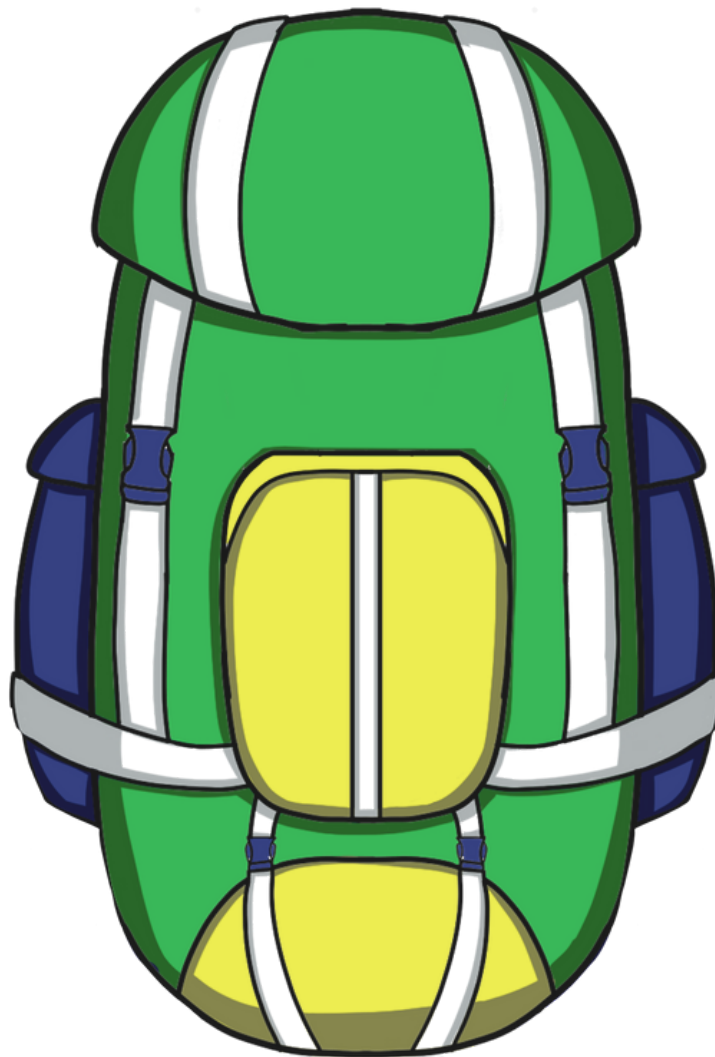




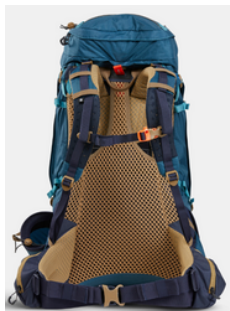
# Guía para preparar el macuto

## G.S. Jarahonda

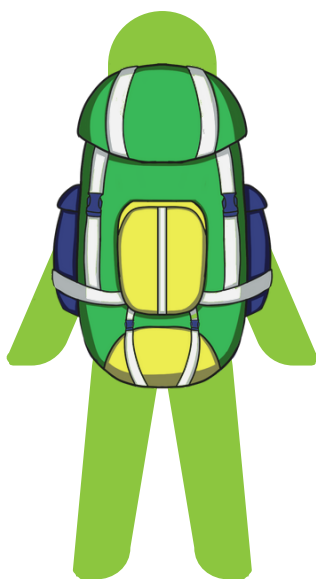


# 1. Cómo elegir una mochila

Empecemos por lo más básico, ¿qué mochila necesito?



Existen dos tipos de mochila, las hay con estructura metálica y sin ella.  
Las primeras pesarán más pero ofrecen un mayor soporte.  
Las segundas son más ligeras.



El macuto no debe sobresalir por la cabeza ni por debajo de la cintura, nada debería ir fuera excepto la esterilla para afectar a la estabilidad lo mínimo posible

los macutos de hasta 40L son aptos para chavales de entre 6 y 12 años, pero siempre dependerá del tamaño de la mochila

## 2. El saco y la esterilla

### ¿Cómo elijo el saco?

Si algo es imprescindible dentro del macuto, eso es el saco



Existen dos tipos de saco de dormir:  
tipo manta o tipo momia



Los tipo momia conservan mejor el calor, pero  
los tipo manta tienden a ser algo más ligeros

Cuando vamos a comprar un saco, lo principal será fijarse en dos cosas:

- **El material:** existen de plumas o sintético. Los de plumas serán más ligeros y abrigarán más, pero son más caros y no recomendables para castores a tropa, puesto que se estropean con el agua. **Normalmente buscaremos sacos de relleno sintético como polietileno.**
- **La temperatura de confort:** es la temperatura más baja en la que se puede dormir cómodamente. No es recomendable comprar un saco de 10°, puesto que, aunque sirvan para albergue, en verano pasarán frío en las tiendas. **Recomendamos sacos con una temperatura de confort 0°**

## 2. El saco y la esterilla

### ¿Cómo elijo la esterilla?



Existen dos tipos de esterilla:  
aislante enrollado  
aislante doblado en acordeón



El aislante enrollado es más barato, pero ocupa más, mientras que el tipo acordeón es más impermeable y aísla mejor. Normalmente con el tipo enrollado sirve.

