Do wklejenia do zeszytu wyposażenie podstawowe pielgrzyma:

Podstawą w tej kwestii są **wygodne buty** – najwygodniejsze, jakie znajdziecie w domu. Sprawdzone obuwie zmniejsza ryzyko otarć i bąbli. Jeśli czeka Cię długa wędrówka – wybierz takie buty, które pomogą Ci przejść trasę o własnych siłach. Dobrze też pomyśleć o grubych skarpetach (nie tylko na chłodne noce), parze butów na zmianę i o klapkach. Do bagażu nie zapomnij włożyć przeciwdeszczowego **płaszcza** – dobrze mieć go cały czas przy sobie, w bagażu podręcznym, na wszelki wypadek. Pamiętaj także o **nakryciu głowy** – słońce może być uciążliwe. Przemyśl dobrze swoją garderobę – weź pod uwagę, że pielgrzymka to czas rekolekcji i warto zaopatrzyć się w strój nie tylko wygodny, ale i godny czasu.Nie zapomnij wziąć ze sobą **leków**, które na co dzień przyjmujesz. Przydadzą Ci się na pewno **plastry, kompresy i bandaże**. Może przydać się także **maść przeciwbólowa** oraz **elektrolity** w razie potrzeby nawodnienia organizmu**.** Z pewnością na trasie przydadzą Ci się – poza podstawowymi kosmetykami – **krem z filtrem, środek przeciw komarom**, a być może **talk**, **chusteczki nawilżane** czy **żel antybakteryjny**. Jeśli masz możliwość, weź ze sobą **szybkoschnący ręcznik**. Jeśli nie – zaplanuj korzystanie z toalety tak, by ręcznik miał chwilę na wyschnięcie. O ile nie jesteś w stanie zaopatrzyć się na trasie w **potrzebne jedzenie** – zabierz ze sobą to, co na pewno zjesz i co nie zepsuje się w trasie w ciepłe dni (konserwy, suchy prowiant). Nie przesadź jednak z ilością, żeby nie dodawać bagażom niepotrzebnych kilogramów. Na pewno na trasie przyda Ci się **kubek** i podstawowy **zestaw sztućców** – pomyśl, co będzie Ci potrzebne do przygotowania i zjedzenia posiłków. Warto pomyśleć tez o **chusteczkach** czy **małym ręczniku** – zawsze mogą przydać się podczas jedzenia na trawie. **NAMIOT I COŚ DO SPANIA**. Mało która pielgrzymka ma noclegi organizowane w pomieszczeniach. Jeśli nie chcesz się narazić na spanie pod deszczową chmurką – koniecznie weź ze sobą **namiot**, a do niego – **karimatę** i **śpiwór**. Nie zapomnij o ciepłej piżamie – noce nawet w sierpniu mogą być chłodne. Karimata może przydać się także na postojach. Jako ostatnie chciałoby się rzec najważniejsze rzeczy. Na pielgrzymkowej trasie każdego dnia będziesz korzystać z **różańca**. Warto mieć go blisko siebie, by w stosownej chwili szybko móc z niego skorzystać. Podejmij też na czas pielgrzymki jakąś **intencję** – będzie Cię motywowała w trudnych chwilach i sprawi, że wędrowanie będzie owocne.