

# ¿Que ropa voy a llevar al Camino de Santiago?

## La Ropa que llevar para ir Liger@

### *Las tres capas de ropa en el Camino de Santiago*

En general se utiliza en deportes de montaña la llamada teoría de las tres capas porque se ha mostrado particularmente efectiva.

Esta teoría señala que para un óptimo aislamiento, sobretodo invernal, se deben utilizar tres capas sobre la piel con las características que detallo a continuación:

Una primera capa, aquella que está en contacto con la piel, ha de ser capaz de repeler la humedad. Así mantenemos el cuerpo seco.

**Calzoncillos y braguitas de algodón están prohibidos por ser este material ávido de agua. Siempre estaremos mojados y obtendremos mal aislamiento y, además, roces e irritaciones en la piel.**

**Idealmente la ropa interior ha de ser de polyester hidrofóbico para que se mantenga seca y no produzca rozaduras.**

**La camiseta ha de tener las mismas características. Las camisetas de algodón también están prohibidas. Las que anuncian como tan transpirables que no acumulan nada de sudor son las adecuadas.**



La segunda capa tiene como principal propósito mantener el calor que genera nuestro cuerpo. Polares y cortavientos son lo más usado para esta función en el Camino de Santiago.

La tercera capa tiene como misión el aislar nuestro cuerpo del exterior, mantener el calor, y disipar la humedad del sudor, por lo que ha de ser a la vez un poco como la primera y un poco como la segunda. Lo que es difícil por no decir imposible. Se investiga constantemente para encontrar la membrana ideal y tenemos ya muchas en el mercado pero conseguir impermeabilidad y a la vez transpirabilidad no es nada fácil. Impermeables, cortavientos, capelinas, ponchos, es lo más usado en el Camino de Santiago.

Los pantalones cubren los músculos más grandes que se emplean al caminar por lo que entran en calor rápidamente, así que no es necesario aislarlos tanto ni conservar todo el calor que generan, al menos en el Camino de Santiago.



**La decisión está entre el uso de pantalones largos, cortos o desmontables. Y del grueso necesario para cada estación del año.**

**La cabeza requiere un trato especial. En verano se necesita mantenerla fresca y un sombrero se agradece.**

**En invierno hay que tener consciencia de que la mayor parte del calor se disipa por ella y que un gorro capaz de mantener ese calor es imprescindible. Además, en invierno, se agradecerá que esa protección alcance a las orejas y a la nariz. Las orejas, en invierno y**

sobretudo si hace viento duelen y pueden lesionarse gravemente. La nariz suele moquear constantemente por el viento y el frío.



Lo mejor es usar todo el equipo durante caminatas largas que intenten parecerse lo más posible a lo que vamos a encontrar.

Si la meteorología no está clara y temes que en pleno agosto pueda nevar siempre puedes recurrir a la “caja itinerante” de la que hablaré otro día.



**Links a más detalles:**

**[Ropa Interior](#)**

**[Pantalones](#)**

**[Camisetas](#)**

**[Jersey – Polar](#)**

**[Chaquetas y Cortavientos](#)**

**[Equipo de lluvia](#)**

**[Guantes](#)**

**[Sombrero y Gorro](#)**



**!! BUEN CAMINO PEREGRIN@ !!**

**!! ULTREIA ET SUSEIA !!**

---