## 3. Cantimplora y linterna



La cantimplora será preferiblemente metálica dada su mayor resistencia.



Como linterna, emplearemos un frontal, puesto que libera las manos

## 4. Platos y cubiertos

### ¿Qué platos son mejor opción?



Los kits que vienen con varias opciones de plato y un vaso serán una buena elección.

**Es importante que tengan el nombre escrito.**



Si tus platos no vienen con cubiertos, o los has perdido, tendrás que conseguir unos nuevos

A partir de tropa, los cubiertos tipo navaja son bastante útiles. Si no son una buena opción para ti, siempre puedes recurrir a kits que traigan **los cubiertos en fundas o atados de alguna forma para evitar perderlos**



## 5. Ropa

### ¿Qué ropa es imprescindible?

Dependiendo del tiempo que vamos a pasar fuera y la época del año, prepararemos diferentes cosas



Abrigo, sudadera y alguna prenda térmica por si acaso, serán buenas opciones para, tanto campamento de verano como acampadas. En verano, podemos sustituir el abrigo por una capa de agua o un chubasquero, siempre complementando con ropa de abrigo.

**Siempre llevaremos muda interior para todos los días, tanto en verano como en acampadas, e incluso de sobra por si sudamos u ocurren accidentes**



Las botas de trekking tendrán que cubrir el tobillo y ser impermeables, además de cómodas. Tendrán que llevar calcetines que sean de su talla, ni muy apretados ni muy sueltos. A poder ser algo gruesos para mayor protección en las caminatas.

**Importante no estrenar nunca botas en acampadas o campamentos o acabaremos con ampollas**

## 5. Ropa

### ¿Qué ropa es imprescindible?



Las sandalias para verano son imprescindibles. Existen diferentes opciones. Lo ideal es que se sequen rápido. **Tienen que agarrar bien el pie.** Se pueden sustituir por cangrejas para estar dentro del río.



En nuestro día a día, normalmente usaremos las deportivas normales. Aunque no son imprescindibles y podemos usar las botas.

En verano siempre hay mínimo un día de colada, así que llevaremos ropa para una semana, exceptuando ropa interior que llevaremos de sobra y dos bañadores

También agregaremos al macuto una o dos toallas, siendo dos la mejor opción. Una para bañarse y otra para la ducha

## 6. Neceser

### ¿Qué meto en el neceser?



El neceser contendrá nuestros objetos de higiene personal, cepillo para el pelo, cepillo y pasta de dientes, desodorante si lo necesitamos, etc.

**Imprescindible crema solar y jabón lagarto**, este último no es necesario que vaya dentro del neceser, pero es el jabón que usaremos para lavar la ropa.

Buscaremos las opciones más ecológicas si nos es posible. Cremas, champús y desodorantes sólidos. Una buena crema solar y no contaminante, es la "Nivea Sun" de toda la vida. Recordamos que las cremas solares contaminan mucho el agua y es mejor buscar opciones.



## 7. A colocar el macuto

Ahora que lo tenemos todo, ¡a guardarlo!





## 5. A colocar el macuto

Ahora que lo tenemos todo, ¡a ordenarlo!

La ropa irá en bolsas, separadas por prenda, de esta forma es más fácil mantener un orden dentro de la mochila. Además, **deberemos meter una bolsa extra para la ropa sucia en verano.**

En la seta del macuto (su "tapa"), irán el neceser, bañador, la bolsa de la ropa sucia, y la linterna

En los bolsillos laterales, meteremos la ropa interior y calcetines

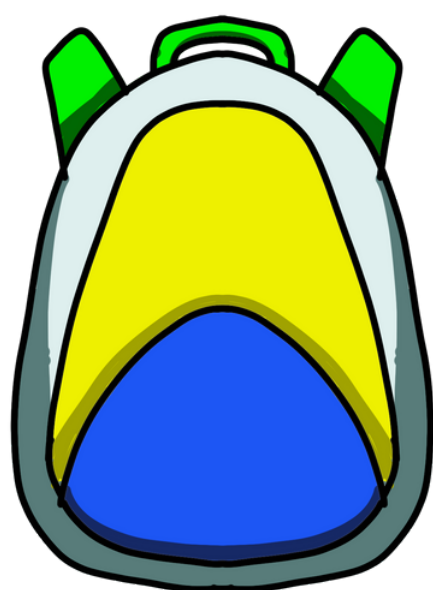
El saco irá, o bien arriba, o abajo del todo si el macuto tiene bolsillo inferior, puesto que será lo primero que sacaremos.

Las zapatillas irán en la parte inferior de la mochila

La esterilla la colocaremos atada, o bien en la seta, en las correas laterales o en las inferiores, dependiendo del macuto

## 8. La mochila pequeña

Además, en verano, llevamos una mochila pequeña



Normalmente, en verano llevamos una mochila para las excursiones. **No vale una mochila de colegio.**

Dentro llevaremos la cantimplora, la comida de los primeros días y los platos.