

Elegir el equipo correcto

Antes que nada, debemos preguntarnos para qué vamos a utilizar el equipo porque según la actividad que pensemos desarrollar vamos a necesitar ciertos requerimientos u otros para cada producto. Es decir, lo que hay que tener bien presente es que si compramos una carpa para ir de campamento en el lago, por ejemplo, no podemos pretender luego llevarla a la alta montaña y que dé los mismos resultados, puesto que las condiciones climáticas son muy diferentes. Como en todo, la calidad y la resistencia de los materiales es lo que determina una mayor durabilidad de cada producto, lo cual mantiene una relación directamente proporcional con el precio.

Como elegir una carpa, una mochila y una bolsa de dormir.

Una carpa:

- * Se debe priorizar el diseño y la estructura de la carpa, que van a influir directamente sobre la resistencia de la misma. Una forma de averiguarlo es contar la cantidad de parantes que tiene como así también la cantidad de veces que se cruzan, ya que esto es lo que va a dar rigidez a la carpa.
- * La tela con que se construye el cuerpo de la misma debe ser lo suficientemente resistente y la tela del sobretecho debe ser impermeable. Las costuras deben estar termo-selladas.
- * Es importante que el cuerpo de la carpa tenga una muy buena transferencia de aire desde el interior al exterior para evitar la condensación interior de la humedad que nosotros mismos provocamos. Un dato a tener en cuenta es que una persona en reposo durante una noche puede llegar a evaporar un litro de agua.
- * El zócalo lateral del piso debe ser lo suficientemente alto para que no filtre el agua que corre por el terreno.
- * Es necesario que la carpa tenga un buen ápside para poder guardar el equipo protegido sin que ocupe lugar en el interior.
- * Prestar atención a la cantidad de cordines (vientos) y cómo están distribuidos puesto que esto da resistencia estructural y resistencia al viento.
- * En cuanto a los materiales, en las carpas de camping el piso es de una rafia de polietileno que resulta pesada y gruesa pero más económica. En el caso de las de trekking o alta montaña, el piso está hecho de tela ripstop (tejido de nylon especial anti-desgarro y liviano, que además tiene un agregado de material impermeable). El sobretecho es de ripstop con un goteado de poluretano para que sea impermeable.

Carpas de camping: Son económicas. El objetivo principal es brindar comodidad interior. Generalmente tienen dos parantes que se cruzan en el medio. Están hechos de fibra de vidrio, lo cual hace que sean más económicos pero no tan livianos. Tienen una buena curvatura, y vuelven a la posición recta.

Carpas de trekking y alta montaña: El diseño y la estructura de la carpa son ideados para que la misma sea lo más resistente posible a los climas adversos (nieve, lluvia y viento). Los parantes están fabricados en duraluminio para las carpas de alta montaña, que son muy livianos pero más costosos. Se utilizan varios parantes para crear la estructura. Están precurvados de fábrica.

Una mochila:

- * Los materiales deben ser lo suficientemente resistentes, tanto en la costura, las hebillas, los cierres y la tela. En las mochilas de alta calidad, la tela es de cordura (tejido de nylon muy resistente y liviano) de distintos espesores. En las más económicas se emplea un material que imita la cordura o el poliéster.
- * Se debe atender al diseño en general y al sistema de regulación para adaptar la mochila a la talla de la persona que la usa. Lo importante es que la cincha que tira de los hombros y la faja de la riñonera que se debe apoyar sobre los riñones, caigan sobre la talla justa de la persona.

Consejos:

- * Las cosas deben transportarse dentro de la mochila y no debe colgarse cosas de ella pues además de correr el riesgo de que se pierdan, es muy incómodo para caminar ya que se produce un vaivén y además se pueden enganchar en ramas.
- * Se debe elegir el tamaño de la mochila en función del tamaño de la bolsa de dormir y de la cantidad de días que se acostumbra salir.
- * ¿Cómo armar la mochila?: En primer lugar atender a la distribución de pesos: el 70% debe concentrarse sobre la cadera y el 30% restante sobre los hombros. Luego pensar qué cosas de la mochila se van a necesitar durante el día y en qué sucesión. Generalmente la bolsa de dormir va abajo (es pesada y se la usa de noche). De todos modos, las mochilas modernas tienen una abertura abajo para que se pueda sacar la bolsa de dormir sin necesidad de desarmar el resto de las cosas.

