

# La esterilla para el Camino de Santiago

## La esterilla para el Camino de Santiago

La esterilla para el Camino de Santiago sirve para el caso de tener que **dormir en el suelo** si no encuentras cama, o colchoneta, en un albergue o en un refugio. Muchos pueblos ofrecen sus polideportivos para que duerman los peregrinos y a veces las colchonetas se acaban.

También sirve para **sentarse en el campo**.

En caso de tener que dormir en el suelo la esterilla evita el contacto directo del saco con él.

Es importante usar ese **aislante** en suelos húmedos o de materiales que transmitan el calor fácilmente como piedra o porcelana. Siempre es mejor dormir en el suelo de madera de una Iglesia por ejemplo.



## Conservar el calor y evitar la humedad

La fibra o la pluma del saco al aprisionarse por tu peso pierden casi toda su capacidad de aislarte y conservar el calor. Una colchoneta te ayudará a estar seco y caliente.

Una **colchoneta hinchable** te aislará tanto como una **de celdas cerradas** y que tenga una fina capa de **aluminio reflectante** sobre la que poner el saco, reflejará todo tu calor de nuevo hacia ti.

De la misma manera unos **cartones de embalaje** y una fina manta de supervivencia hará las veces de colchoneta.



## No es un colchón ni tan solo una colchoneta

Ten en cuenta que la función de la colchoneta no es la de darte un descanso mullido, vas a dormir en el suelo que es realmente **duro**. Si tu esterilla tiene un centímetro o uno y medio de grosor te va a dar igual al dormir pero la diferencia de peso se hará sentir mientras caminas.

Para los que acostumbran a dormir de lado y especialmente pensando en la morfología femenina podemos usar la ropa de

recambio y la mochila para hacer funciones de **cojín**, en la cintura, riñones, cabeza o rodillas, y conseguir un **mejor descanso**.



### **Más ligero aún**

Tampoco hace falta llevar una esterilla entera.

Mira alternativas en las páginas de mochileros ligeros como BackpackingLight y Randonner Leger.

En una foto que adjunto verás que hay una azul claro que está **recortada**.

Con una pieza que cubra desde el cuello hasta tus rodillas ya es suficiente. La mochila se puede usar para aislar la parte de los pies. Una **almohada** se puede hacer con un polar repleto de ropa y podemos poner debajo una bolsa de plástico como aislante de la parte de la cabeza.

Si lo haces así con unos 120 cm. de esterilla es suficiente y **pesará menos** que la esterilla completa que suele ser de ciento ochenta o dos metros.



## Peregrinos-con-mascarilla

Yo suelo usar como esterilla, a veces, un [parasol de coche](#) metalizado. Tiene la medida adecuada, es de burbujas de aire y lleva dos capas de aluminio.

Con las mochilas que no tienen estructura uso una esterilla de celdas cerradas que pesa 200 gramos completa, es la gris de la foto, o una recortada, la azul. Como te digo si recortas a tres cuartos aun pesa menos. En concreto la primera pesa 157 gramos y la segunda 203.

Y te sirve de [armazón](#) porque otra función menos conocida de la esterilla es justamente la de servir de armazón de la mochila ya que aporta la rigidez suficiente tanto si se coloca enrollada o si se puede plegar como un acordeón.

Valgan los ejemplos de la foto de portada.

Aqui te dejo un video sobre el tama de la esterilla para el Camino de Santiago.

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