

PELEGRINAGGIO A CZESTOCHOWA 2024

Milano, 13/05/2024

Caro/a amico/a,

ti comunichiamo alcune importanti note tecniche per il pellegrinaggio in Polonia. Ti preghiamo di leggerle attentamente.

1. Documenti e spese personali

- Sono indispensabili un documento di identità valido per l'espatrio e la tessera sanitaria, di cui si consiglia di fare una fotocopia da tenere in un posto diverso da quello dell'originale.
- I partecipanti di nazionalità diversa da quella dei paesi europei dovranno essere muniti di documento d'identità valido per l'espatrio e relativa fotocopia conservata in un posto diverso da quello dell'originale. Bisogna accertarsi che non ci sia bisogno di "visto" per l'accesso in Polonia.
- Ti ricordiamo di verificare la data di scadenza del tuo documento d'identità, che dovrà essere successiva al 20 agosto 2024. Il documento che porterai dovrà essere lo stesso che hai registrato sul sito. Se il numero del tuo documento è variato, sei pregato di comunicarlo alla segreteria del pellegrinaggio.
- Ricordiamo che in Polonia **non c'è l'Euro**: la moneta polacca è lo Zloty (1 euro = **4,32 zloti**). Il cambio delle banconote potrà essere effettuato direttamente in Polonia, nei cambiavalute "autorizzati" di Cracovia e di Czestochowa. Si sconsiglia di effettuare cambi di valuta in luoghi non autorizzati. Se si effettueranno invece pagamenti con la carta, sarà la banca stessa a convertire automaticamente il denaro.

2. Contatti

- La segreteria del pellegrinaggio è disponibile all'indirizzo e-mail: polonia24@comunioneliberazione.org

3. Medicinali

- **È necessario** che ogni persona abbia a disposizione **un kit** comprendente i seguenti farmaci:
 - Anti-infiammatori e antidolorifici (ad es. Oki e Tachipirina)
 - Pomata (Voltaren)
 - Pomata al cortisone e antibiotica (Menaderm, Gentalin beta)
 - Materiale da medicazione: compeed (grandi e piccoli), salviettine disinfettanti, cerotti di varie dimensioni, una benda elastica e/o autoaderente (alta 8 cm)
 - Ghiaccio secco (1 busta ciascuno, in alternativa spray)
 - Sali minerali (tipo Polase)

- Farmaci antidiarroici (Imodium)
- Farmaci lassativi per chi soffre di stipsi
- **È indispensabile** avere con sé anche:
 - Crema repellente antizanzare e insetti
 - Crema solare ad alta protezione
 - Crema idratante

NB: chiunque sia allergico ai farmaci sopra indicati consulti il proprio medico curante per farsi consigliare un'alternativa.

- **È fondamentale che chiunque sia affetto da una patologia che necessita di specifica terapia porti con sé i farmaci adeguati.**
- È fondamentale che i soggetti **allergici** portino i propri **farmaci antistaminici** (cammineremo tra boschi e campi).
- Prima del pellegrinaggio è opportuno eseguire il richiamo della vaccinazione anti-tetano se l'ultimo richiamo è stato effettuato più di 10 anni prima. Da effettuare presso l'ASL di riferimento o il medico curante.

4. Vettovaglie

- Per il giorno di viaggio di andata, i pasti (cena + colazione) sono al sacco. Raccomandiamo di portare con sé almeno 2 litri d'acqua dato che il viaggio durerà intorno alle 24 ore.
- Durante i giorni che trascorreremo a Cracovia e a Czestochowa sarà possibile mangiare autonomamente in ristoranti e bar (4 colazioni, 4 pranzi e 4 cene). Questi pasti sono esclusi dalla quota di partecipazione.
- Durante i giorni di cammino (dal 6 all'11 agosto) ciascuno dovrà essere autosufficiente sia per il cibo che per le vettovaglie, complessivamente per 6 colazioni, 6 pranzi e 5 cene. Per le cene suggeriamo di equipaggiarsi con fornellino da campo per la preparazione dei pasti caldi (es. pasta o minestra in busta). Per le colazioni, pranzi e soste intermedie nel cammino non si potranno utilizzare fornelli e pentole, bisogna quindi organizzarsi con prodotti già pronti (es. tonno, carne e insalate in scatola, paté in tubetto, latte condensato, biscotti, barrette energetiche, frutta secca e sciroppata, ecc). Tali alimenti non devono, perciò, essere deperibili e/o a breve scadenza.
 - Durante questi giorni, l'organizzazione del pellegrinaggio fornirà giornalmente pane fresco e acqua minerale.
 - Alle soste per la colazione e il pranzo sono accessibili chioschi che vendono snack, frutta fresca, bibite varie; per questo motivo **si raccomanda di non esagerare con le scorte di cibo.**

