

## **EQUIPO PARA LLEVAR**

Lo que expongo son unas ideas generales que nos servirá para preparar el equipo individual, pero que se puede adaptar según las necesidades de cada uno o según la planificación que se haya hecho, por eso para hacer una buena preparación es importante conocer si se dispone de coches de apoyo.

En el caso de que **NO** se disponga de vehículos, el planteamiento es el de reducir todo lo que se lleve para bajar peso y poderlo transportar en una mochila grande. Esto sin duda hará que caminar sea más duro ya que se tiene que llevar “la casa a cuesta”, siendo fundamental pensar bien lo que se va a llevar para poder afrontar el reto con un mínimo de garantías. **Para evitar cargar con el peso que tienen los alimentos, se puede llevar raciones para 1-2 días basándose en barritas energéticas, de cereales, chocolate o frutos secos y conseguir el resto de comidas en los pueblos por donde pasemos de tal modo que al llegar podamos conseguir la comida y la cena de ese día y también el desayuno del siguiente.**

En el caso de que **SÍ** se disponga de vehículos, el planteamiento es el de llevar dos mochilas:

- a) Una mochila pequeña que llevamos a cuesta y donde está el equipo indispensable para andar adecuadamente o hacer frente a posibles contingencias.
- b) Una mochila grande que se lleva en el vehículo y en la que está el resto del equipo.

**En este caso en el/los vehículo/s además de las mochilas grandes, se lleva agua y comida para varios días, de esta forma no dependeremos constantemente de si en los pueblos se puede conseguir comida o no, aunque lo normal es que sea que sí.**

### **EQUIPO (vamos a contar con que disponemos de coche de apoyo):**

- 1.- Agua.
- 2.- Ropa de repuesto, de abrigo y de agua.
- 3.- Calzado de repuesto y chanclas.
- 4.- Utensilios de higiene personal.
- 5.- Comida y utensilios.
- 6.- Material para dormir.
- 7.- Equipo de primeros auxilios.
- 8.- Teléfono y cargador.
- 9.- Mapa, brújula o GPS.
- 10.- Linterna y/o silbato.
- 11.- Navaja o herramienta multiusos.
- 12.- Equipo diverso.

### **AGUA (mochila pequeña a cuesta):**

Esto es obvio, lo ideal es que cada uno lleve una botella o una bolsa de hidratación (Camelback) para su uso durante cada trayecto. También hay que llevar varias garrafas en el coche de apoyo para ir reponiendo las botellas de cada uno a medida que se vayan gastando.

### **ROPA DE REPUESTO, DE ABRIGO Y DE AGUA (mochila grande en vehículo):**

No voy a entrar en detalles sobre que ropa se debe vestir porque eso es cuestión de las preferencias de cada uno, solo decir que tiene que ser cómoda, ligera y transpirable, tampoco hay que olvidar llevar una gorra o sombrero.

En la mochila grande llevaremos al menos 3 mudas de ropa interior y de calcetines, otro tanto de pantalones y camisetas, aunque si se lleva más mudas tampoco pasa

nada porque irá en el vehículo. La ropa de abrigo puede ser una cazadora o polar, jersey y camiseta de manga larga, aunque eso depende de lo friolero que sea uno, como solo se usará por la noche también irá en la mochila grande. En cuanto a la ropa de agua, lo mejor es llevar un poncho por que estando plegado ocupa poco sitio y cuando se extiende tiene una superficie capaz de cubrir también la mochila (además sirve para fabricarse un vivac), aquí lo mejor es llevarlo en la mochila pequeña.

**CALZADO DE REPUESTO Y CHANCLAS (mochila grande en vehículo):**

Siempre es aconsejable llevar otro par de zapatillas para que en caso de sudoración excesiva o que se mojen, poder cambiarlas por unas secas... ¡¡¡tus pies te lo agradecerán!!!, las chanclas son por higiene en caso de poder ducharnos en algún sitio público o simplemente para llevar los pies aireados... ¡¡¡aunque puede que tu nariz no te lo agradezca, pero tus pies si lo harán!!!.

**UTENSILIOS DE HIGIENE PERSONAL (mochila grande en vehículo):**

En este caso es mejor llevar pastilla de jabón (porque sirve para lavarse, afeitarse o en un caso de apuro lavar alguna prenda), maquinilla de afeitarse, peine, pasta y cepillo de dientes, espejito (además en caso de emergencia servirá para hacer señales... de día, ¡claro!), una toalla para secarnos y toallitas higiénicas (pueden sustituir al papel higiénico y en caso de que no haya agua limpiarnos cara, manos, etc..., irá en la mochila pequeña).

**COMIDA Y UTENSILIOS (mochila grande en vehículo):**

Como en este caso se va a contar con el coche para llevar las mochilas y además se va a pasar por pueblos para proveernos, no hay el problema del peso de ésta, así que en la mochila grande se puede llevar raciones de la lista para 2-3 días y en la mochila pequeña alguna barrita energética, de cereal, chocolatina o frutos secos para picar en el camino.

No hay que olvidar llevar un cacillo, una navaja y cubiertos.

**MATERIAL PARA DORMIR (mochila grande en vehículo):**

Lo mínimo es aislante y saco de dormir, aunque te puedes llevar una manta americana (con ella también te puedes fabricar un vivac), una colchoneta inflable o incluso una tienda.

**EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS INDIVIDUAL (mochila pequeña a cuesta):**

Aunque no es necesario que todo el mundo lleve uno sí es recomendable que haya uno individual por cada 2-3 personas y aunque haya otro botiquín en el coche, de este modo evitaremos que éste se pueda quedar sin material.

Se compondrá de:

- 1.- Tiritas.
- 2.- Vendas.
- 3.- Esparadrapo.
- 4.- Desinfectante.
- 5.- Pinzas.
- 6.- Analgésicos.
- 7.- Reflex.

**TELÉFONO Y CARGADOR (mochila pequeña a cuesta):**

El teléfono siempre encima, para poder usarlo inmediatamente en caso de necesidad y el cargador (de red o de coche) se puede llevar en la mochila grande.

**EQUIPO DE ORIENTACIÓN (mochila pequeña a cuesta):**

Para tener una estimación de distancias y de horas de llegada, es importante saber en todo momento donde estamos y aunque no es necesario que todo el mundo lleve este equipo sí es recomendable que haya varios en el grupo. Lo básico sería tener un mapa y una brújula, pero usar el GPS es lo más rápido.

**LINTERNA Y/O SILVATO (mochila pequeña a cesta):**

Aunque la linterna se use de noche, como no ocupa mucho sitio es preferible llevarla en la mochila pequeña, en cambio las pilas de repuesto se pueden llevar en la mochila grande y el silbato lo ideal es que lo llevemos encima por si lo necesitamos en algún momento.

**NAVAJA O HERRAMIENTA MULTIUSOS (mochila pequeña a cesta):**

Lo más básico es llevar una navaja tradicional, pero lo más aconsejable es usar una multiusos por su versatilidad.

**EQUIPO DIVERSO (mochila pequeña a cesta):**

El chaleco reflectante es obligatorio para andar por carretera, mechero o cerillas, cuerda, block, lápiz, crema solar y una base múltiple para poder cargar el teléfono cuando encontremos un enchufe.