

¿CÓMO HACER LA MOCHILA PERFECTA?

Manada Warakee



Grupo Scout San Rafael 99

En primer lugar deciros que el objetivo de este manual es conseguir que vuestras mochilas sean puros “tubos” rectos. Muchas veces es mejor llevar un macuto pesado , pero bien hecho, que uno más ligero pero con bultos en la espalda, que luego te pueden matar durante una marcha.

Antes de nada unas pequeñas nociones básicas acerca de las mochilas, sobre todo para las rutillas:

1. La zona de la espalda de la mochila no tiene que tener **NINGUN BULTO**.
2. No puede haber nada colgando de la mochila. Ni jerséis, ni cantimploras, ni botas... **NADA**. Todas esas cosillas te desestabilizan al andar y producen un vaivén muy incómodo.
3. Las correas que te sujetan la mochila tienen que estar completamente apretadas (pero que no te corten la circulación!!!). Si llevas la mochila pegada a la espalda te será mucho más cómodo andar amiguete, dado que seréis siameses tú y tu mochila, mientras que si la llevas suelta y te cabe un brazo entre tu espalda y ella malo, muuuuy malo...
4. Es mejor llevar muchas bolsas pequeñas que una muy grande. Guarda la ropa interior en una bolsa y los pantalones y jerséis en otra. No laves todo en una grande porque sino no podrás llenar esos pequeños huecos que te queden y esto es lo más importante para poder conseguir el tubo.
5. Un truco que utilizo yo para cuando no hay que llevar mucho equipaje, y que los que ya me conocéis lo habréis visto (sobretudo los lobatos) es: con la mochila vacía, meter la isotérmica dentro y expandirla todo lo posible de forma que hagamos las paredes de la mochila con ella y se forme el tubo perfecto y a continuación metéis el saco y todo lo demás...

A partir de ahora, os voy a explicar los pasos para hacer el macuto (pensaremos en el macuto de la marcha del campamento, de 3-5 días):

- * **Selección del material a llevar**
- * **¿Cómo meto todo ésto?: Reparto de peso**
- * **Ajuste de correas**
- * **Material extra**



¿Qué meto en la mochila?

¿Me lo llevo todo?

¿No me llevo nada?

Empezaremos analizando el material que necesitas: Lo 1º → el **saco**. ¿Pijama? Para los chicos yo diría que no, para las chicas como ellas quieran (es mas peso, vosotras veréis...) lo importante es no dormir nunca con nada de ropa que hayamos llevado durante el día.

Unas **deportivas** siempre tienen que ir en la mochila, por si tenemos que andar por asfalto durante la ruta, se nos mojan las botas.. entramos en una ciénaga... (todo esto pasa y a mí de hecho me ha pasado mas de una vez :P) además que nunca sabes cuando van a decir "basta" tus botas, y sino podéis preguntarle a Rusty, Arco Iris o Baloo sobre esto, que ya conocen lo que significa "llegar al otro lado" con el dedo gordo del pie je,je.

Ahora veamos la ropa de repuesto: Si puedes llevar unos **pantalones desmontables** mejor que mejor, porque así ya tienes un 2en1 : unos cortos y otros largos. Si no, pues ya sabes, unos cortos y unos largos, pero si puedes prescindir de los largos y aguantar un poquito de frío lo agradecerás a la larga (digo esto para rutas durante el invierno, pero mi idea es que siempre se va en cortos :P) .

Respecto al tema del abrigo, jersey y similares hay que decir un par de cosas: mucha gente opina que cuando pares de andar tienes que ponerte un jersey. Yo pienso que es mejor ponerse una **camiseta de manga larga** encima. También hay que decir que si llevas una camiseta de manga larga, con un buen jersey no te hará falta llevar el abrigo, que hace abultar mucho. Hay **jerseys militares**, que venden en tiendas militares... que aquí en Alicante ahora mismo no caigo pero en el rastro en Madrid hay unas cuantas (ranger...) abrigan un montón, y con ellos no será necesario que llevéis un abrigo. Pillaros uno si tenéis ocasión y no os arrepentiréis.

Ahora para la **ropa interior**, sólo tengo que decir que os llevéis una camiseta y unos calzoncillos para cada día. Calcetines llevaros unos para andar cada día y un par más de calcetines para ponértelos cuando paremos de andar y así no tener que ir con los calcetines mojados de sudor. Un **bañador** y una **toalla mediana** será suficiente por si nos podemos bañar. No os llevéis las chancas, y si podéis llevar una toalla para cada dos o tres mejor que mejor.



¿Cómo meto todo ésto?: Reparto de peso
(Akela... no me cabeee!!)

