

El sombrero

El sombrero o el gorro

El sombrero en verano mantendrá fresca tu cabeza y eso es fundamental en muchos **Camino**s en los que el sol achicharra.

Por ejemplo en la **Vía de la Plata**, poco recomendable para verano a no ser que seas como yo que parece que tenga ascendencia del desierto. O en la **meseta** entre Logroño y León donde se echa en falta la sombra de un arbolito. O en el Camino del **Sureste** donde en los tramos por Valencia, Albacete y prácticamente hasta llegar a Ávila el calor ataca.

Lo que uses para cubrir tu cabeza es un tanto optativo. Así hay peregrinos que usan un pañuelo de algodón. Esta fibra ama la humedad por lo que si la mojas o sudas retiene el agua y te mantiene fresco.

Otros usan un gorro tipo beisbol con una visera que te protege mucho del sol. Si la parte de abajo de la visera es negra además evita reflejos y descansa los ojos. Los hay que prefieren un gorro de ala en toda su circunferencia tipo salacot pero de ropa, algodón o fibra. También los puedes encontrar con la parte baja del ala negra.

Todos estos gorros los puedes empapar en las fuentes que encuentres y te refrescarán mucho.

Hay sombreros de paja, lo que suelen usar los campesinos que lo hacen por sabiduría transmitida de generación en generación. Por algo será.

En invierno un gorro de fibra polar con orejeras e incluso en forma de verdugo para proteger la nariz te va a ser de gran utilidad. Puede que consigas proteger la nariz del

continuo moqueo. Para la lluvia existen gorros impermeables tipo salacot.

Lo que yo utilizo depende del Camino y del tiempo. En la Vía de la Plata y en el Camino Portuguès central usé un gorro de paja. En crudos inviernos he utilizado gorros de lana o de polar, también en forma de verdugo. Para «tres estaciones» suelo llevar un salacot de algodón que mojo cuando tengo demasiado calor y también un gorro de beisbol ya que cuando llueve me sirve para que la capucha de mi impermeable no me tape los ojos.

Mira las opiniones de senderistas en los foros de **Randonner Leger** y de **Backpacking Light**.

¡ ! BUEN CAMINO PEREGRINO ¡ !

¡ ! ULTREIA ET SUSEIA ¡ !