



SANTUÁRIO DE FÁTIMA  
SHRINE OF FATIMA

## Wskazówki dla pielgrzymek pieszych



## Przygotowanie do pielgrzymki pieszej

### 1. Przygotowanie do pielgrzymki pieszej: wskazówki praktyczne i logistyczne

#### Wstępne przygotowania

- zadbaj o odpowiednie przygotowanie kondycyjne (np. marsze przygotowawcze)
- paznokcie u nóg obcinaj „na prosto”; jeśli to konieczne i możliwe, przed wyruszeniem na pielgrzymkę odwiedź salon pedicure
- kilka dni przed rozpoczęciem pielgrzymki mocz stopy w ciepłej wodzie z solą

#### Co zabrać?

- wygodne, sprawdzone buty
- dodatkową parę butów do chodzenia oraz klapki
- białe, bawełniane skarpetki bez szwów (zakładaj na lewą stronę)
- ubranie: wygodne, luźne, bawełniane, jasne; bluzki/koszule z długim rękawem (weź tyle ubrań, ile potrzebujesz na każdy dzień)
- ciepłą odzież na noc
- latarkę
- krem z filtrem przeciwsłonecznym i, jeśli to możliwe, okulary przeciwsłoneczne
- kapelusz i parasol (i/lub płaszcz przeciwdeszczowy)
- szminkę na spierzchnięte usta
- wodę, suszone owoce i cukier

#### Wskazówki dodatkowe

- nie zapomnij zabrać leków, które regularnie zażywasz
- przestrzegaj zaleceń lekarza dotyczących dawkowania – nie nadużywaj lekarstw

(przede wszystkim przeciwbólowych)

- podpisz (nazwisko, adres i telefon) swoje bagaże i portfel
- zabierz odpowiednią ilość pieniędzy (kwota wystarczająca, ale nie za duża)
- nie używaj ubrań z tkanin syntetycznych
- nie używaj plastikowych folii do przykrycia
- nie zabieraj ze sobą małych dzieci

## 2. Wskazówki na drogę

### Droga

- idź „gęsiego”, nie w grupie
- idź poboczem, nie drogą
- unikaj dróg szybkiego ruchu i innych głównych dróg (w Portugalii dróg typu IP i IC)
- jeśli idziesz w nocy, używaj elementów odblaskowych i nie idź sam
- w czasie drogi nie używaj i nie pozwalaj innym używać słuchawek
- w czasie drogi nie rozmawiaj przez telefonu komórkowy
- przed wyruszeniem oraz w czasie drogi nie pij alkoholu
- nie idź w czasie największego upału
- nie idź zbyt szybko
- nie idź więcej niż 30 km dziennie
- zaplanuj wcześniej postoje na posiłki i noclegi
- uważaj na samochody, szczególnie, gdy w czasie drogi modlisz się lub śpiewasz
- jeśli trzeba zebrać grupę, rób to zawsze z dala od drogi, po której poruszają się pojazdy
- pojazdy pomocnicze powinny zawsze zatrzymywać się po stronie, po której idziesz
- pomagaj osobom najbardziej zmęczonym – nie pozostawiaj ich sam

### Postoje i odpoczynki

- w czasie marszu rób godzinę przerwy rano i dwie po południowym posiłku
- jedz kilka lekkich posiłków
- nie pij z tych samych naczyń, co inne osoby
- podczas postoju umieszczaj stopy wyżej niż głowę
- aby uszanować odpoczynek innych pielgrzymów, w czasie postoju staraj się zachować ciszę
- śpij co najmniej sześć godzin
- dbaj o higienę osobistą
- przestrzegaj zasad higieny przy korzystaniu z toalety
- nie śmieć i dbaj o czystość w miejscach, przez które przechodzisz

### Punkty pomocy dla pielgrzymów

- na terenie Portugalii szukaj punktów pomocy dla pielgrzymów pieszych, oznaczonych specjalnymi flagami
- po przybyciu do punktu pomocy umyj nogi i włóż czyste skarpetki
- czekaj na swoją kolej, nie hałasuj podczas oczekiwania

