

CUADERNO DE BITACORA I. ¿QUÉ LLEVAR EN LA MOCHILA?

Hoy es jueves, y está noche ya duermo en un pequeño hostel de la Ciudad de Orihuela. Mañana empieza la Senda del Poeta que me llevará 3 días caminando desde Orihuela a Alicante, guiada por los pasos del poeta.

Esta noche será la última que dormiré sobre una cama. Mañana en Albaterra dormiremos en el frío suelo del Polideportivo Municipal, y el sábado por la Noche la Universidad Miguel Hernández nos cederá a los senderista un espacio en el Edificio Els Arenals, que tampoco se parece a un mullido colchón.

Todo el trayecto andando lo podré realizar con mi pequeña mochila de trekking de unos 10 litros, ligera pero bien armada, que tantas veces me ha acompañado por los caminos, donde no he de olvidar meter un pequeño bidón de agua de 2 litros. Dentro de esta mochila que me acompañará por los caminos he de meter también algo de fruta o barritas energéticas y crema solar.

También llevaré mi sombrero panamá, un poco grande pero con un ala ancha que me protegerá del sol.

La mochila de Viaje más grande, de unos 35 litros, me han dicho que me la pueden transportar durante el día desde el inicio de la jornada hasta el lugar donde dormimos en una pequeña camioneta que se adelanta a los senderistas trasladando sus mochilas de equipaje

Aún sabiendo que no la he de cargar durante la ruta, la he preparado lo suficientemente ligera y bien dotada para que no me falte de nada pero que sea fácil de portar. Es una mochila de 35 litros, no una maleta ni un carrito. Que vamos de senderismo no de vacaciones a la costa!!!

Si creo que lo tengo todo, no se me ha olvidado nada. Tengo un saco de dormir, muy pero que muy ligero que he adaptado a la mochila. Me servirá para una temperatura de unos 15 grados, pero por si hace mucho frío también llevo una toalla de micro fibra que me hace las funciones de toalla y de manta.

Yo tengo una amiga que hizo la ruta con un poncho andino de lana de alpaca!! Le sirvió de manta, de cojín y de refugio! Hace mucho tiempo de eso!! Ahora hay materiales más ligeros que nos ayudan. Igual pero son menos impresionantes.

También llevo una bolsa de aseo, con un pequeño jabón que me sirve para el cuerpo y el cabello, así como mi cepillo de dientes de viaje que siempre me acompaña. La toalla de micro fibra ligera y pequeña pero eficaz me servirá para asearme tanto en le Polideportivo como en la Universidad. Mi bolsa de aseo es como una pequeña mochila que puedo transportar porque en Elche me han dicho que hay que coger un autobús para llegar a las duchas.

Es un poco incomodo pero también me han dicho que en la Universidad hay podólogos y masajistas preparados para atender a los senderistas. Que lujo!!!

Bueno voy a descansar ya, pero por si acaso haré mentalmente un repaso de todo lo que me llevo, no vaya a ser que mañana tenga que ir corriendo a la Farmacia a por tiritas para las Ampollas.

MOCHILA DE VIAJE, DE UNOS 35/40 LITROS una mochila cómoda, con tirantes ergonómicos y cinturón para repartir el peso entre la espalda y la cintura. En su interior encontramos una división que me permitirá separar la ropa y los utensilios de aseo. Con cintas para colocar el saco de dormir o la Esterilla y varios departamentos donde guardan objetos pequeños. Toda la ropa que necesito ha de ser preferiblemente deportiva y muy ligera que se seque pronto por si nos llueve o sudamos en exceso. No hay muchas fiestas que nos inviten a mudarnos, pero un fular largo y unos pendientes no pesan mucho y nos dan un toque de glamur, para las galas poéticas.

