

Aligera tu equipo!!

Aligerar el equipo

Viajar con un **equipo ligero** es toda una filosofía. Requiere que el caminante supere muchos miedos que a menudo hacen que se carguen muchas cosas “por si acaso”.

Si nunca has practicado el senderismo ligero te voy a proponer que lo hagas de una forma progresiva y segura. No has de pasar de todo al nada sino que ha de ser algo **gradual**.

Toma **conciencia del peso** que acarreas y luego empieza a aligerar. Juguemos un poco para saber cuál es el peso que llevas encima.

Antes de tu próxima salida haz lo siguiente:

1 – Péstate desnud@. Ahora vuélvete a pesar con todo el equipo que llevas, ropa, bastones, agua, mochila con todo.

La diferencia entre ambas pesadas te dirá el peso real que acarreas.

2 – Individualiza los pesos – Haz una lista con todos los elementos que acarreas. Desde la ropa interior hasta la botella de agua. Pesalos uno a uno con una balanza de cocina. Anota el peso de cada elemento.

3 – A la vuelta del viaje – Separa en **cuatro grupos** tus elementos.

Grupo 1 – Los elementos que has necesitado, que has usado, y que siempre debes llevar en tus salidas.

Grupo 2 – Los elementos que has llevado y, por suerte no has tenido que usar, pero siempre querrás llevar contigo, como el botiquín.

Grupo 3 – Los elementos que has llevado, no has usado y no ves necesidad de llevar en otra salida, suelen ser las cosas que has llevado “por si acaso” Como una tercera muda de ropas por si llueve y no se seca. Porque no quiero ponerme dos

días seguidos la misma ropa.

Grupo 4 – Las cosas que has llevado, no eran necesarias pero te dan confort como puede ser un receptor de radio o una baraja de naipes, estos elementos los querrás llevar porque sí, y si es tu confort pues nada que alegar.

Anota el peso de todo lo que forma el grupo 3 y sabrás una parte de lo que puedes no acarrear en tu próxima salida.

4 – Aligera los elementos que lleves- Si tienes el peso de cada elemento de los grupos 1,2,4, busca alternativas individuales a cada pieza que sea más ligera. Busca el elemento más ligero en su especie. Un vaso de plástico más ligero, una botella de agua que en lugar de ser de aluminio sea de plástico desechable, etc. La diferencia de pesos elemento a elemento anótala en una nueva lista para saber cuánto es este nuevo ahorro de peso.

5 – Tunea – Si la mochila la has pagado pues es tuya y si esas gomitas, ese

compartimento con cremallera, esas cinchas, esos ganchos, esos soportes para el piolet, no los vas a usar para nada te recomiendo que cojas unas tijeras y un cutter y lo recortes. Eso sí, mételo todo en una bolsa de plástico para pesarlo al final y saber todo lo que no cargarás en tu próxima salida. Haz lo mismo con las etiquetas de la ropa, con todo lo que puedas tunear. Aligera los elementos que cargues y lo agradecerá tu body.

6 – Re-envasa – Para una semana o dos no hace falta llevar un bote de champú enorme. En las tiendas de plásticos venden envases de poco peso y diversas capacidades. Los neceser actuales para llevar en la cabina de un avión tienen varios envases de 100ml donde puedes re-ensavar todo lo que has de llevar. Las bolsas de los sacos de dormir suelen pesar mucho porque llevan cierres y tensores. Doblar un saco por el mismo lugar muchas veces lo acaba rompiendo. Es mejor usar una bolsa sencilla de esas de

plástico de los supermercados, y meter el saco a barullo. De nuevo: Re-ensava todo en contenedores más ligeros y no llesves cantidades innecesarias de nada.

¡ ! BUEN CAMINO, PEREGRIN@ ¡ !

¡ ! ULTREIA ET SUSEIA ¡ !