- uszanuj i obdarz zaufaniem osoby, które udzielają pomocy
- daj o czystość i higienę w punktach pomocy
- szanuj czas odpoczynku i modlitwy innych pielgrzymów

### 3. W Sanktuarium Fatimskim

- weź udział w oficjalnym programie uroczystości Sanktuarium
- wypełniaj w duchu wiary podjęte w związku z pielgrzymką intencje i zobowiązania
- zachowaj ciszę, szanuj modlitwę innych pielgrzymów
- staraj się pojednać się z Bogiem i z ludźmi
- jeśli to konieczne, udaj się do punktu pomocy dla pielgrzymów pieszych
- szanuj miejsce święte, jakim jest Sanktuarium – przestrzegaj zasad porządku i zachowaj czystość
- posiłki jedz tylko w miejscach do tego przeznaczonych

### 4. Współrzędne i mapy

#### Współrzędne GPS

Sanktuarium Matki Boskiej Różańcowej w Fatimie leży w środkowej Portugalii na wysokości około 300 m n.p.m. Współrzędne systemu nawigacji satelitarnej GPS:  
Szerokość: 39°37'52.06"N | Długość: 8°40'23.47"W

### 5. Pielgrzymi piesi w Sanktuarium Fatimskim

Podczas międzynarodowych pielgrzymek rocznicowych (od maja do października):

Aby stworzyć pielgrzymom pieszym godne warunki pobytu w Sanktuarium Fatimskim, udostępniane są specjalnie dla nich przeznaczone miejsca noclegowe. Punkt przyjmowania pielgrzymów pieszych znajduje się w Domu Rekolekcyjnym Matki Boskiej Bolesnej (obok Punktu Pomocy Medycznej).

O apoio que o Santuário aí oferece funciona da seguinte forma:

- Punkt przyjmowania pielgrzymów pieszych jest czynny:
  - a) 9 maja od godz. 15.00
  - b) 11 czerwca, lipiec i 11 września od godz. 09.00
  - c) 10 sierpnia i 10 października od godz. 10.00
- nie są przyjmowane żadne wcześniejsze rezerwacje
- pielgrzymi są przyjmowani w kolejności przybywania
- miejsca noclegowe: w dużych salach lub namiotach wojskowych, materace na podłodze (z poduszką, prześcieradłem i kocem)
- pielgrzymi otrzymują znaczki upoważniające do posiłków (zupa na obiad i kolację oraz kawa z mlekiem na śniadanie)

Nocleg i posiłki są bezpłatne.

Poza terminami międzynarodowych pielgrzymek rocznicowych

Sanktuarium Fatimskie przyjmuje pielgrzymów pieszych także poza terminami międzynarodowych pielgrzymek rocznicowych, oferując im następującą pomoc:

- nocleg w salach z łózkami piętrowymi
- nocleg dla grupy powinien być rezerwowany z wyprzedzeniem.

[PIELGRZYMKA > Kluczowe pojęcia orędzia fatimskiego](#)

[DOCUMENTAÇÃO > Subsídios Pastorais > Rosário](#)

„Wyszliśmy z domu bardzo wcześnie, bo liczyliśmy się z opóźnieniem w drodze. Przyszła masa ludzi. Deszcz padał ulewny. [...] Na drodze sceny jak w poprzednim miesiącu, ale liczniejsze i bardziej wzruszające. Nawet błoto nie przeszkadzało tym ludziom, aby klękać w postawie pokornej i błagalnej. Gdyśmy przybyli do Cova da Iria koło skalnego dębu, pod wpływem wewnętrznego natchnienia prosiłam ludzi o zamknięcie parasoli, aby móc odmówić różaniec. Niedługo potem zobaczyliśmy odbłask światła, a następnie Naszą Panią nad dębem skalnym” / *Wspomnienia siostry Łucji*, Fatima 2007, wyd. VI, Sekretariat Pastuszków, s. 188

„Ty zapisałeś moje życie tułacze” / Ps 56,9

---

[www.fatima.pt/pl/pages/wskazowki-dla-pielgrzymek-piesznych](http://www.fatima.pt/pl/pages/wskazowki-dla-pielgrzymek-piesznych)