



Co w swoim plecaku winien mieć każdy pielgrzym? • Wygodne obuwie

2-3 pary: trampki, klapki lub sandały, japonki. Jeśli jedna para zacznie nacierać nogi, można ją wymienić na inną. Nie zaleca się brać ze sobą nowe obuwie: jest jeszcze nieroznoszone, nogi nie są do niego przyzwyczajone. Nie zbyt wygodne także buty z cienką podeszwą: podczas pielgrzymek zdarza się iść różnymi drogami, w tym – z powłoką żwirową.

- Nakrycie głowy

Kapelusz, czapka z daszkiem, beret, chusta. Najbardziej odpowiednim z wymienionych jest kapelusz z rondem, gdyż przykrywa on nie tylko włosy i skórę głowy, ale także twarz (rondo rzuca cień). Najlepsze rozwiązanie – z przyszytą siatką, dzięki której głowa się nie przegrzewa.
†

- Naczynia

Kubek, łyżka, talerz. Biorąc pod uwagę warunki turystyczne, zaleca się zabrać ze sobą naczynia nietłukące (plastikowe, żelazne).

- Leki

Bandaż elastyczny, plaster, leki związane z indywidualnymi chorobami. Enzymy pomogą po przejadaniu się, węgiel aktywny – w przypadku zatrucia. W apteczce każdego muszą być analgetyki, przeciwkuczowe i objawowe leki na przeziębienie. Nie będą zbędne leki przeciwko alergii: nadwrażliwe reakcje organizmu mogą być na wszystko i są coraz częściej spotykane.

- Krem przeciwsłoneczny

Krem chroni przed promieniami słonecznymi. Jednak trzeba być czujnym nawet w dni pochmurne: promienie UF przenikają nawet przez chmury.

- Odzież wodoodporna

Płaszcz przeciwdeszczowy, kurtka wiatroszczelna albo kurtka i spodnie wodoodporne. Każdy wybiera dla siebie najbardziej odpowiedni wariant. Najczęściej pielgrzymi korzystają z płaszczy przeciwdeszczowych: są bardziej lekkie i nie zajmują dużo miejsca w plecaku. Nie zaszkodzi komplet zapasowy.

- Namiot, śpiwór, karimata

Wszystkie te rzeczy mogą być potrzebne dla noclegu. Nie zawsze pielgrzym zatrzymuje się w domu, czasem zdarza się spać w kościołach, salach sportowych, domach kultury itp. W tych przypadkach będą konieczne śpiwór i karimata. A jeśli przystanek na ulicy – namiot.

- Przedmioty higieny osobistej

Grzebień, szczoteczka i pasta do zębów, dezodorant, serwetki, dwa małe ręczniki. Może się przydać mydło lub antybakteryjny żel do mycia rąk przed jedzeniem podczas postoju.

- Modlitewnik, różaniec

Pamiętając o tym, że pielgrzymka jest duchową podróżą, należy wziąć ze sobą religijne pomocniki dla rozważań o Bogu i sobie.

- Pieniądze

Są one potrzebne na powrót do domu. Zazwyczaj pielgrzymi idą tylko w jedną stronę – z powrotem wracają transportem.

Najlepiej, aby waga plecaka nie przekraczała 10-15% od wagi ciała pielgrzyma.