

KARTA DLA UCZESTNIKA

(do odcięcia i pozostawienia w domu)

KAŻDY UCZESTNIK POWINIEN POSIADAĆ:

- * sprawny rower: hamulce, przerzutki, oświetlenie i bidon na picie (warto mieć bagażnik), dodatkowo 1 dętkę zapasową, zabezpieczenie do zapięcia roweru
- * śpiwór, karimatę, podręczny plecak lub sakwę, bagaż w zgrabnej miękkiej torbie
- * ubranie na rower: wygodne krótkie spodenki i przewiewne koszulki – obowiązkowo: **kask rowerowy, kamizelka odblaskowa**, okulary przeciwsłoneczne, ochronny filtr na słońce pelerynę przeciwdeszczową, ciepłe ubranie do spania (pidżama lub dres); odpowiednia ilość bielizny do przebrania na wypadek przemoczenia (skarpety, podkoszulki itd.), ubranie do plażowania i biwakowania, jeśli ktoś posiada warto zabrać rękawiczki na rower.
- * obuwie szczególnie wygodne buty na rower (2 pary) i klapki (pod prysznic)
- * kosmetyki ochronne przed ostrym słońcem (krem z filtrem) i po opalaniu, prywatne leki wg zapotrzebowania
- * prowiant wg własnego zapotrzebowania + niezbędny: kubek, miseczka, sztućce
- * gry wg własnego uznania, zeszyt + długopis, coś do czytania i rozrywki

KOSZTY PIELGRZYMKI – wpłata wpisowa 300zł (do rozliczenia)

- Wyżywienie: we własnym zakresie organizator gwarantuje wrzątek (należy posiadać fundusze na prowiant lub zabrać go z domu); jeśli grupa ustali wspólne żywienie (za dodatkową opłatą ok. 30zł/doba)
- Nocleg około 160zł: Agroturystyka Ballada, ul. Cisowa 47, 42-436 Pilica (1 nocleg + obiadokolacja); Dom Pielgrzyma Częstochowa (1 nocleg)
- Dodatkowe koszty:
 - * transport techniczny: bus + rowerowa przyczepa transportowa – koszt około 50 zł (od osoby)
 - ** apteczka ogólna wspólna: 20 zł (każdy powinien mieć podstawowe leki osobiste i przeciwprzeziębniowe)

INFO DODATKOWE:

Warto zabrać ze sobą szybkie łatwe w przygotowaniu: gorące kubki, zupki

Każdy uczestnik powinien przejechać treningowo 3 x 70km (udokumentowane)

Kontakt i zapisy: Pan Marek Kurnik kom. 501 560 373

lub Ks. Jarosław Nowak 502 95 44 73, proboszcz@podwawelskie.pl

Konto wpłat: VELO Bank: 90 1560 0013 2096 1352 8000 0004

Jarosław Nowak, ul. Podstawie 10, 34-100 Wadowice

*wpłaty należy przelać na konto, wysłać info sms-em oraz potwierdzenie z kartą na emaila

KARTA UCZESTNIKA

Pielgrzymka rowerowa KRAKÓW – CZĘSTOCHOWA - KRAKÓW 20-22.06.2025

I. INFORMACJE O ORGANIZATORZE:

Organizator: Ks. Prob. Jarosław Nowak

Par. MB Fatimskiej, Podwawelskie, ul. Komandosów 18, 30-334 Kraków

Trasa: Kraków – Ojców – Skała - Pilica – Żarki – Olsztyn - Częstochowa

Kontakt: Ks. Prob. Jarosław Nowak, proboszcz@podwawelskie.pl

kom.502 95 44 73, lub koordynator: Pan Marek Kurnik kom. 501 560 373

Termin: 20-22.06.2025

Przewodnik pielgrzymki: ks. Prob. Jarosław Nowak

II. INFORMACJE O UCZESTNIKU

Nazwisko i imię	PESEL:
Miejsce urodzenia:	Telefon kont. do opiekunów:
Adres z kodem pocztowym:	Imiona i nazwiska rodziców (opiekunów) młodzież do 18 lat
Numer komórkowy uczestnika, e-mail:	Propozycją - współlokatora
Informacja o chorobach przewlekłych, przyjmowanych stale lekach, alergiach itp.	

*20 pierwszych zgłoszonych osób może liczyć na nocleg w pokojach; reszta noclegi pod namiotami lub na karimatach (namioty we własnym zakresie)

III. DEKLARACJA RODZICÓW (dla niepełnoletnich do 18 lat)

Wyrażam zgodę na uczestnictwo mojego dziecka
w pielgrzymce rowerowej do Częstochowy w dniach: **20-22.06.2025**.

W razie jakichkolwiek trudności wychowawczych sprawianych opiekunom zobowiązuję się do pokrycia kosztów karnego powrotu dziecka do domu.

Równocześnie wyrażam zgodę na dokonanie wszelkich zabiegów lekarskich w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia mojego dziecka.

☒ Potwierdzam, że znam zasady i regulamin uczestnictwa w pielgrzymce. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w karcie kwalifikacyjnej na potrzeby niezbędne do zapewnienia bezpieczeństwa i ochrony zdrowia uczestnika wycieczki (zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2015 r. poz. 2135, z późn. zm.)

.....
czytelny podpis rodziców

Przykładowy układ dnia

- 7.00 – Pobudka
- 7.30 – Modlitwa poranna na dobry dzień: Msza lub Godzinki
- 8.30 – Przygotowanie śniadania oraz czas na wstępne pakowanie
- 9.00 – Śniadanie – omówienie programu dnia (ok.6-8h na rowerze)
- 9.30 – Składanie obozowiska, przygotowanie do wyjazdu
- 10.00 – 18.00 – czas na pokonywanie kolejnych odcinków:
 - I część trasy dziennej: około 3h jazdy (30-40 km)
 - przerwa na obiad i odpoczynek,
 - II część trasy dziennej: około 3h jazdy (30-40 km) do godz. 18.00).
- 18.00 – Przydział miejsc noclegowych, przygotowanie kolacji
- 19.00 – 20.00 Ciepła obiadokolacja
- 20.00 – 21.00 Czas na wieczorną rozrywkę (integracja)
- 21.00 – Wieczorna modlitwa na dobrą noc
- 22.00 – Cisza nocna

Trasa: Kraków – Ojców – Skała - Pilica – Żarki – Olsztyn - Częstochowa



***W Roku Jubileuszowym podziękowania
za opiekę Matki Bożej Częstochowskiej,
z prośbą o POKÓJ i ŁASKI dla rodzin***