5. Indumenti

Dal momento che si camminerà con qualsiasi condizione climatica su strada, terreno sterrato, sentiero di bosco o prato, suggeriamo di munirsi di:

- Scarpe comode, resistenti e che siano già adattate alla forma del piede (preferibilmente 2 paia).
- Cappello o bandana per proteggersi da insolazioni.
- Mantella impermeabile, che possa proteggere anche lo zaino e le gambe.
- Maglione pesante (di sera la temperatura si abbassa anche fino a 10-15 gradi).
- Pantaloni lunghi e leggeri, consigliati per camminare (proteggono da eritema da catrame e da punture d'insetto).

6. Sistemazione e attrezzatura

Durante i giorni di cammino ci accamperemo per 5 notti. Bisognerà quindi essere attrezzati per la vita da campeggio: consigliamo di dividersi in gruppetti per spartirsi le vettovaglie e l'equipaggiamento. Di seguito elenchiamo alcuni elementi indispensabili per dormire e mangiare:

- Tenda (2/3 persone) in ottimo stato, resistente alla pioggia (portare picchetti di scorta e il martelletto)
- Sacco a pelo con stuoia isolante e tappetino di gomma
- Zaino grande, dove conservare le scorte di cibo e i vestiti di cambio
- Zaino più piccolo, per trasportare l'occorrente giornaliero
- Torcia elettrica
- Gavetta di metallo o in plastica e posate multiuso
- Pentola e un pentolino ogni 3 o 4 persone
- Fornellino a gas

Per l'igiene personale, è necessario munirsi di:

- Tanica per l'acqua (5 litri)
- Costume e ciabatte per doccia all'aperto e materiale necessario alla doccia (flaconcini di shampoo, bagnoschiuma e asciugamani)
- Fazzoletti e salviettine igieniche
- Carta igienica

7. Note e raccomandazioni

- Durante il viaggio di andata e di ritorno non si potrà disporre dello zaino grosso (conservato nel vagone bagagli) quindi **raccomandiamo di portare documenti, acqua, vivande e tutto ciò di cui si avesse bisogno nello zaino piccolo.**
- **In più occasioni durante tutto il pellegrinaggio occorrerà trasportare tutto il bagaglio per tratti medi.** Per questo motivo il **peso massimo** che può raggiungere il singolo zaino è di **25 kg**, ma raccomandiamo di portare esclusivamente l'indispensabile. Di seguito facciamo un elenco di materiale da **NON** portare che risulta ogni anno poco pratico, pesante o inutile:
 - Taniche per l'acqua di volume superiore a 5 litri
 - Bombole di gas propano superiori ai 450g
 - Valige o trolley

- Sedie pieghevoli
- Asciugacapelli
- Alimenti contenuti in vetro
- Eccessive scorte di cibo
- Brandine da campeggio
- Ombrelli
- Eccessivi cambi di vestiti e scarpe
- Durante il cammino, lo zaino grande sarà portato da mezzi di trasporto, quindi tutto ciò di cui avrai bisogno durante il giorno dovrà essere conservato nello zaino piccolo.
- Nello zaino grande suggeriamo di conservare vestiti, alimenti, sacco a pelo divisi all'interno di sacchi di plastica, per evitare che si bagnino in caso di pioggia.
- **È assolutamente vietato accendere i fornelli in luoghi chiusi (sia nella propria tenda che in palestre, scuole, etc).**
- Nel preparare il bagaglio calcolare senza esagerare la quantità di cibo di cui si avrà bisogno.
- Si raccomanda di non apporre oggetti appuntiti e/o taglienti all'esterno del bagaglio.
- Ricordiamo che durante i giorni di cammino (dalla partenza fino all'arrivo al Santuario di Czestochowa) non si può fumare, consumare alcolici o usare il cellulare, secondo la tradizione dei pellegrinaggi in Polonia.
- Ricordiamo di portare il Libro delle Ore.
- Segnaliamo che durante i giorni di cammino NON sarà possibile ricaricare la batteria del cellulare.

Restiamo a disposizione per qualsiasi problema o esigenza di chiarimento.

La Segreteria del Pellegrinaggio