



IN CAMMINO CON MARIA

dal 05 al 12 agosto 2018

Età partecipanti: 16—29 anni

Scadenza iscrizioni: 30 marzo 2018

Il/la sottoscritto/a _____

Nato/a _____ il _____

Residente a _____ Via _____ n° _____

Cellulare _____ E - mail _____

Parrocchia _____ in _____

Cognome e Nome accompagnatore del gruppo _____

Chiede di partecipare al Pellegrinaggio dei giovani con il Vescovo Arrigo Miglio e l'incontro a Roma con Papa Francesco nella formula (barrare la casella prescelta):

- PRIMA OPZIONE: dal 05 al 12 agosto 2018.** Quota di iscrizione (indicativa) pari a 300 euro. (Intero pellegrinaggio - Nave - Kit - Pullman).
- SECONDA OPZIONE: dal 10 al 12 agosto 2018.** Quota di iscrizione pari a 160 euro. (Nave - Kit - Pullman).

Indicare ALLERGIE ALIMENTARI, eventuali altre necessità di carattere personale:

Autorizza al trattamento dei dati personali ai sensi del D.Lgs 196/03.

All'atto d'iscrizione:

- Consegnare fotocopia carta d'identità (controllare che non sia scaduta)
- Consegnare fotocopia tessera sanitaria
- Consegnare l'acconto di € 50,00

Per consegnare le iscrizioni l'ufficio di Pastoreale Giovanile in questo mese di marzo sarà aperto:
dal Lunedì al Sabato dalle 09.30 alle 13.00.
Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì dalle 16.00 alle 20.00.

Firma

(firma di un genitore se minorenne)

Firma del Parroco o del Sacerdote responsabile



**XMILLE
STRADE**



**Pastorale
Giovanile
Cagliari**



**Pastorale
Vocazionale
Cagliari**

Info utili:

- Le iscrizioni scadono il 30 marzo 2018;
- Inserire nell'iscrizione eventuali allergie e intolleranze alimentari;
- Per ogni dieci componenti del gruppo è necessaria la presenza di un responsabile.

Cosa mettere nello zaino?

INDUMENTI

- Calze x 5
- Mutande x 7
- Pantaloncini corti x 2/3
- T-shirt x 5
- Felpa leggera per la sera;
- Pantalone lungo e leggero per la sera;
- Giacca impermeabile (kway);
- Scarponi (con cui si parte);
- Sandali (utili anche per la doccia);
- Cappellino;

PER LA NOTTE

- Sacco a pelo;
- Stuoio o materassino;
- Tuta leggera (meglio del pigiama, in modo tale da poterla usare di giorno anche in caso di bisogno)

PER LAVARTI

- Spazzolino e dentifricio;
- Sapone di marsiglia (per lavare i panni e per la pulizia personale, da dividere magari con un compagno. Ti lavi, lavi i vestiti, quasi non inquina...è perfetto!)
- Deodorante
- Salviette profumate;
- Fazzoletti di carta;
- Telo bagno;
- Costume da bagno, perché le docce potrebbero essere all'aperto stile GMG;

ALTRI EFFETTI PERSONALI

- Borraccia (se preferisci l'acqua fresca puoi portare la borraccia termica, ma questo comporterà un aggravio di peso e di ingombro; se non tieni all'acqua fresca puoi portare una bottiglietta di plastica da 1 lt);
- Coltellino multiuso;
- Torcia (possibilmente da fronte) con batterie;

- Medicine personali, solo quelle indispensabili (non c'è bisogno di portarsi dietro una farmacia! Puoi valutare la possibilità di portare un piccolo kit medico con cerotti, forbicine, garza, ago e filo, garze e disinfettante da dividere con uno o più compagni);
- Crema solare;
- Penna (il quaderno te lo offriamo noi);
- Caricabatterie del telefono;
- Fazzoletti di carta (utili per ogni evenienza);

N.B.

- Innanzitutto ti do un consiglio per lo zaino. Sceglilo accuratamente, perché a parità di capienza, in base alle caratteristiche e al materiale si possono risparmiare anche 1/2 kg;
- È vero che dovremo stare fuori 5 giorni, ma è anche vero che dovremo camminare tanto. I kg di troppo nel cammino si fanno sentire per cui porta solo lo stretto indispensabile! Ti consiglio di non oltrepassare gli 8 kg di peso massimo.
- Nei paesi dove faremo tappa ci potrà essere la possibilità di lavare gli indumenti: con il caldo si asciugheranno molto facilmente!
- Ti consiglio di dividere gli indumenti in buste (una coi pantaloni, una con le magliette, una con la biancheria, etc.). Renderà il tuo zaino più ordinato e ti permetterà di prendere quello che vuoi in poco tempo, senza rovistare dentro lo zaino per ore alla ricerca del calzino perduto!
- Alcuni degli oggetti menzionati in questo elenco possono essere condivisi con un amico. Per es: io porto il sapone e tu il kit medico. Fatti furbo!
- Per i pasti non preoccuparti: ci sarà il servizio catering.