

Poradnik Pielgrzymia

Co jest potrzebne pielgrzymowi?

Podczas przygotowań do pielgrzymki prosimy wziąć pod uwagę poniższe porady.

Zdrowie i kondycja

Pamiętajmy, że pielgrzymka piesza wiąże się z dużym wysiłkiem fizycznym i licznymi niewygodami. Przygotujmy się na to psychicznie i fizycznie. Osoby cierpiące na choroby przewlekłe powinny koniecznie upewnić się, że ich lekarz nie widzi przeciwwskazań do udziału w pielgrzymce. Orzeczenie lekarza powinniśmy potraktować jako wyraz woli Pana Boga: jeśli lekarz nie pozwala nam na pielgrzymowanie, to dołączmy do [Grupy Duchowej](#).

Organizator pielgrzymki nie żąda od nas informacji o stanie zdrowia ani żadnych zaświadczeń lekarskich. Jednak warto powiadomić lekarza lub pielęgniarkę pielgrzymującego wraz z nami o swoich dolegliwościach czy uczuleniach. W razie niebezpiecznej sytuacji takie informacje mogą być bardzo ważne dla ratowania naszego zdrowia.

Co najmniej miesiąc przed pielgrzymką powinniśmy regularnie odbywać dłuższe spacer, aby przyzwycząć się do pokonywania dużych dystansów pieszo. W ostatnim tygodniu przed wymarszem powinniśmy trenować mniej, aby zregenerować siły.

Odzież

Pamiętajmy, że regulamin pielgrzymki nakazuje nam dostosować ubiór do płci i zasad chrześcijańskiej skromności.

Weźmy ze sobą dwie pary butów, dobrze rozchodzonych i wygodnych. W przypadku przemoczenia podczas deszczowej pogody lub w wypadku obtarć nóg będziemy mogli wymienić obuwie. Niektórzy pielgrzymi wymieniają buty w zależności od tego, czy trasa danego dnia przebiega drogami asfaltowymi, czy polnymi. Nie zabierajmy butów nowych.

Mogą się przydać lekkie klapki lub sandały, które możemy założyć na wieczornym postoju.

Warto nosić grubsze skarpety typu frotte lub wełniane. Cienkie skarpety elastyczne mogą sprzyjać powstawaniu otarć.

W czasie upałów i przy znacznym wysiłku, jakim jest marsz w pielgrzymce, może się przydać odzież tzw. termoaktywna. Jej zaletą jest to, że dobrze odprowadza wilgoć od ciała, szybko wysycha. Taka odzież nie przylega do spoconego ciała, jak odzież bawełniana, nie powoduje wychłodzenia i pozwala

uniknąć otarć. Wadą tej odzieży jest jej dość wysoka cena, dobra koszulka kosztuje co najmniej 40 zł (nie warto kupować najtańszych produktów reklamowanych jako odzież termoaktywna lub funkcyjna).

Dobłą ochronę przed słońcem da przewiewna koszula z długim rękawem.

Długie spodnie i długie spódnice dadzą lepszą ochronę przed kleszczami i pokrzywami w lesie.

Powinniśmy osłonić od słońca głowę: weźmy czapkę lub kapelusz. Dobrym pomysłem są czapki i kapelusze z częścią chroniącą od słońca kark. Mogą się też przydać okulary przeciwsłoneczne.

Weźmy ze sobą również coś cieplejszego na wypadek chłodnych nocy i poranków. Powinniśmy mieć ze sobą odzież przeciwdeszczową.

Na dzień wejścia do Częstochowy możemy przygotować sobie oddzielny komplet odzieży.

Kosmetyki

Na pewno będziemy potrzebować podstawowych kosmetyków, takich jak: mydło, szampon, przybory do mycia zębów, do golenia, dezodorant. Może się przydać mała miska.

Warto kupić sobie ręcznik tzw. szybkoschnący (w sklepach turystycznych można takie ręczniki nabyć za ok. 40 zł). Mają one wiele zalet w porównaniu ze zwykłymi ręcznikami: są małe i lekkie, bardzo szybko schną. Jeśli taki ręcznik nie wyschnie podczas nocy spędzonej w namiocie, to już z pewnością na porannym słońcu podczas Mszy św.

Mogą się przydać chusteczki higieniczne, a także chusteczki nawilżone (np. takie dla niemowlaków).

Rzeczy konieczne na noclegu

Konieczne weźmy śpiwór, karimatę lub coraz modniejsze materace czy karimaty pompowane, które są cienkie i lekkie, a po opróżnieniu z powietrza zajmują mało miejsca.

Wielu pielgrzymów używa namiotów tzw. samorozkładających się. Są one szczególnie wygodne na pielgrzymce, bo można je rozbić i złożyć w bardzo krótkim czasie.

Bagaż podręczny

Bagaż podręczny będziemy dźwigać na własnych plecach, weźmy więc tylko to, czego naprawdę potrzebujemy.

Nie musimy się martwić o jedzenie: śniadania, obiady i kolacje zapewnia kuchnia pielgrzymkowa. Weźmy ze sobą naczynie do jedzenia, kubek, sztućce,

butelka na wodę (zdecydowanie najłżejsze są rzeczy plastikowe).

W bagażu podręcznym powinniśmy mieć swoją odzież przeciwdeszczową, środki przeciw komarom, krem na słońce, okulary przeciwsłoneczne. Może się przydać krem łagodzący skutki drobnych oparzeń, ukąszeń owadów. Zapytajmy o takie środki w aptece.

Sprawdźmy, czy mamy różaniec.

Nie zapomnijmy o dokumentach, osobistych lekach, drobnych środkach opatrunkowych.

Bagaż główny

Spakujmy nasze rzeczy w solidną torbę lub plecak.

Pamiętajmy, aby nie przyczepiać do toreb ani plecaków żadnych mniejszych części bagażu, również śpiwora i karimaty, jeśli nie zmieściły się do torby czy plecaka.

Bagaż główny zostanie przyjęty na samochód bagażowy w dniu wymarszu. Po Mszy św. inaugurującej pielgrzymkę zostanie uruchomiony specjalny punkt, w którym będziemy mogli zdać nasze bagaże. Wszystkie sztuki bagażu zostaną oznaczone indywidualnym znakiem, aby każdy pielgrzym z łatwością rozpoznał swoje rzeczy.

Zapoznajmy się z rozdziałem 6. [Regulaminu Pielgrzymki](#), który mówi o zasadach obowiązujących przy codziennym oddawaniu i odbiorze bagażu. Przestrzeganie tych zasad pomoże zachować porządek i dobrą atmosferę podczas pielgrzymki.