto esté en el coche de apoyo. Avisaremos una semana antes para organizar mochila.

Como os habréis dado cuenta no hay ropa para todos los días en la mochila. La idea es que la mochila sea lo más ligera posible, para evitar dolores, etc. Para aligerarla lo que haremos será llevar detergente, una cuerda y una pinzas (eso lo cogemos los catequistas) y, cada día, cada uno puede limpiar la ropa que quiera y colgarla para que seque. (También existen lavanderías en los albergues.) De esta manera podemos reducir drásticamente el peso de la mochila, haciendo que caminar sea mucho más agradable. La ropa que se lleva puesta el primer día no cuenta en la contabilidad de la mochila. (Por ejemplo: en la mochila pone 3 camisetas, pero en total tenéis cuatro. Tres en la mochila más una puesta.)

[Si alguien quiere comprar algo os recomiendo que lo compréis en decathlon porque tiene precios muy bajos en casi todo. Podéis verlos en: <http://www.decathlon.es/> (Yo, Manu, voy a ir un día. Si alguien quiere ir que me lo diga si le apetece venir con unos cuantos.)]