

Cómo hacer **una** mochila de invierno

De lo que no puedes prescindir cuando hace frío

¿La mochila que usas en invierno es realmente diferente de otras mochilas?

Nuestros consejos prácticos te ayudarán a responder estas preguntas. AEMET pronostica que este invierno será más cálido de lo habitual, pero no tan suave como el año pasado.



¿Qué mochila elegir?

Durante los últimos 20 años, la mayoría de las mochilas que hemos usado se han vuelto más pequeñas.

La mayoría de las actividades que antes requerían un fin de semana completo ahora son excursiones de un día o de medio día. Esto a menudo significa que no tienes suficientes mochilas para llevar equipo de invierno voluminoso y pesado. Para actividades de un solo día puede ser suficiente mochilas de 30-35 litros. Para aprovechar al

máximo el espacio interior de la mochila, es práctico insertar una pequeña bolsa de compresión para la chaqueta de plumón o fibra. Si se usa un casco, debe usarse en la parte exterior del frente. Tenga cuidado con los piolets y los crampones. No todas las mochilas ligeras o de senderismo tienen portaherramientas funcionales.

Se requiere una mochila grande de 40- 45 litros para actividades de 2 días, especialmente si se trata de vivac o campamento de invierno. Suele llevar un saco más pesado y voluminoso que en otras ocasiones (pesando unos 1.500 gramos al dormir bajo cero), y debería plantearse llevar ropa extra, más comida, un hornillo y, a veces, hasta una tienda de campaña. Los modelos con un gran bolsillo frontal pueden llevar crampones de forma más segura (si es el caso, claro). Puedes separar la ropa mojada del interior o tener un abrigo extra a mano para mantenerte abrigado durante los descansos. Para ambas mochilas nos interesan modelos de menos de 2 kilogramos, tejidos resistentes al desgaste y acolchado no demasiado grueso.



Equipo recomendado

La mochila requiere:

- Una manta de supervivencia gruesa, es decir, 200 gramos, no una manta dorada tradicional de 50 gramos.
- Dos encendedores.
- Una batería de móvil externa de al menos 10.000 mAh. para que puedas cargar tu móvil al menos dos veces.
- Guantes extra y calcetines extra.
- Dos frontales.
- Dos bolsas de basura para aislar la ropa mojada y seca o para proteger tu ropa de la lluvia (en realidad, las mochilas suelen ser menos impermeables de lo que crees).

TRES CONSEJOS

- 1.** Lleva siempre el cinturón abrochado para evitar que la mochila se vuelque sobre tu cabeza cuando resbales. También proporciona una mejor protección para su espalda en caso de que golpee el suelo.
- 2.** El piolet y los crampones deben estar bien protegidos para evitar posibles caídas y lesiones a las personas que caminan detrás. Tener fácil acceso cuando nos encontramos en situación de cruzar secciones heladas del recorrido sobre nieve blanda o en polvo.
- 3.** Tener cerca un termo y una bebida caliente puede resultar muy cómodo y atractivo, pero cuidado si no se protege mejor. Estará envuelto en ropa, el contenido puede estar demasiado frío al mediodía, a menos que esté cerca de los cero grados o haya comprado un dispositivo de alta gama.