

Consejos para el Camino de Santiago

Consejos para el Camino de Santiago

La primera vez que hice un poco de **Camino** lo hice fatal por eso quiero darte mis Consejos para el Camino de Santiago,

Aquella vez llevaba hasta una tienda de campaña, eso si la más ligera que había visto, una de marca, individual de 1,3kilos



Catedral-en-obras-en-2020

Ponferrada

Claro que la primera noche, en **Ponferrada**, en un campamento militar que habían instalado en los terrenos del albergue,

en una tienda de campaña del ejército con cinco colchonetas de espuma, lloviendo, a mi lado durmieron dos chicos jóvenes que llevaban hasta cuerda de escalada.

Vaya panda de pardillos que éramos.

Llevaba una guía escrita ahora consulto las páginas web de Mundicamino, Eroski, Gronce, Godesalco y algunas más para estar al día.



Tendinitis

Llegué a Santiago con **tendinitis**, a base de ibuprofenos y cremitas de tipo voltarenes. Y como me encantó el ambiente y la experiencia, decidí aprender alguna cosilla.

El señor **Google** fue mi gran aliado. Me llevó tiempo encontrar la información que quería pero sacando datos de aquí y de allá me he hecho una lista de webs interesantes. Pagué un par de cuotas de suscripción anual a grupos de **mochileros ligeros** americanos y allí aprendí un montón de cosas para ir por el campo y el monte y sobrevivir. Cosas

que espero no tener que aplicar nunca, y aún menos en los Caminos de Santiago que, afortunadamente, transcurren por lugares habitados.

Así identifiqué los elementos más pesados del equipo y como **aligerarlos**, también los elementos superfluos y los imprescindibles y, sobretodo la regla de oro:

Cada gramo pesa.



Equipo ligero

Son muchas las ventajas de cargar con un equipo que pese poco, y alguien dirá que entonces lo mejor es ir mandando en taxi o furgoneta la mochila al siguiente albergue y caminar con la mochilita de paseo. Seguro que es una solución pero no es la que yo elijo, prefiero cargar siempre con mi mochila, inteligentemente aligerada, me hace sentir mejor. Le da más sentido a mi **Camino**, me siento verdaderamente un peregrino, de mi tiempo, pero peregrino.

Cosas que pensar en aligerar en primer lugar: Las que más

pesan como la **misma mochila** y el saco de dormir. También puedes aligerar la esterilla aislante.



Primero: El tuneo

Y antes que nada tuve que hacerme con los tres elementos básicos del **mochilero ligero**: El cerebro, la báscula de cocina, y las tijeras/cutter.

Una mochila llena de “gadgets” como son las gomitas para cargar piolets, los ganchos para vasos de aluminio, los bolsillitos para cositas varias, y otras cosas similares, se puede aligerar con un “cutter” y unas tijeras.

No te digo lo que le puedes quitar, de peso, si además sabes usar una máquina de coser o una aguja e hilo. Quita todo lo superfluo, sin miedo, la **mochila** es tuya, la has pagado, no temas tunearla todo lo que consideres oportuno si eso le quita peso y no le resta utilidad. Al final pesa todo lo que has quitado en una báscula de cocina para sentirte mucho mejor. Unas pequeñas alicates te permitirán cortar los tiradores metálicos de las cremalleras y sustituirlos por un

poco de cuerda. **Tunea** todo lo que aligere. Cosas que pesan son: Cremalleras y bolsillos, gomas, tiradores, adornos, cintas. Si tu mochila es de las que llevan unos elementos metálicos para darle rigidez puedes eliminarlos también y darle rigidez con la esterilla aislante.



Luego bricolage y mas tuneo.

El **saco de dormir** es “**aligerable**”. Supongo aquí que no vas a hacer **Camino** en invierno sino con clima templado y que tu saco es de entretiempo.

Pesa el saco con su funda en la báscula de cocina.

La funda suele ser de compresión, con tiradores y cierres para conseguir el mínimo volumen. Realmente no hay que comprimir tanto el saco, y es aún menos recomendable seguir siempre la misma pauta de doblado ya que eso facilita que se rompa o se debilite mucho la fibra y la tela por ese doblez. Saca el saco de su funda y pesa.....la funda.

Comparativamente te diré que una bolsa de plástico de supermercado pesa unos ocho gramos.

Supongo que ya has decidido que la funda original se queda

en casa y al Camino va la del súper. Por cierto en casa el saco no se guarda comprimido sino colgado de una percha para que coja aire.



Maquina de coser

Ahora necesitas una máquina de coser y alguien que la sepa hacer funcionar. El que haga de modista ha de quitar la capucha, eliminar la cremallera, y coser el saco cerrándolo hasta un poco más arriba de tus rodillas. Has creado un **“quilt”**, una colcha o pata de elefante. Pesa ahora el nuevo saco de dormir con su funda de plástico y compara ese peso con el inicial. Idealmente deberías estar entre el 50 y el 60% del peso original. Puedes ver aquí un **video del saco de dormir**.

La **esterilla** aislante también se puede aligerar. Su función no es la de hacer mullido el suelo ya que no tiene el grosor suficiente, sino la de aislar del frío y de la humedad del suelo. Si has de dormir al raso procura hacerlo en suelo sin

pisar ya que es más mullido. Si lo has de hacer en un polideportivo procura que sea sobre madera y no sobre cemento, y si consigues una colchoneta, un tatami o cartones, mucho mejor. Puedes ver aquí un **video de las esterillas**.



Aún y así, aunque sea la más ligera del mercado, que hoy es de un peso de 200 gramos, se puede aligerar si la recortas haciéndola estrecha en los pies (del ancho de los tuyos) y haciéndole cortes en diagonal de la cabeza a ese ancho en la base. Te quedará de unos 175-150 gramos. Dóblala en acordeón y ponla en la espalda de tu mochila y eso le dará rigidez.

Si lo has hecho bien deberías estarle quitando casi un kilo al conjunto de mochila, saco de dormir y esterilla. Ese alivio de un kilo durante los veinte mil pasos de cada día en el Camino será como una bendición para tus pies y tus músculos.

Y acuerdate de un **baston**.

Puedes ver aquí un **video de los bastones**.

Y llegarás más lejos.



!!!BUEN CAMINO PEREGRINO!!!

!!!ULTREIA ET SUSEIA!!!