

**Czas Pielgrzymki jest czasem jedności i braterstwa, gdyż wszyscy razem tworzymy wspólnotę, stąd zwracamy się do siebie bracie, siostrzo lub po imieniu. Dzielimy się uśmiechem, dobrym słowem, radą, pomocną dłonią z innymi pielgrzymami oraz napotkanymi ludźmi. To pielgrzymi swoją postawą tworzą klimat tej wspólnoty.**

### **Spis bagaży na pielgrzymkę 3 plecaki**

(zachęcamy do skorzystania z takiej formy).

- 1) Plecaczek lekki i niewielki który pielgrzym ma przy sobie w czasie drogi (nie torebka, siatka, reklamówka), znajdują się tam < dokument tożsamości, różanec, picie, nakrycie głowy (obowiązkowo), krem z filtrem chroniących przed promieniowaniem UV, płaszcz lub kurtka przeciwdeszczowa, leki które zalecił lekarz.
- 2) Drugi większy plecak, który pojedzie samochodem przyczepką i będzie dostępny na każdym postoju w nim znajduje się <np. ciepła bluza, skarpetki na zmianę(bawełniane), kubek metalowy lub plastikowy (służy często jako talerz), łyżka, widelec, nożyk, chleb i „coś do chleba”, aby przygotować jedzenie na postoju, wodę (niestety dużo waży, ale jest niezbędna) coś do wypoczynku może to być np. karimata, koc. itp.
- 3) Trzeci plecak bagażowy który jest przewożony ciężarówką do którego mamy dostęp tylko na noclegi, tu znajdują się ubrania, śpiwór, karimata, zapasowe buty, kosmetyki. **UBRANIA W BAGAŻU MUSZĄ BYĆ DOBRZE ZABEZPIECZONA PRZED DESZCZEM.**

### **Własna apteczka**

a w niej: opaska elastyczna, bandaże elastyczne, bandaże zwykłe, plastry z opatrunkiem, maść przeciwbólowa, leki przeciwbólowe, maść chłodząca do stóp, Alantan puder, wapno, magnez, płyny wieloelektrolitowe, Glukardamid, suchy lud w aerozolu, tabletki do ssania, lek rozkurczający typu No-spa.

### **Jak przygotować się do pielgrzymki?**

Pod względem fizycznym:

Oczekując na pielgrzymkę chodź jak najczęściej na wycieczki za miasto, będzie to odpowiednia zaprawa, przy okazji masz szansę rozchodzić buty. Jeśli masz kłopoty ze zdrowiem skonsultuj swoje wyjście na pielgrzymkę z lekarzem. Jeśli regularnie zażywasz leki weź ze sobą ich zapas (na trasie może nie być apteki), poinformuj służbę medyczną ze swojej grupy, gdyby coś się Ci działo będą wiedzieć o co chodzi. Pamiętaj o wygodnych butach!!!

### Pod względem duchowym:

przed pielgrzymką przystąp do Sakramentu Pokuty – podczas marszu na pewno będzie można się wyspowiadać, ale zapewne kolejka będzie długa... nie powiększaj jej. Przed wyruszeniem przemyśl intencję w jakiej zamierzasz się modlić.

### Jak wygląda dzień pielgrzyma?

- Pielgrzym wstaje o 5 lub 6 rano, pielgrzym, ponieważ rano jest zimno, zakłada na siebie mnóstwo ubrań, nie jest świadom, że kiedy wszędzie słońce będzie to wszystko musiał włożyć do małego podręcznego plecaczka i nieść ;
- Pielgrzym je śniadanie w marszu lub na pierwszym postoju, herbatę czerpie kubkiem z garnków ustawionych przy drodze przez gospodarzy;
- Pielgrzym śpiewa najgłośniej jak może, nawet jeśli mu słoń nadepnął na ucho;
- Pielgrzym na postoju leży i udaje, że nie śpi ;
- Pielgrzym pomaga innym braciom, niesie za nich bagaż, przyjmuje pod swój parasol;
- Pielgrzym codziennie uczestniczy w Mszy Świętej i nosi radość w sercu z przyjęcia Pana Jezusa;
- Pielgrzym na koniec dnia ustawia się w kolejce do służby medycznej w celu opatrzenia ran na stopach (zwłaszcza jeśli całodzienny marsz zweryfikował pogląd pt. „Mam wygodne buty”);
- Pielgrzym chętnie kładzie się spać, bo nawet najtwardsza karimata sprawia, że nie trzeba już znajdować się w pozycji wertykalnej.

### Inne ważne informacje dla pielgrzyma!

- Na pielgrzymkę nie zabieramy żadnych cennych rzeczy.
- Jeśli źle się poczujesz, natychmiast powiadom o tym służbę medyczną. Do punktu medycznego przychodzimy z własną apteczką, a zwłaszcza z bandażem i maścią . W przypadku niedyspozycji fizycznej po wcześniejszej diagnozie medycznej osoba taka otrzyma pozwolenie na przejazd karetką ze wskazaniem na konkretny etap trasy.
- Wszystkie poważniejsze schorzenia zgłaszamy przed wyruszeniem pielgrzymki Służbie Medycznej. Pozwoli to na szybkie udzielenie stosownej pomocy .
- Trzeba pamiętać, że na działanie promieni słonecznych najbardziej narażone są: czoło, nos, barki, dekolci . Nie bez przyczyny w regulaminie pielgrzyma znalazł się zapis mówiący, że strój pielgrzyma ma być skromny, praktyczny, nawet w największe upały z przykrytymi ramionami i koniecznie nakrycie głowy.
- Te wymogi ubioru mają podkreślać pokutny charakter pielgrzymki, ale również wynikają z dbania o bezpieczeństwo pielgrzyma, aby nie doprowadzić do oparzeń skóry ,które mogą zagrozić zdrowiu .

**Życzymy Błogosławionego i owocnego czasu pielgrzymowania**