

## PEREGRINACIÓN A CZESTOCHOWA 2024

Milán, 13/05/2024

Querido/a amigo/a:

Te informamos de algunas notas técnicas para la peregrinación a Polinia. Te pedimos que las leas atentamente.

### 1. Documentos y gastos personales

- Es indispensable un documento de identidad válido para salir del país y la tarjeta sanitaria, se aconseja hacer una fotocopia y guardarla en un lugar distinto del original.
- Los participantes de países no europeos deben tener un documento de identidad válido para viajar al extranjero y una fotocopia guardada en un lugar distinto del original. Debes confirmar que no necesitas "visado" para entrar en Polonia.
- Recordamos verificar la fecha de caducidad de tu documento de identidad, que debe ser posterior al 20 de agosto de 2024. El documento que lleves debe ser el mismo que se registró en la web. Si tu número de documento ha cambiado, debes comunicarlo a la secretaría de la peregrinación.
- Recordamos que en Polinia no sirve el Euro: la moneda polaca es el Zloty (1 euro = 4,32 zlotys). Los billetes pueden cambiarse directamente en Polonia, en las casas de cambio "autorizadas" de Cracovia y Czestochowa. No se recomienda cambiar moneda en lugares no autorizados. Si pagas con tarjeta, el propio banco se encargará de convertir el dinero automáticamente.

### 2. Contacto

- La secretaría de la peregrinación está disponible por correo electrónico: [polonia24@comunioneliberazione.org](mailto:polonia24@comunioneliberazione.org)

### 3. Medicamentos

- Es necesario que cada persona disponga de un botiquín con los siguientes medicamentos:
  - Antiinflamatorios y analgésicos (por ejemplo, Oki y Tachipirin)
  - Pomada (Voltaren)
  - Pomada de cortisona y antibiótica (Menaderm, Gentalin beta)
  - Material de curas: compresas (grandes y pequeñas), toallitas desinfectantes, tiritas de varios tamaños, una venda elástica y/o autoadherente (8 cm de alto)
  - Hielo seco (1 bolsa de cada, alternativamente spray)
  - Sales minerales (como Polase)
  - Medicamentos antidiarreicos (Imodium)
  - Medicamentos laxantes para quienes sufran estreñimiento
- También es indispensable llevar:

- Crema repelente de mosquitos e insectos
- Crema solar de alta protección
- Crema hidratante

Nota: quien sea alérgico a los medicamentos anteriores deben consultar a su médico para que le aconseje una alternativa.

- Es imprescindible que cualquier persona que padezca una enfermedad que requiera un tratamiento específico lleve consigo la medicación adecuada.
- Es imprescindible que los alérgicos lleven su propia medicación antihistamínica (caminaremos por bosques y campos).
- Antes de la peregrinación, deberá realizarse un recordatorio de la vacuna antitetánica si el último recordatorio se realizó hace más de 10 años. A realizar en el centro de referencia o el médico correspondiente.

#### 4. Provisiones

- Para el día del viaje de ida, cada uno debe llevar su comida (cena + desayuno). Recomendamos llevar al menos 2 litros de agua, ya que el viaje durará unas 24 horas.
- Durante los días que pasemos en Cracovia y Czestochowa será posible comer de forma independiente en restaurantes y bares (4 desayunos, 4 comidas y 4 cenas). Estas comidas están excluidas de la cuota de participación.
- Durante los días de camino (del 6 al 11 de agosto) cada persona deberá ser autosuficiente tanto para la comida como para el resto de provisiones, para un total de 6 desayunos, 6 comidas y 5 cenas. Para las cenas, sugerimos equiparse con un hornillo de camping para preparar comidas calientes (por ejemplo, pasta o sopa de bolsa). Para los desayunos, almuerzos y paradas intermedias a lo largo del camino, no se pueden utilizar hornillos ni cacerolas, por lo que es necesario organizarse con productos precocinados (por ejemplo, atún, conservas de carne y ensaladas, paté en tubo, leche condensada, galletas, barritas energéticas, frutos secos, fruta en almíbar, etc.). Por lo tanto, estos alimentos no deben ser perecederos y/o tener una fecha de caducidad corta.
- Durante esos días, la organización de la peregrinación proporcionará diariamente pan fresco y agua mineral.
- En las paradas para el desayuno y el almuerzo, se podrá acceder a quioscos que venden bocadillos, fruta fresca, bebidas variadas; por este motivo, se recomienda no excederse con la cantidad de comida que llevéis.