- **ROPA DE VIAJE.**

- POLAR LIGERO, Las noches pueden ser Frías y puede ser necesario, siempre hay algo de tertulia nocturna y declamaciones de poesías, además para dormir también nos sirve por si el saco no es suficiente.
- CORTAVIENTOS O CHUBASQUERO, muy ligero. Si es muy pequeño y plegable es conveniente colocarlo directamente en la mochila pequeña de ruta.
- 2 PARES DE CALCETINES DE TREKKING , Aquí me he gastado el dinero bien. Estos calcetines de trekking evitaban que me salgan ampollas, así que no escatiméis en ellos. 2 es una buena cantidad uno para el viernes y otro para el sábado. El domingo podemos ponernos los del viernes si lo hemos lavado o aireado.
- 2 MUDAS DE ROPA INTERIOR, yo solo cogía un sujetador deportivo. Creo que podría sobrevivir con él tres días sin lavarlo. Pero por si acaso he cogido uno más. No ocupa espacio.
- 1 CAMISETA DE MANGA LARGA, del color que queráis.
- 2 CAMISETAS DE MANGA CORTA
- 1 MALLAS DE DEPORTE, ligeras y finas por si hace entretiempo
- 1 PANTALÓN CORTO, por si hace calor
- 1 PANTALÓN DE TREKKING, ligero pero caliente por si la lluvia nos aparece por el camino.
- **BOTAS DE SENDERISMO**, trekking, montaña, lo que quieras llamarlas, de caña alta o caña baja. Verdes, Marrones, o moradas, pero siempre **SIEMPRE USADAS. NO ESTRENES CALZADO EN LA SENDA DEL POETA NI EN NINGUNA RUTA DE MÁS DE DOS HORAS. Recuérdalo es muy importante, de hecho creo que es el mejor consejo que os puedo dar.**
- SANDALIAS LIGERAS, para dejar descansar los pies después de la ruta. Es importante también llevarlas. Los pies es lo más valioso que tendréis y no hay que ahorrarse nada para que ellos estén cómodos. Si hace falta se quita el fular para que quepan las sandalias.

- **MATERIAL DE ASEO**

- TOALLA DE MICROFIBRA, grande pero muy ligera y plegable. La magia de la micro fibra la hace imprescindible en este tipo de Ruta.
- UN PAREO O FULAR GRANDE, también muy plegable y que ocupa mucho espacio pero muy versátil en cuanto a sus usos.
- CEPILLO Y PASTA DE DIENTES, bueno tenía que decirlo.
- JABON CABELLO Y CUERPO, una pequeña pastilla será más que suficiente o un pequeño bote gel.
- VASELINA PARA LOS PIES, antes de la ruta y de los calcetines, nos servirán para protegernos de las ampollas

- TIRITAS PARA AMPOLLAS, si la vaselina no ha servido y al final nos salen las ampollas, no podéis olvidaros de llevar en el pequeño botiquín particular. Si, yo llevo las de esa marca.
- PAÑUELOS DE PAPEL, Eso no puede faltar ni en la bolsa de aseo ni en la mochila de ruta.
- OBJETOS IMPRESCIDIBLES DE ASEO, cada uno ya sabe que es lo que necesita. Compresas, liquido de lentillas, pomada muscular, todo aquello que necesitas si o si y que solo tú conoces.
- **ACCESORIOS**
 - CARGADOR DEL MOVIL, si, si hay donde enchufarlo pero solo cuando llegas a destino. Disfrutar de la compañía de los senderistas contando tus anécdotas y escuchando las de otros, es una de las experiencias que recordarás después de la senda, los amigos nuevos que has conocido y sus historias. Alguna foto puedes tirar pero no olvides vivir el momento.
 - BATERIA EXTERNA DEL MOVIL, si a pesar de todo no puedes estar todo el camino sin estar conectado, llévate una batería externa, que se le va a hacer.
 - CAMARA DE FOTOS, si la usas y toda la parafernalia que le acompaña. Recuerda que la deberás de cargar todo el camino.

Y creo que no se me olvida nada, bueno si, VIENTO DEL PUEBLO. Este pequeño libro de mano me acompaña siempre que hago la Senda del Poeta. Me arropa en la noche y me da alas durante el día.

Vientos del pueblo me llevan,
vientos del pueblo me arrastran,
me esparcen el corazón
y me aventan la garganta.