

Dependiendo de la excursión que vayamos a realizar y de la época del año en que la vamos a llevar a cabo, **vamos a meter en la mochila un tipo de material u otro**. A cada recorrido cambiamos lo que llevamos en la mochila, nos adaptamos al clima que vamos a encontrar, a la dificultad, a la duración, sacamos o metemos cosas... el contenido de la mochila es algo dinámico que siempre cambia.

Seguidamente os mostramos una lista con las cosas que llevaremos en la mochila. **Este listado dependerá del tipo de excursión o acampada y su duración**; sin embargo es importante que lo revises con el fin de evaluar si es necesario o no cada uno de estos artículos.

### MI MOCHILA: LO QUE NECESITO PARA MI

1. Alimentos (Agua, Proteínas, Carbohidratos, Lípidos)
2. Cantimplora o botella de agua (no cristal)
3. Calcetines
4. Gafas de Sol
5. Impermeable
6. Linterna
7. Camiseta
8. Crema solar
9. Sombrero o gorra



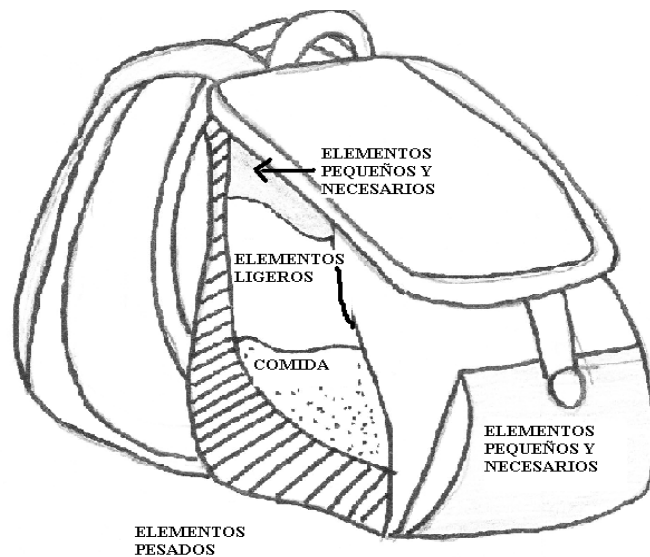
### LO QUE PODEMOS COMPARTIR

1. Material de orientación: cada vez que salgamos a alguna zona (incluso si la conocemos) hay que llevar el mapa correspondiente; pensar que en caso de niebla, por ejemplo, podemos llegar a no reconocer nada.
2. Teléfono móvil
3. Un botiquín de emergencia (gasas, venda, esparadrapo, yodo, crema para las picaduras... )

### SI PERNOCTAMOS...

1. Saco de dormir
2. Utensilios de aseo (Pasta dental, cepillo dental, jabón, peine, espejo, etc. )
3. Utensilios para comer (Cocinilla, olla, sartén, cuchillo, cubiertos, vaso metálico, etc.)
4. Aislante
5. Ropa interior
6. Pijama
7. Dos Pantalones
8. Zapatillas de recambio
9. Toalla

## ¿CUÁL ES LA MANERA MÁS INTELIGENTE DE INTRODUCIR TODO ESE EQUIPO EN TU MOCHILA?.



Es un elemento esencial del equipo. Además es una carga que hemos de llevar a la espalda durante horas.

Se debe colocar y distribuir correctamente los materiales u objetos dentro de la mochila. **Esto es muy importante.**

A la hora de cargarla, debemos tener en cuenta cuales serán aquellos elementos del equipo que nos pueden hacer falta durante la marcha (**disponibilidad**) y cuales son los más pesados (**peso**). Según esto:

- Los **más pesados** se instalarán preferentemente al final de la mochila y en la parte más pegada a la espalda en los dos tercios superiores de la mochila. Este detalle facilitará un mejor control de la carga y una mayor estabilidad de la carga al estar alineados el centro de gravedad de la mochila y el de la persona.
- La **comida** se colocará justo encima de los elementos pesados porque no nos interesa tenerlo justo encima de la bolsa porque no es un material que vayamos a utilizar primero. La **comida** irá siempre en una bolsa.
- Los **elementos ligeros** (ropa de recambio, chubasquero ...) se colocarán en la parte superior de la mochila para que sean de fácil acceso. Los **objetos personales** como máquina de fotos, brújula, prismáticos, etc, se pondrán en los bolsillos exteriores.
- Los objetos de **mayor posibilidad de utilización** (frontal, gafas de sol, cremas, mapas,...) se colocarán en la tapa, bolsillos y parte superior de la mochila.
- En el caso de realizar una travesía, el material se colocará al fondo de la bolsa, ya que, no lo utilizaremos hasta que acabe el día.

### En general:

- Hay que intentar llevar siempre lo necesario, y **sólo lo necesario**.
- Llenarla siempre de la misma forma.
- Las cosas **pesadas** se colocarán cerca de la espalda
- En la parte superior todo lo **necesario para la marcha**.
- Utiliza **bolsas de plástico** para el material que ensucies o que pueda estar húmedo.
- **Evitar** en la medida de lo posible llevar objetos de vidrio.
- El **chubasquero** debe estar a mano donde se encuentre fácilmente en caso de lluvia.
- **Evitar llevar cosas colgando** en el exterior de la mochila ya que se pueden enganchar y extraviar. Si llevas algo debe estar muy bien adosado a la mochila.