

PEREGRINAÇÃO A CZĘSTOCHOWA 2024

Milão, 13/05/2024

Caro/a amigo/a,
comunicamos algumas notas técnicas importantes para a peregrinação até à Polónia. Pedimos-te que leias tudo atentamente.

1. Documentos e despesas pessoais

- É indispensável levar um documento de identificação válido para a estadia no estrangeiro e o cartão de saúde, sendo aconselhável fazer uma fotocópia e tê-la guardado num sítio diferente daquele em que guardam o original.
- Os participantes de nacionalidade não europeia deverão ter um documento de identificação válido para o estrangeiro e a respetiva fotocópia, guardada num sítio diferente daquele em que guardam o original. Deve ser aceite de tal modo que não seja necessário um visto para entrar na Polónia.
- Recordamos-te que deves verificar a data de validade do teu documento de identificação, que deve ser posterior a 20 de agosto de 2024. O documento que leares deverá ser o mesmo com o qual te registraste no site. Se o número do teu documento mudar, pedimos-te que o comunique à secretaria da peregrinação.
- Recordamos que, na Polónia, a moeda **não é o Euro**: a moeda polaca é o Zloty (1€ = 4,32 zloty). O câmbio do dinheiro poderá ser efetuado diretamente na Polónia, nos locais autorizados de Cracóvia e de Czestochowa. Desaconselha-se que se faça o câmbio em locais não autorizados. Caso efetuem pagamento com cartão bancário, será o próprio Banco a converter automaticamente o dinheiro (aplicando as taxas de câmbio).

2. Contactos

- A secretaria da peregrinação está disponível pelo endereço de e-mail: polonia24@comunioneliberazione.org

3. Medicamentos

- **É necessário** que cada pessoa tenha à sua disposição **um kit** com os seguintes medicamentos:
 - Anti-inflamatórios e analgénicos (brufen e ben-u-ron)
 - Pomada (voltaren)
 - Pomada com cortisona e antibiótica (gentamicina, Nebacetin ou algo do género)
 - Dispositivos médicos: pensos para bolhas (grandes e pequenos), toalhetas desinfetantes, pensos rápidos de várias dimensões, uma banda elástica e/ou autoaderente (8 cm de

- altura)
 - Gelo seco (1 caixa cada, ou spray alternativo)
 - Sais minerais (como sais de magnésio, por exemplo)
 - Fármacos antidiarreicos (Imodium, UL-250)
 - Fármacos laxantes para quem sofre de obstipação
- Também **é indispensável** ter:
 - pomada/spray repelente anti-mosquitos e insetos
 - Protetor solar de alta proteção (FP50)
 - Creme hidratante

Nota: aqueles que são alérgicos a algum dos medicamentos referidos, consulte o seu médico para se aconselhar sobre uma alternativa.

- **É fundamental que quem tenha alguma doença que necessite de terapêutica específica, que leve consigo os fármacos adequados.**
- É fundamental que os sujeitos alérgicos levem consigo os seus antihistamínicos (caminharemos por bosques e campos)
- Antes da peregrinação, é oportuno que se faça a vacina anti-tétano, se a última dose tiver sido feita há mais de 10 anos. Pode-se fazer no seu centro de saúde /unidade de saúde familiar

4. Mantimentos

- Para o dia da viagem de ida, as refeições (jantar e pequeno-almoço) são piquenique. Recomendamos que levem pelo menos 2L de água, dado que a viagem durará cerca de 24 horas.
- Durante os dias em que ficaremos em Cracóvia e em Czestochowa, será possível comer autonomamente em restaurantes e cafés (4 pequenos-almoços, 4 almoços e 4 jantares). Estas refeições estão excluídas da quota de participação.
- Durante os dias de caminhada (de 6 a 11 de agosto), cada um deverá ser auto suficiente quer para as refeições, quer para snacks, que incluem 6 pequenos almoços, 6 almoços e 5 jantares. Para os jantares, aconselhamos que levem um fogão de acampamento para a preparação de refeições quentes (ex: massa, noodles, sopa em saco). Para os pequenos-almoços, almoços e snacks intermédios no caminho, não se poderão utilizar fogões e panelas, logo, é necessário organizarem-se com produtos já prontos (ex: atum, carne e saladas em tupperware, patê em lata, leite condensado, bolachas/biscoitos, barras energéticas, fruta seca e xarope de fruta, etc). Estes alimentos não devem, portanto, ser perecíveis ou com um prazo de validade breve.
 - Durante estes dias, a organização da peregrinação fornecerá diariamente pão fresco e água mineral.
 - Nos locais de pequeno-almoço e almoço, estarão disponíveis quiosques de venda de snacks, fruta fresca, bebidas variadas; por este motivo, **recomenda-se que não se exagere com as reservas de comida.**

