

VADEMECUM PIELGRZYMA BIEGOWEGO

UCZESTNICTWO

Pielgrzymem biegowym Śląskiej Pieszej Pielgrzymki do Krakowa „Z buta po Miłosierdzie” jest osoba pełnoletnia, której stan zdrowia pozwala na intensywny wysiłek fizyczny, oraz która za pośrednictwem strony internetowej www.grom-milosierdzie.pl wypełni formularz zgłoszeniowy, zaakceptuje regulamin i uiszcza ofiarę wpisową. Pielgrzym jest odpowiedzialny za ocenę swoich możliwości fizycznych i stanu zdrowia. Wszyscy uczestnicy decydując się na udział w pielgrzymce oświadczają, że kierują się motywami religijnymi, oraz że zadbają aby religijny charakter pielgrzymki był zachowany podczas całego czasu jej trwania. W pielgrzymce biegowej uczestniczyć będzie maksymalnie 25 osób. W przypadku większej liczby chętnych o udziale w pielgrzymce decyduje kolejność wniesienia ofiary wpisowej.

PIELGRZYMKĄ BIEGOWĄ

Jest czytelnym znakiem wędrującego Kościoła, czyli wspólnoty w drodze, uświęcenia się przez modlitwę i pogłębianie wiary. Zatem musi ją cechować duch modlitwy i ofiary oraz przykład, dobre świadectwo i porządek wewnętrzny. To również „Rekolekcje w Drodze”, na których pielgrzym bierze udział w Mszy Świętej, przyjmuje Komunię Świętą, czynnie uczestniczy w śpiewie, modlitwach, konferencjach i rozważaniach. W stosownych chwilach umie zachować milczenie. Zachęca się, aby jeszcze przed rozpoczęciem pielgrzymiej wędrowki skorzystać z Sakramentu Pokuty, aby od samego początku rozpocząć pielgrzymowanie z Chrystusem w sercu. Pielgrzymka to jedna wielka rodzina, dlatego zwracamy się do siebie BRACIE, SIOSTRO. I jak to w rodzinie, każdy troszczy się o bliźniego, zwracając szczególną uwagę na starszych, słabszych i małe dzieci. Drobne dolegliwości fizyczne i wszelkie niewygody przyjmujemy w duchu chrześcijańskiej pokuty. Szczególną wdzięczność okazujemy tym, którzy nas goszczą na postojach, noclegu i na trasie.

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ

- Wygodny nie krępujący ruchów strój sportowy
- Wygodne, sprawdzone wcześniej buty biegowe
- Dobre, sprawdzone skarpety
- Dokument tożsamości
- Plecak, lub nerkę biegową
- Urządzenie GPS z wgraną trasą Pielgrzymki (może być telefon)

Mały plecak dostępny w ciągu dnia:

- Krem z filtrem
- Zapasowe skarpety
- Butelka wody mineralnej, napoju izotonicznego i kubek
- Jedzenie na jeden dzień
- Kartę usług medycznych
- Apteczka osobista (leki, które się zażywa)
- Różaniec

Duża torba, ew. plecak (transportowane bezpośrednio na miejsce noclegu)

- Śpiwór, karimata

- Prowiant na nocleg
- Kosmetyczka (w zależności od potrzeb), ręcznik
- Wygodny dres
- Spodnie, spódnica lub sukienka zakrywająca kolana
- Koszulka z rękawem przykrywającym ramiona
- Dobre zapasowe obuwie
- Ciepła odzież na wypadek kiepskiej pogody

TRANSPORT BAGAŻU

Bezwzględnie każdy bagaż musi być podpisany imieniem, nazwiskiem i numerem kontaktowym uczestnika. Jeśli bagaż jest dwuczęściowy np. plecak i śpiwór to należy solidnie związać ze sobą te przedmioty, (np. sznurkiem), aby tworzyły stabilną całość i nie zostały zagubione przy rozładowaniu bagażu na noclegu. Bagaż należy załadować do 15 min przed rozpoczęciem pielgrzymki biegowej. Dostęp do dużego bagażu będzie możliwy jedynie na noclegu.

OPIEKA MEDYCZNA

Organizatorzy zapewniają podstawową pomoc medyczną w trakcie trwania pielgrzymki. Nie zmienia to faktu, że uczestnicy sami muszą ocenić swoje możliwości i aktualny stan psychofizyczny. Każdy pielgrzym jest odpowiedzialny za siebie i bierze udział w pielgrzymce na własne ryzyko. W miejscu noclegowym wieczorem będą czynne punkty medyczne, gdzie można się zgłaszać po pomoc. O godzinach i dokładnych miejscach dyżuru punktu medycznego pielgrzymi będą informowani na bieżąco. Pielgrzym w swoim bagażu powinien również posiadać apteczkę pierwszej pomocy.

