



PARROQUIA SAN BERNARDO ABAD

PEREGRINACIÓN JUVENIL A LUJÁN

Para tener en cuenta

1. 7:30 hs: estar en el atrio de la parroquia.
2. 8:00 hs: salen de los micros hacia Liniers.
3. Cada peregrino tendrá pechera y número. Dicho número se pondrá en la mochila personal, para identificarla.
4. La **mochila** (no bolsos, ni valijas de viajes) debe ser **lo más pequeña posible** y contener *lo esencial*. Se puede guardar en el micro de apoyo, y estará disponible en cada parada -a partir de la segunda, en Merlo-.
5. **¿Qué traer?** Llevar medias de repuesto (la humedad favorece las ampollas), zapatillas cómodas y algo para cubrirse en caso de lluvia o viento (pilotín o bolsa de consorcio). Siempre es importante mantener el calor corporal. No olvidar gorra para cubrirse del sol. Para evitar ampollas, es útil la *vaselina sólida*. No traer cosas de valor.
6. En las paradas **no se puede subir a descansar en el micro**. Sólo *para cambiarse de ropa*.
7. Las paradas son 5: Morón, Merlo, La Reja, Gral. Rodríguez y Luján. El micro de apoyo acompaña a partir de la segunda parada (Merlo).
8. No se puede subir al micro de apoyo hasta La Reja (salvo indicación médica).
9. Prevengamos cualquier problema por mínimo que sea. Porque, si seguimos sin prestarle atención, lo más seguro es que agrave.

10. Habrá **voluntarios** en las paradas –entre ellos, personal médico–, para ayudarlos. No cobran por su servicio. Ante cualquier situación, por pequeña que parezca, consultar.
11. Es importante aceptar cuando no se pueda seguir caminando. Sabemos del fervor que se pone en tratar de llegar. La misión estará cumplida y la Virgen estará contenta si nos cuidamos entre nosotros.
12. Caminar al ritmo de la parroquia. Evitar ir solo. Mantener un paso normal, para permitir que los voluntarios lleguen a las paradas.
13. Al llegar a cada parada, da el **presente**. Descansá el tiempo necesario. Y, si salís antes que el grupo, **avisá** (a la persona que esté a cargo de la lista).
14. En cada parada habrá algo para comer y beber. Podrán ser sándwiches, alfajores, fruta, jugo o mate cocido. Por eso recomendamos **no comprar comida** (de dudoso estado de conservación) en el camino. Especialmente a los puestos ubicados al lado de la ruta. No ingerir **bebidas alcohólicas**. En cada puesto de apoyo se dará la ración calórica necesaria.
15. Si alguien se extravía, avisar al celular de un conocido que va peregrinando o a las personas que van de apoyo. En las tarjetas identificatorias tendrán números de contacto.
16. Si no cumplieras con algunos de estos ítems anteriores, la Parroquia no se responsabiliza.

Sumamente importante: cuidá la carga del celular –ya que es más necesario en la última etapa–. Te recomendamos activar el *ahorro de batería* desde el inicio.