



PARAFIA KATEDRALNA PW. ŚW. MIKOŁAJA W ELBLĄGU

CO NALEŻY WZIĄĆ NA PIELGRZYMKĘ?

Jako pielgrzym będziesz na szlaku poruszać się jedynie z lekkim bagażem podręcznym, rzeczy przydatne na noclegach pojedają autokarem.

- weź dwa plecaki: jeden do autokaru, drugi na czas wędrówki – powinien być wygodny i w miarę możliwości wodoodporny,
- wygodne buty – turystyczne nad kostkę oraz sandały (w nich stopy odpoczną podczas noclegu),
- bieliznę, skarpety, podkoszulki,
- krótkie (do kolan) /kilka/ i długie spodnie /x1/,
- przybory do mycia,
- pidżamę,
- ciepły sweter lub polar /x1/,
- kurtkę,
- śpiwór i karimatę,
- namiot (wspólne noclegi w salach i remizach) – obostrzenia GIS.

Co należy zabierać do bagażu podręcznego?

Pierwsza zasada brzmi „jak najmniej”. Niestety poniższa lista „najpotrzebniejszych rzeczy” pokazuje jak trudno jest to zrealizować.

- czapkę lub kapelusz !/,
- dokumenty, pieniądze, Różaniec,
- kubek lub miska (najlepiej z dobrego plastiku lub metalowy), łyżka, widelec
- wodę (niestety dużo waży, ale jest niezbędna),
- dwa bandaże elastyczne – na twardym podłożu takim jak asfalt często „wysiadają” kolana, calcium, talk do stóp,
- ceratowy płaszcz przeciw deszczowy (pielgrzymka nie zatrzymuje się nigdy aby się schować przed deszczem), najlepiej mieć drugi w bagażu głównym na wypadek zniszczenia,
- krem z filtrem UV
- chusteczki higieniczne lub papier toaletowy
- coś na czym można osiąść na postoju - karimata, koc, folia (małe i lekkie),
- **maseczki, środki do dezynfekcji!**

UWAGA: Trzeba pamiętać żeby nie przesadzić - cały dzień musisz go mieć na plecach czy słońce, czy deszcz.

Jak przygotować się do pielgrzymki?

Pod względem fizycznym: Jeśli regularnie zażywać 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.

Pod względem duchowym: Przed wyruszeniem przemyśl intencję w jakiej zamierzasz się modlić.



PARAFIA RZYMSKO-KATOLICKA PW. ŚW. MIKOŁAJA W ELBLĄGU

ADRES: ul. Mostowa 18, 82-300 Elbląg TEL: (55) 232 72 44

NIP: 578-15-90-392 REGON: 040058126

E-MAIL: katerda@elblag.opoka.org.pl • www.katedra.elblag.pl