

# El saco de dormir

## El saco de dormir en el Camino de Santiago

El saco de dormir es una pieza imprescindible al hacer el Camino de Santiago. En primavera o al inicio del verano en las tiendas grandes de deportes aparece el “**Kit Peregrino**”. En este kit se incluye siempre un saco de dormir.

Son muchos los que empiezan el Camino después de pasar por estas tiendas y por eso en los albergues vemos que hay muchos sacos de dormir iguales.

Estos sacos suelen estar rellenos de fibra y **pesan sobre los 800 gramos**.

Hay alternativas que pesan menos.



## Características del saco de dormir

### 1 – Relleno

El saco de dormir tiene como finalidad mantener tu cuerpo confortablemente caliente durante tu sueño. Para ello el saco emplea un material de **relleno** que acumula el aire caliente que genera tu cuerpo. Lo ha de acumular durante el máximo tiempo posible. El mejor material natural que se ha encontrado para acumular el aire caliente en estas condiciones son **las plumas de las aves**. Dentro de las plumas el mejor material son las de las aves jóvenes, los polluelos que tienen unas plumas suaves y ligeras, que los protegen especialmente frente al frío exterior. De hecho llamamos **“plumas”** a un tipo de chaqueta para bajas temperaturas.

A pesar de los avances de la tecnología, el ser humano, a fecha de hoy, no ha conseguido mejorar la capacidad de retención de aire caliente de este “plumón” pero se le ha acercado con un tipo de **fibras huecas sintéticas**.

La ventaja principal del plumón es que para el mismo peso da más calor que la fibra, la ventaja de la fibra es que si se moja se seca antes que la pluma e incluso mojada sigue acumulando algo de calor, la pluma no, si se moja no sirve. Para condiciones similares un saco hecho de pluma es bastante más caro que uno hecho de fibra pero pesa menos. El grueso del relleno, pluma o fibra, aumenta para conservar el calor corporal a medida que la temperatura de uso se prevé más baja.

Cuanto más grueso es un saco más pesa.

Aunque aún **no existe una unificación**, entre fabricantes, de las “temperaturas de uso” los sacos suelen indicar tres temperaturas, tres cifras. La temperatura denominada “de confort” es la que recomienda el fabricante que haya en el ambiente en el que se vaya a usar el saco. Luego se indican otras dos que son las extremas, máxima y mínima, entre las que se puede usar el saco sin pasarlo demasiado mal.

No tienen previsto que duermas desnudo o con mucha ropa puesta. Cosas que se pueden hacer si te encuentras en

situaciones apuradas.

Los sacos a los que hacíamos referencia más arriba como parte del “Kit peregrino” suelen ser sacos con una temperatura de confort que va de los **15 a los 20 grados centígrados**. Temperatura que se supone que será la que hará en un albergue o refugio durante el verano, o en invierno si hay calefacción.



## 2 – Forma, tamaño.

**Existen tres formas fundamentales de saco:**

Los **rectangulares** o sacos de turismo que se usan en campings e incluso en casa.

Los rectangulares con cobertura de **capucha**. La mayoría del calor humano se pierde por la cabeza, por eso estos sacos tienen una capucha que recubre la cabeza y conserva el calor que irradia.

Los sacos con **forma de sarcófago** que se ajustan al cuerpo más que los rectangulares y también tienen capucha. Estos últimos también se denominan “**sacos momia**” y son los que te

recomiendan en las tiendas de material deportivo para el Camino.

## Tamaños

Los sacos también tienen **tamaño** que suele ir del S – pequeño al XL – muy grande. Las fundas de los sacos suelen indicar el largo en centímetros recomendado de la persona que lo use. También indica el peso aproximado del saco.

Si vas a comprar uno de estos sacos estándar llévate la báscula de baño y pesa unos cuantos hasta escoger el que pese menos porque las diferencias generalmente son notables.

Los sacos finos para una temperatura de confort de 15 a 20 grados suelen pesar unos seiscientos o setecientos gramos y abultan como un melón pequeño, los sacos gruesos para una temperatura de confort de cinco grados suelen pesar de un kilo, a kilo y medio, y abultan algo más que un balón de fútbol.

Te recomiendo que no lleves **la funda del saco**. Usa una bolsa de plástico de la compra que pesa mucho menos. Tampoco guardes el saco plegándolo cuidadosamente, se estropeará el relleno donde lo dobles siempre. Guarda el saco de dormir a barullo en la bolsa de plástico y comprímela en la mochila al ponerle cosas encima. En casa guarda el saco sin plegar colgado de una percha normal como un pantalón o en una estantería poco doblado.

Si llevas un saco ligero y hace mucho frío **haz flexiones** antes de meterte en el saco, generarás calor y se conservará en tu saco y si quieres métete en el saco con toda tu ropa puesta.

## La funda de almohada

En los albergues las almohadas no suelen tener funda, y si la tienen no suele apetecer apoyarse directamente sobre ella.

Es por eso que mucha gente lleva una funda de almohada. Generalmente de algodón. Con un peso aproximado de 100 gramos.



