

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 !***