#### 5. Indumentaria

Dado que se caminará en todas las condiciones meteorológicas por carretera, tierra, pista forestal o pradera, sugerimos que os equipéis con:

- Calzado cómodo, resistente y adaptado a la forma del pie (preferiblemente 2 pares).
- Sombrero o pañuelo para protegerse de las insolaciones.
- Capa impermeable, que también cubra la mochila y las piernas.
- Jersey grueso (por la noche, la temperatura baja a 10-15 grados).

- Pantalones largos y ligeros, recomendados para caminar (protegen contra el eritema de alquitrán y las picaduras de insectos).

## 6. Alojamiento y equipamiento

Durante los días de camino acamparemos cinco noches. Por lo tanto, hacer falta estar equipado para la vida de acampada: recomendamos que os organicéis en pequeños grupos para compartir comida y material. A continuación enumeramos algunos artículos esenciales para dormir y comer:

- Tienda (2/3 personas) en buen estado, impermeable (llevar clavijas de repuesto y un mazo)
- Saco de dormir con esterilla aislante y colchoneta de goma
- Mochila grande, para guardar los víveres y cambiarse de ropa
- Mochila más pequeña, para llevar la cosas necesarias para el día
- Linterna
- Cuenco de metal o plástico y cubiertos multiusos
- Olla y un cazo para cada 3 o 4 personas
- Cocina de gas

Para la higiene personal, es necesario llevar:

- Bidón de agua (5 litros)
- Bañador y chanclas para una ducha al aire libre y lo necesario para la ducha (botellitas de champú, gel de ducha y toallas)
- Pañuelos y compresas
- Papel higiénico

## 7. Notas y recomendaciones

- Durante el viaje de ida y vuelta, no se podrá disponer de la mochila grande (guardada en el coche portaequipajes), por lo que recomendamos llevar en la mochila pequeña documentos, agua, comida y cualquier otra cosa se pueda necesitar.
- En varias ocasiones a lo largo de la peregrinación, será necesario cargar con todo el equipaje para distancias medias. Por este motivo, el peso máximo que puede alcanzar la mochila es de 25 kg, pero recomendamos llevar sólo lo indispensable. A continuación tenéis una lista de materiales que NO debéis llevar por ser poco prácticos, pesados o inútiles:
  - Bidones de agua con un volumen superior a 5 litros
  - Bombonas de gas propano de más de 450 g
  - Maletas o carritos
  - Sillas plegables
  - Secadores de pelo
  - Alimentos envasados en vidrio
  - Provisiones excesivas de alimentos
  - Cunas de camping
  - Paraguas
  - Cambios excesivos de ropa y zapatos
- Durante el camino, los vehículos de transporte llevarán la mochila grande, por

lo que todo lo que se necesite durante el día deberá ir guardado en la mochila pequeña.

- En la mochila grande sugerimos guardar la ropa, la comida y el saco de dormir por separado en bolsas de plástico para evitar que se mojen con la lluvia.
- Está absolutamente prohibido encender hornillos en lugares cerrados (ya sea en la propia tienda o en polideportivos, colegios, etc.).
- Al hacer el equipaje, calculad sin exagerar la cantidad de comida que hará falta.
- Se recomienda no colocar objetos afilados y/o puntiagudos en el exterior del equipaje.
- Recordamos que durante los días del camino (desde la salida hasta la llegada al Santuario de Czestochowa) no está permitido fumar, consumir alcohol ni utilizar teléfonos móviles, según la tradición de las peregrinaciones en Polonia.
- Recordamos llevar el Libro de Horas.
- Señalamos que durante los días de la caminata NO será posible cargar la batería del teléfono móvil.

Quedamos a vuestra disposición para cualquier problema o necesidad de aclaración.

La Secretaría de la Peregrinación