

# Peso en el Camino

## Peso en el Camino ... Mínimo, mínimo, mínimo

Peso en el Camino de Santiago – ¿Cuánto peso llevar al Camino? Una pregunta que todos se hacen la primera vez. El desconocimiento de lo que es el Camino de Santiago hace que «por si acaso» el peregrino cargue con demasiadas cosas. Mi opinión es que hay que llevar el mínimo peso posible. Si quieres que sea más concreto diría que nunca lleves más que tu peso dividido por diez.



La prueba del nueve, o del algodón, consiste en pesarse desnudo y luego vestido y con mochila con todo lo que quieres llevar, la guía y también con la botella de agua.

El exceso de peso se va a corresponder con tus miedos, cuanto más miedo tengas más peso llevarás, **POR SI ACASO**. Estas tres últimas palabras serán tu perdición así que, deséchalas y no tengas miedo.



Demasiado peso y beber poca agua te van a lesionar. Como es un tema largo te recomiendo que leas este post que escribí hace tiempo y habla de las enfermedades o lesiones que puedes padecer.

Te recomiendo poco peso, ningún miedo, olvidar los **“POR SI ACASO”**, beber mucha agua, una buena crema mineral, no orgánica, para los pies, calzado ligero y ventilado, crema solar, poca ropa de algodón, y mucho buen humor.



Una **lista** de lo que llevar la he sugerido y en esta misma

página y artículo por artículo te comento lo que yo llevo y el porqué.

Hay opiniones, consejos y mi experiencia sobre:

**Aligerar** el equipo,

La **Mochila**,

El **Carrito-Mochila**.

El **Saco de dormir** – Como **hacer uno de 500** gr. o menos.

La **Ropa**

El **calzado**

El equipo para la **lluvia**

La **Esterilla**



Los **Bastones**

El **GPS** y pequeño manual **GRATIS!!**



Electrónica en el Camino (Teléfono, GPS, Máquina de fotos,...)

La botella de agua y funda (Como hacerte una)

Lleva un silbato!!!! (Seguridad en el Camino)

Y también como construirte tu mochila ligera, tu saco ligero y gran parte del equipo.

Asimismo te recomiendo que visites las páginas web de los expertos franceses en **Randonner Leger** y de los expertos americanos en **Backpacking Light**.

***¡ ¡BUEN CAMINO PEREGRINO!!***

***¡ ¡ULTREIA ET SUSEIA!!***