5. Vestuário

A partir do momento em que se começa a caminhar com quaisquer condições

climáticas pela estrada, terra batida, caminho por bosques e prados, sugerimos que tenham:

- Sapatos confortáveis, resistentes e que já estejam adaptados à forma dos pés (preferivelmente, 2 pares).
- Chapéu ou bandana para se protegerem de insolações
- Capa impermeável, que proteja também a mochila e as pernas.
- Camisola grossa (à noite, as temperaturas baixam até 10-15 graus)
- Calças ligeiras, aconselhadas para caminhadas (protegem de eritemas, do alcatrão e de picadas de inseto).

6. Alojamento e Equipamento

Durante os dias de caminho, acampar-se-á por 5 noites. Será necessário, portanto, ter equipamento para vida de acampamento: aconselhamos a que se dividam em grupos para partilhar os mantimentos e equipamentos. De seguida, elencamos elementos indispensáveis para dormir e comer:

- Tenda (2 ou 3 pessoas) em ótimo estado, resistente à chuva (levar pregos de acampamento e martelo)
- Saco-cama com colchonete/esteira isolante e tapete de borracha.
- Mochila grande, onde guardar as reservas de comida e a roupa
- Mochila mais pequena, para levar o necessário para o dia
- Lanterna elétrica
- Caixa de metal ou plástico e talheres reutilizáveis
- Panela ou caçarola para cada 3 ou 4 pessoas
- Fogão a gás de acampamento

Para a higiene pessoal, é necessário estarem munidos de:

- Depósito de água (5L)
- Fatos de banho e chinelos para banho ao ar livre e material necessário para o banho (champô, gel de banho e toalha)
- Lenços e toalhas higiénicas
- Papel higiénico

7. Notas e recomendações

- Durante a viagem de ida e regresso, não se poderá ter acesso à mochila grande (será colocado no vagão das bagagens), logo, **recomenda-se levar os documentos, água, alimentos para o dia e tudo aquilo de que tenham necessidade na mochila pequena.**
- **Em algumas ocasiões durante toda a peregrinação, será necessário levar toda a bagagem durante alguns trechos do caminho.** Por este motivo, o máximo que se pode colocar numa só mochila são **25kg**, mas recomendamos que levem apenas o indispensável. De seguida, elencamos material que **NÃO** se deve levar, que se tem visto todos os anos que é pouco prático, pesado ou inútil:
 - Depósitos de água de volume superior a 5L
 - Botijas de gás propano superiores a 450g
 - Malas ou trolleys
 - Cadeiras dobráveis

- Secador de cabelo
- Alimentos em frascos de vidro
- Reservas excessivas de comida
- Camas de acampamento
- Guarda-chuvas
- Mudanças de roupa e sapatos excessivos
- Durante o caminho, a mochila grande será transportada por carros de apoio, pelo que tudo aquilo de que tenham necessidade durante o dia deverá ser guardado na mochila pequena.
- Na mochila grande, sugerimos que guardem roupa, alimentos, saco-cama divididos em sacos de plástico, para evitar que se molhem, em caso de chuva.
- **É absolutamente proibido acender fogões em lugares fechados (quer seja nas próprias tendas, ginásios, escolas, etc).**
- **Ao preparar a bagagem, calculem sem exagerar a quantidade de comida de que terão necessidade.**
- **Recomenda-se que não coloquem objetos afiados ou cortantes do lado de fora da bagagem.**
- **Recordamos que, durante os dias de caminhada (desde a partida até à chegada ao Santuário de Czestochowa), não se pode fumar, consumir álcool ou usar o telemóvel, segundo as tradições das peregrinações na Polónia.**
- **Lembramos que levem o Livro das Horas (em italiano).**
- Assinalamos que, durante os dias de caminho, não será possível carregar a bateria do telemóvel.

Estamos ao dispor para quaisquer problemas ou pedidos de esclarecimento.

A Secretaria da Peregrinação