



Servizio Diocesano per la Pastorale Giovanile
Taranto

Giornata Mondiale della Gioventù 2023

MATERIALE CONSIGLIATO

Bagagli

- Uno **zaino da trekking** sufficientemente capiente da contenere tutto il necessario per la GMG
- Uno **zaino piccolo**, resistente, da tenere con sé durante le giornate
Questo zaino serve a contenere il materiale strettamente indispensabile per girare a piedi

Pernottamenti

- Un **materassino**
Può essere uno stuoino, un materassino gonfiabile ecc. Si tenga presente che in caso di materassino con pompa elettrica, non sempre ci sarà la possibilità di accedere a prese di corrente elettrica.
- Un **sacco a pelo**
- Un **cuscino** possibilmente gonfiabile (più agevole nel trasporto)

Necessario per l'igiene personale

- Spazzolino da denti
- Dentifricio
- Sapone
- Shampo
- Bagnoschiuma
- Salviettine
- Igienizzante
- Crema protettiva solare
- Asciugamani
- Accapatoio
- Carta igienica

Calzature

- **Scarpe da ginnastica**
Comode e con una buona suola. Presumibilmente farà molto caldo e cammineremo molto.
- Ciabatte o infradito (per la doccia)

Abbigliamento

- Biancheria intima
- Magliette
- Pantaloncini
- Pantaloni lunghi
- Almeno una maglia o felpa pesante
- Pigiama (o abbigliamento per la notte)
- Berretto o bandana
- K-way
- Costume da bagno (per la doccia)
- T-Shirt diocesana

Consigliamo di portare indumenti "sportivi" facilmente lavabili.

Tecnologia e comunicazione

- Smartphone
- Ciabatta elettrica
- Power bank

Data la eventuale difficoltà nel reperimento di prese elettriche atte a sostenere il carico di numerosi dispositivi, consigliamo di munirsi di power bank capaci di sostenere almeno due cariche complete (6.000 mA)

- Adattatore "Schuko"

Le prese elettriche in Portogallo presentano due "fori". È quindi opportuno munirsi di adattatore per ogni dispositivo che necessiti di tre "fori"

Alcuni consigli:

- 1. Una delle risorse più preziose durante la GMG è la batteria dei telefoni cellulari. Invitiamo tutti i partecipanti a utilizzare gli smartphone con parsimonia, evitando di utilizzare applicazioni capaci di assorbire un eccessivo quantitativo di batteria.*
- 2. Quasi tutti i locali delle città portoghesi dispongono di connettività wi-fi. Internet sarà la risorsa principale per le comunicazioni con l'Italia. L'attivazione di tariffe internazionali con gestori di telefonia mobile italiana è a discrezione dei singoli.*
- 3. Eventuali altri strumenti (tablet, macchine fotografiche professionali, pc...) sono a discrezione dei singoli. Si tenga presente la difficoltà nella carica elettrica. Ciascuno è responsabile degli eventuali smarrimenti.*

Materiale vario

- Ombrellino
 - Una penna o matita per scrivere
 - Medicinali specifici (tachipirina, moment, ecc..)
 - Qualche sacchetto di plastica
- Per proteggere lo zaino e il sacco a pelo in caso di pioggia*
- Borraccia
 - Autan

Documenti

- Portare documenti validi e originali
Carta di identità valida per l'espatrio, tessera sanitaria
- Fotocopia di entrambi i documenti da conservare in posto diverso da quello degli originali (*in caso di smarrimento degli originali*)

N.B. - Il bagaglio da stiva non deve superare i 20 kg per le esigenze di *check in* dell'aeroporto; I liquidi nel bagaglio possono essere trasportati solo se inseriti in contenitori di 100ml ciascuno, per un totale di massimo 1 litro. Dovranno inoltre essere racchiusi in una busta trasparente, richiudibile con una zip o cerniera.

Il **kit del pellegrino italiano** (*sarà distribuito alla partenza*) contiene:

- telo plastificato che può essere usato come base da mettere sul terreno per la veglia
- la radio per le traduzioni
- la torcia che si può mettere in testa per far luce durante il cammino
- la bandana blu con lo stemma dell'Italia
- la bandiera dell'Italia per riconoscersi nella folla
- il diario di viaggio con i canti, le preghiere e gli approfondimenti per prepararsi al cammino.
- il cappello
- la croce della gmg

Il **kit del pellegrino portoghese** (*sarà distribuito al nostro arrivo nell'alloggio*) contiene:

- zaino
- maglietta
- borraccia
- rosario
- biglietto per i mezzi
- credenziali per accesso agli eventi e app per i pasti

Nei locali di ristorazione sarà necessario esibire un codice presente sull'app che sarà personale per ogni pellegrino.

Che clima troveremo?

- Caldo (anche molto) ma secco e ventilato
- Bisogna tener conto dell'escursione termica tra la mattina e la sera (*soprattutto nella notte della veglia in cui dormiremo all'aperto*)

Per le persone con intolleranze o allergie alimentari

Nei locali di ristorazione potranno scegliere le pietanze adatte alla loro alimentazione, per i *lunch box* sono previste delle soluzioni ad hoc. Consigliamo comunque di portare delle piccole scorte personali per ogni evenienza.