### El "quilt"

Un saco de dormir ligero pesa seiscientos gramos y un saco sábana pesa cien gramos. Decidirse por el saco sábana ahorrará a nuestro cuerpo medio kilo durante todo el Camino, lo que es muy relevante. Los mejores sacos sábana tienen un compartimento para meter una almohada dentro, si no hay almohada puedes poner parte de tu ropa.

Así tampoco has de llevar una funda de almohada y ahorras otros 100 gramos.

Si a pesar del evidente ahorro de peso aún dudas entre un saco ligero y un saco sábana puedes optar por una solución intermedia que se llama "quilt", [colcha](#).

Un "quilt" es como un saco de dormir [sin cremallera y sin capucha](#). Tiene un corte como los que llevan cremallera pero en lugar de ésta tiene unos clips o unos ojales por los que

pasar unos tirantes que suelen ser elásticos. A veces la llaman “[pata de elefante](#)”.

Su utilización por los mochileros ligeros tiene como base científica el hecho de que cuando duermes con un saco tradicional la parte sobre la que se apoya tu cuerpo queda comprimida y no puede acumular aire caliente, así que no sirve para nada

En el campo, el equipo de dormir se monta sobre una [colchoneta](#) aislante para que no te llegue la humedad del suelo. Eso se consigue con la esterilla que todo el mundo lleva en el “kit peregrino” y se usa poco. De hecho en el Camino Francés, en verano, si no hay sitio en el albergue y has de acabar durmiendo en un polideportivo, y para colmo no quedan colchonetas, lo mejores que busques cartones y te hagas un colchoncito bajo la esterilla.

Porque donde el saco se comprime no da calor podemos eliminar esa parte del saco, apoyarnos directamente sobre la esterilla y rodear el resto del cuerpo con un cobertor. En esa parte que queda debajo de nosotros pueden simplemente existir unas gomas que tensen el cobertor ajustándolo a nuestro contorno, alrededor del cuerpo.

Así le quitamos parte del material al saco y sobre todo el peso de la cremallera.

Además el “quilt” [no lleva capucha](#), se espera que si hace frío te pongas un [gorro](#) de material polar, de lana, o de otros tipos. Yo tengo uno de nylon fino y fibra hueca que es el mismo que uso durante el día cuando ando, en invierno.

Si quieres probarlo, en Estados Unidos venden “quilts” por internet. En tamaño XL pesan unos trescientos cincuenta gramos. Cuestan sobre los cien dólares.



También hay una [solución más barata](#)

Si eres un poco manitas con la máquina de coser, o tienes un familiar o amigo que lo es, te puede salir por treinta euros.

Busca en grandes superficies dónde en primavera venden sacos ligeros “Made in China” por menos de veinte euros. Compra uno y considera que ese va a ser el saco ligero que sacrifiques para construir un “quilt”. Lo peor que puede pasar es que lo destroces.

Cose el saco de arriba abajo cerca de la cremallera, deja un margen de un par de centímetros, para poder descoserla sin que se deshilache todo.

Desmonta la [cremallera](#), deshaz el hilo con que está cosida, hay unos aparatitos como pequeños tenedores que sirven para eso.

Cose de nuevo el saco de arriba abajo donde iba la cremallera metiendo los bordes hacia adentro. Luego lo rematarás bien.

Cose el saco, cerrándolo, hasta un poco más de la altura de tu rodilla

Ahora haz un cosido horizontal a la altura del cuello.

[Corta la capucha](#) con unas tijeras dejando de nuevo un margen de unos dos centímetros. Remete los bordes y cose de nuevo. Para que la ropa se esté quieta mientras coses se usan alfileres.

Si no te ha quedado bien con nylon de la capucha u otro tejido agradable, como el algodón, remata las costuras. Si eres atrevido, o ya tienes experiencia con la máquina de coser, intenta hacer un remate en el cuello como el que llevaba la capucha y pasar por él un cordel, el mismo de la capucha, para ajustar el “quilt” a tu cuello.

Te quedará un cobertor con forma de momia o de “pata de elefante».

Compra [broches de presión](#) de latón o de plástico en un centro comercial, o tienda de costura. Venden kits con unos diez broches y las herramientas para ponerlos por unos seis euros. Compra goma plana que es más cómoda que la redonda en una mercería.

Ponlos donde quieras, entre donde acaba el cosido sobre tu rodilla hasta el cuello, para que el “quilt” se pueda ajustar poniéndole unas gomas entre los ojales de los lados. Un par de sujeciones en la espalda son suficientes.

[Tendrás tu “quilt”.](#)

Pesará sobre los cuatrocientos o [cuatrocientos cincuenta gramos](#). Encontrarás opiniones de andarines de todo el mundo en los foros de páginas web como; Randonner Leger o BackpackingLight.





### Saco sábana

Hay otra solución: Llevar el saco y el saco-sábana. Éste último en sustitución de la funda de almohada, pesan casi lo mismo.

Si ves que con el saco de dormir tienes calor prueba con el saco-sabana y si te convence envía el saco de dormir a tu casa, por correo. Si prevés que hará frío envíalo a tu nombre a la lista de correos de la siguiente ciudad grande.

Aqui te explico como tunear un saco muy barato para hecerte uno muy ligero para tres estaciones.

***¡! BUEN CAMINO, PEREGRINO ¡!  
¡! ULTREIA ET SUSEIA ¡!***