

## OBJETOS ÚTILES PARA LLEVAR EN UNA MOCHILA

**Mochila** (Tipo dependiendo de la actividad).

- Inferior a 20 litros de capacidad: Para realizar una marcha o salida de un día.
- Superior a 20 litros de capacidad: Si pretendemos dormir, comer y pasar varios días.

**Esterilla ó Aislante.**

- Que sea ligera y lo menos aparatosa posible. Se pueden encontrar esterillas plegables y ligeras en muchas tiendas de deporte.

**Saco de dormir** (Tipo dependiendo de la actividad).

- **Verano y playa:** Saco de +10°C. Saco muy ligero y hecho de fibra. Conserva tu temperatura con una temperatura mínima exterior de +10°C.
- **Verano y montaña:** Saco de 0°C. Saco ligero y realizado en fibras sintéticas y plumón. Conserva tu temperatura con una temperatura mínima exterior de 0°C.
- **Invierno y montaña:** Saco de -10°C ó inferior. Saco ligero y realizado en fibras sintéticas y plumón. Conserva tu temperatura por debajo de -10°C o inferior.

**Ropa** (Lleva la ropa necesaria dependiendo del número de días).

- Bañador (no ocupa mucho y puede ser útil).
- Botas de montaña (si puede ser: impermeables, térmicas y sobre todo que sujeten el tobillo).
- Calcetines de algodón (en las marchas absorben el sudor).
- Calzado deportivo (para descansar los pies y estar cómodo).
- Camisetas.
- Pantalones desmontables (tienes largos y cortos en uno).
- Ropa de abrigo (siempre te vendrá bien un forro, chaqueta o jersey).
- Ropa interior.

**Aseo** (Que estés de marcha no quiere decir que vayas hecho un guarro).

- Cepillo de dientes y pasta dentífrica.
- Jabón y esponja (si te queda un hueco nunca está de más).
- Toalla (con una pequeña es suficiente).

**Utensilios para comer.**

- Cazo o poto de aluminio con asa.
- Cubiertos (cuchillo, tenedor y cuchara).
- Plato de aluminio con asas.

**Botiquín.**

- Alguna venda.
- Analgésicos, etc.
- Esparadrapo.

**Recomendables.**

- Aguja e hilo (por si se rompe tu pantalón favorito e incluso la tienda de campaña).
- Bolsas de plástico (para empaquetar ropa, tirar basura, separar objetos sucios).
- Brújula planimétrica líquida.
- Cantimplora (que tenga un litro de capacidad como mucho).
- Capa de agua o impermeable.
- Cuerda ó cordino (para medir distancias en el plano, para sustituir un cordón roto, inmovilizar una pierna rota, etc...).
- Gorra y gafas (para protegerte del sol).
- Guantes.
- Linterna y pilas de repuesto.
- Mechero ó cerillas (en caso de perderse y tener que hacer noche en un lugar inesperado).
- Palo de trekking (un buen apoyo para zonas muy accidentadas).
- Plano topográfico de la zona (preferiblemente a escala 1:15.000).
- Plástico grande.
- Protector solar.

