SANTUÁRIO DE FÁTIMA
SHRINE OF FATIMA

Indicazioni per il pellegrinaggio a piedi

Informazioni di base per l’esperienza di un pellegrinaggio a piedi

1. Preparazione del pellegrinaggio: aspetti pratici e logistici

Attenzioni previe

- Camminata(e) di preparazione;
- Unghie tagliate di piatto ed eventuale ricorso al callista, se possibile e se necessario;
- Immersione dei piedi in acqua calda e sale un giorno prima della partenza.

Cosa portare per il pellegrinaggio

- Scarpe usate che siano comode nell’incedere;
- Un paio di scarpe da camminata sostitutive e ciabatte;
- Calze bianche di cotone, senza cuciture (calzate all’inverso);
- Vestiti di cotone, larghi, chiari e con maniche (esclusivamente ciò che è necessario diariamente);
- Abiti da notte;
- Lanterna;
- Protettore solare e, se possibile, occhiali da sole;
- Cappello e ombrello (e/o impermeabile);
- Burro cacao/protettore labbra;
- Acqua, frutti secchi e zucchero.

Alcuni avvertimenti complementari

- Non dimentichi le medicine che consuma abitualmente;
- Osservi le indicazioni del suo medico e non abusi di medicinali (analgesici

soprattutto);
- Identifichi con il suo nome, indirizzo e numero telefonico le sue valigie e i portafogli;
- Porti con sé denaro sufficiente ma non in eccesso;
- Non usi tessuti sintetici;
- Non usi plastica per coprirsi;
- Non porti con sé bambini piccoli.

2. Raccomandazioni per il cammino

Il cammino

- Cammini in fila indiana e non in gruppo;
- Non proceda sulla strada ma ai bordi;
- Eviti le strade molto transitate (IP e IC);
- Se cammina durante la notte, usi catarifrangenti e non proceda da solo;
- Non usi e non permetta l'uso di auricolari durante il cammino;
- Non usi il telefono mentre cammina in strada;
- Non consumi bevande alcoliche prima di camminare o mentre cammina;
- Non cammini nelle ore più calde;
- Non cammini velocemente;
- Non percorra una distanza superiore a 30 km al giorno;
- Programmi, con anticipo, le fermate in cui mangiare e dormire;
- Stia attento alle macchine, anche mentre prega o canta;
- Qualora fosse necessario riunire il gruppo, lo faccia sempre fuori dalla carreggiata;
- Le automobili di supporto devono fermarsi dal lato nel quale si cammina;
- Aiuti i più stanchi, non lasciandoli da soli.

A riposo

- Faccia una pausa di un'ora durante il percorso della mattina e di due alla fine del pranzo;
- Consumi i pasti e si lavi spesso;
- Non beva dai bicchieri di altre persone;
- Quando si ferma, collochi i piedi più in alto della testa;
- Comprenda il riposo degli altri ed aiuti il silenzio;
- Tenti di dormire almeno sei ore;
- Tenti di garantire un'igiene minima;
- Usi precauzioni nell'usufruire del WC;
- Non depositi rifiuti sul pavimento e lasci liberi i locali dai quali transita.

Nei luoghi di assistenza

- Cerchi i luoghi contrassegnati dalla bandiera dei pellegrini a piedi;
- All'arrivo, lavi i piedi e vesta calze pulite;
- Aspetti che sia il suo turno e non disturbi durante l'attesa;
- Rispetti e si fidi delle persone che la accolgono;

- Favorisca la pulizia e l’igiene dei luoghi;
- Rispetti i momenti di preghiera e di riposo.

3. Dopo l’arrivo al Santuario di Fatima

- Partecipi alle celebrazioni del programma ufficiale del Santuario;
- Osservi con semplicità e spirito di fede le sue promesse;
- Mantenga il silenzio e rispetti le preghiere degli altri pellegrini;
- Tenti di riconciliarsi con Dio e con i fratelli;
- Se necessario, si rivolga al servizio di assistenza dei pellegrini a piedi;
- Rispetti il santuario come un luogo sacro e lo mantenga pulito;
- Consumi i suoi pasti esclusivamente nei luoghi predisposti.

4. Coordinate e mappe di appoggio

Coordinate GPS

Il Santuario di Nostra Signora del Rosario di Fatima si trova ad un’altitudine di approssimativi 300 metri, nella Regione Centro del Portogallo, sotto le seguenti coordinate del sistema di posizionamento globale (GPS)::
Latitudine: 39º37'52.06"N | Longitudine: 8º40'23.47"W

5. Accoglienza nel Santuario

Nei pellegrinaggi internazionali ricorrenti (da maggio ad ottobre)

Ai fini di offrire un insieme minimo di condizioni di alloggio per i pellegrini che si recano a piedi al Santuario di Fatima, vengono offerti a disposizione del pellegrino alcuni spazi per il pernottamento. Il Posto di Accoglienza ai Pellegrini a Piedi si trova nella Casa di Ritiro di Nostra Signora dei Dolori, vicino al Pronto Soccorso.

L’appoggio che il Santuario offre è così strutturato::

- Il posto di accoglienza dei pellegrini a piedi apre:
  a) a maggio, giorno 9, alle ore 15.00;
  b) a giugno, luglio e settembre, giorno 11, alle ore 09.00;
  c) ad agosto ed ottobre, giorno 10, alle ore 10.00;
- Non si accettano prenotazioni;
- I pellegrini sono ricevuti per ordine di arrivo;
- Il pernottamento avviene in saloni o tende militari, con materassi sul pavimento (dotati di cuscino, lenzuola e coperta);
- Saranno forniti dei buoni pasto affinché il pellegrino possa ricevere una zuppa a pranzo e a cena e caffè e latte a colazione.

Questi servizi sono offerti al pellegrino in forma gratuita.

Al di fuori dei pellegrinaggi internazionali ricorrenti

Il santuario cerca di accogliere sempre tutti coloro i quali pellegrinano a piedi a Fatima, anche nei periodi che non coincidono con i pellegrinaggi ricorrenti.

In questi periodi, l'appoggio fornito dal Santuario si realizza nelle seguenti modalità:

- Si dorme in camerate;
- I gruppi devono far richiesta di alloggiamento in anticipo.

PELLEGRINAGGIO > Parole chiave del Messaggio di Fatima

DOCUMENTAÇÃO > Subsídios Pastorais > Rosário

«Uscimmo di casa molto presto, prevedendo già i ritardi del cammino. C'era una gran folla e la pioggia cadeva torrenziale. Lungo la strada, le scene del mese precedente, più numerose e commoventi. Neppure la fanghiglia dei sentieri impediva a quella gente d'inginocchiarsi nell'attitudine più umile e supplichevole. Arrivati alla Cova d'Iria, presso il leccio, spinta da un impulso interiore domandai alla gente che chiudesse gli ombrelli, per recitare il rosario. Poco dopo, vedemmo il riflesso di luce e subito la Madonna sopra il leccio..» / *Memorie di Suor Lucia I,* Secretariado dos Pastorinhos, 2005, p. 176.

«Tu contasti i passi del mio pellegrinare.» / Sl 56,7

---

www.fatima.pt/it/pages/indicazioni-per-il-pellegrinaggio-a-piedi