

PEREGRINACIÓN AL SANTUARIO DE CHAPI 2016

CAMINATA DESDE 7 TOLDOS

1 Antes de iniciar la caminata

- Puedes frotar tus pies con vaselina o aceite para bebés, evitarás que te salgan ampollas.
- Lleva la ropa necesaria, de tela suave y flexible, eso evita laceraciones o escaldaduras. (polo manga larga, pantalón o buzo, gorro o sombrero)
- Usa calcetines que ayuden a mantener fijo el calzado, para evitar roces con el pie.
- El calzado debe ser de planta alta (que sujeten hasta el tobillo) y de uso para terreno agreste
- Revisa tu equipo (lentes, bloqueador, repelente) reduce el peso a lo esencial.
- Pueden alistar agua o jugo, frutas y frutos secos (habas saladas, maní, tostado, etc.)
- Define el grupo o la persona con la que realizarás la caminata, revisa la ruta a seguir.
- Si sufres alguna dolencia o estas medicado, consulta con un médico sobre la posibilidad de caminar, informa al responsable de la peregrinación y no olvides llevar tus medicamentos.
- Si eres alérgico por favor porta una indicación visible.
- Lleva tu DNI o algún documento de identidad.

2 Durante la caminata

- Llega puntual al punto salida.
- Identifica a tu compañero de caminata y al equipo de seguridad.
- Se prudente en tus decisiones, **no tomes gaseosas, ni comas en exceso**, producen dolor de estómago.
- **Nunca camines solo**, si ves a una persona caminando sola, incorpórala a tu grupo.
- Sigue el camino trazado; no trates de «innovar» rutas.
- Lo ideal es caminar 4 Km. y descansar 5 minutos; las paradas en exceso cansan más. (consulta con el guía de caminata la distancia recorrida)

3 Después de la caminata

- Te invitamos a participar en el santuario de:
 - o Rezo del rosario
 - o Misa
 - o Compartir