Apteczka

- Środki opatrunkowe
- Plastry z opatrunkiem
- Igły jednorazowego użytku
- Talk
- Tabletki przeciwbólowe
- Maści, żele przeciwbólowe, przeciwzapalne na mięśnie i stawy
- Bandaże zwykłe, elastyczne oraz, jeśli ktoś potrzebuje, opaskę uciskową na kolana, staw skokowy

Jeśli ktoś zażywa jakiegokolwiek leki koniecznie bierze je ze sobą!

Bardzo ważna jest odpowiednia ochrona nóg, dlatego obuwie powinno być przeznaczone do biegania, z odpowiednią amortyzacją i wcześniej przynajmniej kilkakrotnie sprawdzone. Należy również zaopatrzyć się w dobre skarpety. W przypadku słonecznej pogody obowiązkowo nosimy przeciwsłoneczne nakrycie głowy i pijemy dużo płynów, aby uniknąć udaru, odwodnienia lub przegrzania organizmu. W razie potrzeby udzielenia pomocy w szpitalu, każdy pielgrzym powinien mieć przy sobie aktualny dokument ubezpieczenia (Karta NFZ).

WYŻYWIENIE

Na postojach należy się posilić i nawodnić organizm, w związku z tym w małym plecaku powinien znajdować się podstawowy prowiant w postaci wody, herbaty, napoju izotonicznego, soku, kanapek i żelów energetycznych dobrze tolerowanych przez organizm pielgrzyma. Warto także zabrać ze sobą kubek i łyżkę. Organizator zapewnia ciepły posiłek w Liskach oraz wodę, owoce, rodzyнки i coś słodkiego na wybranych postojach.

NOCLEG

Ze względu na pokutny charakter pielgrzymki, trzeba liczyć się z noclegiem w szkole, świetlicy, bądź u rodzin w domach prywatnych.

Pielgrzym bezwzględnie zachowuje kulturę osobistą, daje dobry przykład, nie ma wymagań wobec gospodarzy, jest wdzięczny za gościnę, po sobie zostawia porządek, korzysta z miejsc przydzielonych przez gospodarzy zgodnie z ich przeznaczeniem, a po godz. 22:00 zachowuje ciszę nocną.

Zakazuje się również wspólnego nocowanie kobiet i mężczyzn niespokrewnionych w jednym pomieszczeniu.

ORGANIZACJA PIELGRZYMKI

Dzień pierwszy

- Zbiórka uczestników o godzinie 4:30 na placu przed kościołem Bożego Ciała w Bytomiu-Miechowicach
- Rejestracja uczestników i zdawanie bagażu do godz. 4:50
- O godz. 4:50 modlitwa
- O godz. 5:00 pierwsza grupa biegaczy w asyście rowerzysty wyrusza na trasę pielgrzymki o długości ok. 95km podzielonej na 12 odcinków
- Zmiany sztafet dokonywane są na postojach po kilkuminutowej przerwie
- Pozostali uczestnicy zostaną przewiezieni samochodami na następny postój
- Planowane zakończenie sztafety ok. godz. 19:00 przed kościołem św. Mikołaja w Liskach
- Każdego pielgrzyma obowiązuje przestrzeganie kodeksu ruchu drogowego
- Na odcinkach, na których to możliwe grupa porusza się chodnikiem, a tam gdzie nie ma chodników lewym poboczem drogi
- W czasie biegu kategorycznie zabrania się przebiegania przez jezdnię oraz pozostawiania za grupą (za wyjątkiem konieczności udzielenia pomocy medycznej)
- Należy bezwzględnie wykonywać polecenia służb porządkowych, odpowiedzialnych za porządek i bezpieczeństwo na pielgrzymce
- Na postojach i noclegach, a także w trasie zostawiamy po sobie porządek. Śmieci składujemy w wyznaczonych miejscach
- W przypadku naruszenia w/w przepisów pielgrzym może zostać pociągnięty do odpowiedzialności prawnej

Dzień drugi

- Pozostały ok. 15 km odcinek z Lisek do Sanktuarium Bożego Miłosierdzia pokonywany jest pieszo wraz z pozostałymi uczestnikami pielgrzymki pieszej