Parece bastante razonable empezar a meter el saco en el fondo del todo. Si lobatos si... **EL SACO VA DENTRO Y AL FONDO**
(y si va en una bolsa impermeable mejor que mejor... por si dejamos la mochila en terreno húmedo, llueve.. cruzamos un río...)

Una **funda compresora** para el saco es casi **OBLIGATORIA** a no ser que contéis con uno de esos sacos último modelo que pesan poco más de 1 kg y ocupan 1/5 de un saco convencional. Si no la tenéis, el saco se os comerá media mochila (puede que más,). A continuación meteremos las deportivas en su respectiva bolsa de plástico (una encima de otra) pegada la "pared" del macuto que no toca nuestra espalda para así evitar bultos duros y

molestos en la espalda. Justamente después en el hueco que nos queda entre las deportivas y la otra "cara" de la mochila metemos el jersey, bañador y los pantalones de repuesto en otra bolsa. Esto lo metemos al fondo porque no es lo que necesitamos tener a mano en todo momento y suele ser lo que más pesa también.

La mejor forma para mí es meter las camisetas enrollándolas.. haciendo tubitos con ellas, además se arrugarán menos aunque no lo parezca.

Metemos la ropa interior. No ocupa mucho espacio, así que si lo metemos plano no nos ocupará nada. Ir apretando lo que vamos metiendo en el macuto es una buena manera de ir matando huecos en la parte baja del macuto. Ahora metemos la toalla mediana, pero no encima de la ropa interior, sino buscándole un hueco en la pared exterior del macuto. Una vez hemos metido toda nuestra ropa pasamos a introducir la comida y el material de patrulla. Si te toca llevar la perola aprovecha el hueco que tienes dentro de la misma para meter latas, pasta o lo que sea. Hay que aprovechar cualquier hueco. Si tienes que llevar la sartén ya te contaremos en el punto de Material extra cómo engancharla por fuera sin que tenga un vaivén estresante.

La plancheta-esterilla-isotérmica no es muy recomendable llevarla encima de la teja, sino que es mejor llevarla enganchada en la base del macuto o usando el truco que os he comentado de meterla dentro.

En la bolsa de aseo sólo llevaremos un cepillo de dientes, la pasta, desodorante, jabón, unos pañuelos, un peine y la crema solar. En una bolsita de plástico esto os tiene que entrar en la teja.

Ajuste de correas

... Baloo ¿me ayudas?

Una vez hemos cerrado la mochila, llega el momento de ajustarnos las correas. El objetivo es que se nos quede pegado a la espalda.

Nos ponemos la mochila y nos ponemos el enganche de la cintura y el del pecho. A continuación apretamos las correas de la "parte inferior" de los brazos para ajustar la base de la mochila. Después las de los hombros. Por último apretamos los enganches de la cintura y del pecho. Tiene que quedar apretado pero sin pasarse. Si tienes la mochila pegada a la espalda y todo lo que tengas dentro está bien metido, estas listo para andar sin problemas.



Material extra

Muchas veces no sabemos que meter en la teja y en los laterales. Empecemos por la teja (o seta, capucha...). Siempre el **poncho (impermeable)**. Una **cuerda** por si se nos suelta alguna correa o algo por el estilo siempre viene bien. Es más, yo diría que es obligatorio llevar alguna cuerda. La sartén se atará por fuera del macuto con esta cuerda. Monedero, linterna, mapas, bolígrafo,... todo esto a la seta.

En uno de los laterales meteremos la **cantimplora** llena, lo que implica que en uno de los lados llevaremos un kilo más que en el otro. ¿Cómo lo contrarrestamos? Podemos meter alguna lata en el otro lateral, o piezas de fruta,... No metáis sólo el pote y los cubiertos. Si conseguís igualar el peso de los laterales mejor. Éste también es el mejor lugar para la linterna, los kleenex...

Una sugerencia: si hay que repartir la fruta y sobra, coged siempre una pieza de más. Nunca se sabe cuando le puede dar a uno un bajón de fuerzas, y esa naranja sabrosa puede salvarte de pasar un mal rato. Lo digo por experiencia, aunque a mí me recomendaban llevar siempre una bolsita con frutos secos, chocolate, caramelos o similar.. (hidratos de rápida absorción pero que dan una sed...)

La gorra siempre que no esté en vuestra cabeza deberá ir en la teja.

Bueno, espero que estos consejillos os hayan sido útiles a la hora de hacerlos la mochila.

PADRES: Es importantísimo que no les hagáis la mochila a vuestros hijos, en todo caso ayudádeslos pero ellos deben hacersela, que luego nunca saben donde tienen las cosas, ni lo que llevan...



COMO EMPAQUETAR LA MOCHILA





HASTA LOS BANDERLOG LO SABEN!

Los scouters del grupo scout San Rafael 99