Una bolsa de dormir:

- * El formato sarcófago es el que más se usa porque se ahorra peso y volumen. Con las de formato cuadrado sucede lo contrario, pero son más cómodas para dormir.
- * Una característica fundamental a tener en cuenta es el material de confección del relleno. Éste puede ser de:
 - Pluma DUVET: es el plumón del pecho del ganso. Son las plumas con mayor expansión y mejor retención del aire, lo cual ocasiona una mayor retención del calor del cuerpo. Son las más costosas; luego hay otras de menor calidad pero menor precio.
 - Fibras sintéticas: Las de menor costo son fibras ciegas mientras que las de mayor valor son fibras huecas. Mientras más agujeros tienen las fibras, mejor será el rendimiento porque absorben más aire y funcionan más parecidos al duvet.
- Además del costo, la ventaja de las fibras frente al duvet es que se secan muy rápidamente. Las desventajas son el peso y el volumen.
- * Al contrario de lo que se suele pensar, la bolsa de dormir no abriga sino que retiene el propio calor del cuerpo.
- * Las costuras no deben ser frías, es decir que el sistema de costura debe ser desfasado o con un tabique interior para evitar el paso del frío exterior.

Autor: Ana Pedrazzini, <http://www.cuidarnos.com.ar>

Listado equipamiento básico de campamento

Un pequeño listado con algunos elementos, que nunca debes olvidar antes de salir a acampar. Dividido en personal y grupal

Equipo Personal de Campamento:

- 1 x mochila ~ = 60 [lt]
- 1 x Saco de Dormir
- 1 x Colchoneta Aislante
- 1 x Jarro (no llevar plato !!!)
- 1 x Cuchara
- 1 x Cuchillo o cortapluma
- 1 x Linterna (con pilas !!!)
- 1 x Piolet o bastones (conseguir)
- 1 x Botella (capacidad total >= 2[lt])

Equipo de vestir:

- 1 x Par de zapatos de trekking impermeabilizado
- 2 x Par de calcetines para la marcha
- 2 x Polera (de secado rápido, dryfit, polipropileno)
- 2 x Par guantes (1 de trabajo, 1 abrigador)
- 1 x Gorro de lana
- 1 x Pantalón cortaviento
- 1 x Pantalón de polar (buzo, salida de cancha, etc)
- 1 x Gafas para el sol (con filtro UV++)
- 1 x Polar
- 1 x Corta viento
- 1 x Parka (depende del Polar y el cortaviento)
- 2 x Bolsa basura pequeña (50x70 [cm])
- 1 x Bolsa basura del tamaño de la mochila (va adentro)

Equipo Grupal de Campamento:

- 1 x Olla 17[cm] (1.5 [lt] aprox)
- 1 x Cocinilla gas + 1 Cartucho
- 1 x Carpa (habitáculo, cubre techo, varillas, vientos)
- 1 x Plástico carpa
- 1 x Botiquín (+ bloqueador solar)
- 2 x Bolsas de basura
- 1 x Rollo de cinta de embalar

Menú sugerido:

- 400 gr pasta
- Caja salsa tomate
- Verduras a elección (champiñones, cebolla, ajo, etc)
- Carne (soya, cecinas, etc)
- Crema (opcional)
- Te, Café, Azúcar, Sal, Leche, Milo
- Jugos (GO, Nutrition, etc)
- Ración de marcha (galletas, queso, pasas, dulces, chocolates, etc)
- Pan, mantequilla, mermelada, etc (llevar sándwich preparados...)

MENÚ ESPIRITUAL

LA BIBLIA