

# LISTA DE MATERIAL SENDA DEL BODHI

## Campamento

- o Tienda ligera (<2 kg). Modelo de ~ 1 kg en Decathlon: [https://www.decathlon.fr/p/tente-tarp-de-trekking-1-place-ultra-legere-et-ultra-compacte-mt900/\\_/R-p-343262](https://www.decathlon.fr/p/tente-tarp-de-trekking-1-place-ultra-legere-et-ultra-compacte-mt900/_/R-p-343262)
- o Saco de dormir (temperatura de confort 0 °C-5 °C)
- o Colchón de trekking autohinchable o de espuma (<500 g).
- o Manta de supervivencia
- o (Recomendado) Toalla pequeña de secado rápido

## Cocina

- o Cuenco o olla ligera
- o Vaso o taza
- o Hornillo y gas (modelo de menos de 100 g, por ejemplo [https://www.decathlon.fr/p/rechaud-a-gaz-leger-et-compact-avec-piezo-mt500/\\_/R-p-310238](https://www.decathlon.fr/p/rechaud-a-gaz-leger-et-compact-avec-piezo-mt500/_/R-p-310238))
- o Mechero
- o Cuchillo y cuchara
- o Bolsa de agua de 2 litros [https://www.decathlon.fr/p/poche-a-eau-2-litres-mt500/\\_/R-p-306516](https://www.decathlon.fr/p/poche-a-eau-2-litres-mt500/_/R-p-306516)

## Ropa

- o Zapatos de senderismo de caña alta (que cubran el tobillo)
- o (Recomendado) Chanclas o sandalias ultraligeras para descansar los pies por la noche

- o 2 camisetas (se recomienda que sean de merino)
- o Ropa interior x2 y Calcetines x2
- o Pantalones cortos con cremallera
- o Chaqueta acolchada o polar
- o Chaqueta impermeable cortavientos (tipo Gore-Tex)
- o Sombrero
- o Bufanda o cuello (cuello elástico)

## Varios

- o Mochila con cierre ventral, 35 l como mínimo (si toda la carga se optimiza con material ligero), si no >50 l
- o Funda impermeable para mochila
- o Gafas de sol (protección cat. 3)
- o Bastones de marcha retráctiles
- o Brújula, mapa IGN
- o Linterna frontal ultraligera
- o Pañuelos
- o Cepillo de dientes, pasta de dientes y jabón ecológicos
- o Bolsas de basura y bolsas con cierre hermético
- o (recomendado) Copos de jabón de Marsella (para lavar la ropa)

---

## Peso de la mochila

Se recomienda no superar el 15 % de su propio peso.

Mochila optimizada a menos de 8 kg:

- Material de acampada: 2 kg (o menos si se comparte la tienda entre dos personas)
- Cocina (sin contar alimentos ni agua): 600 g (o menos si se comparte el gas y los utensilios de cocina entre dos personas)
- Alimentos: 750 g (basándose en 500 g al día y un reabastecimiento cada dos días)
- Agua: 2 kg (2 litros al inicio de la excursión)
- Ropa (sin contar la que lleva puesta): 750 g
- Mochila y sección varios (sin contar los bastones de marcha) y botiquín: 1,5 kg

## **Botiquín y kit de primeros auxilios (ajustar según sus necesidades)**

- o Crema solar (protección 50)
- o Cortauñas, pinzas de depilar
- o Desinfectante neutro
- o Compresas estériles y/o algodón hidrófilo
- o Esparadrapo
- o Apósitos: llevar varios tamaños, también útiles para las ampollas
- o Compeed®: apósitos especiales para ampollas
- o Stéristrip®: sustituye a los puntos de sutura en caso de cortes o heridas importantes
- o Aguja e hilo: útiles para perforar las ampollas
- o Bálsamo del San Bernardo o equivalente: eficaz para los dolores musculares y tendinológicos
- o Biafine o aceite de hipérico (quemaduras solares).
- o Aceite esencial de lavanda aspic (picaduras de insectos)
- o Aceite esencial de citronela (ahuyenta las moscas)
- o Tapones para los oídos
- o Micropure
- o Paracetamol: dolores, dolores de cabeza
- o Spasfon o infusiones de hinojo, melisa, menta (dolores de estómago)
- o Carbón vegetal, Smecta: diarrea

## **Consejos para las comidas**

Una base optimizada para comidas calientes por la noche y de cocción rápida (sin sobrecargar demasiado la mochila):

- Una bolsa con cierre hermético con sémola (trigo, espelta, castaña, etc.), premezclada con sal, especias, semillas (girasol...), proteínas de soja desmenuzadas y trozos de verduras, setas o tomates secos.
- El mismo principio con pasta en forma de concha o espagueti (cocción rápida).
- Aceites/grasas: frasco ligero (aceite de oliva) o premezcla con aceite de coco o trozos de queso duro, o mini latas de atún en aceite o bolsita de pesto.
- Sopas en polvo.