

EVENTO-PELLEGRINAGGIO ZEN CON I MONACI ZEN DEL TEMPIO SANBOJI

LA VIA DEL RISVEGLIO

#1 MILANO

#2 CERTOSA DI PAVIA

#3 BELGIOIOSO

#4 ORIO LITTA

#5 PIACENZA

#6 FIOREZZUOLA

#7 FIDENZA

#8 SANBOJI





LE F.A.Q. DEI PELLEGRINI

SOMMARIO

Kit del Pellegrino

Zaino.

- Di che dimensioni deve essere lo zaino?
- Di che peso deve essere lo zaino?
- Che tipo di zaino?
- Cosa deve contenere lo “Zaino-Ideale” del Pellegrino?

Abbigliamento.

- Che tipo di abbigliamento viene consigliato durante il cammino?

Scarpe.

- Che tipo di scarpe consigliate?

Accessori.

- Quali accessori sono consigliati?
- A cosa servono le mollette e le spille da balia?
- A cosa servono ago e filo?

La Giornata Tipo del Pellegrino.

- A che ora ci si sveglia?
- Che tipo di colazione?
- Come ci si può organizzare per i pasti del giorno?
- Quante ore al giorno si cammina?
- Le stime sui tempi di percorrenza sulla base di quali criteri sono stati fatti?
- Come è l'altimetria del cammino: ci sono tanti dislivelli da affrontare?
- Come ci si organizza per le soste?
- Come e quando si lava l'abbigliamento indossato?
- Che passo tenere durante il cammino?

Cura della persona.

- Quali sono gli aspetti principali da prendere in considerazione nelle “cura della persona”?
- Cosa fare in caso di vesciche?
- Quali azioni preventive per evitare il formarsi di vesciche?
- Cosa fare in infiammazioni articolari o muscolari?

Allenamento.

KIT DEL PELLEGRINO

ZAINO

Di che dimensioni deve essere lo zaino?

Deve essere uno zaino già usato, tra 30 e 40L a seconda del peso ed altezza del Pellegrino;

Di che peso deve essere lo zaino?

Peso totale consigliato, non più del 15% del peso della persona, con la regola generale che più leggero è meglio è: per questo motivo va riempito con attenzione e solo di cose strettamente indispensabili.

Che tipo di zaino?

Di tipo "ergonomico" ma che faccia "respirare" la schiena", meglio se ha delle tasche esterne (p.e. per contenere una borraccia o k-way/guscio antipioggia od oggetti utili al cammino senza dover bisogno di aprire tutto lo zaino in caso se ne presentasse la necessità di utilizzo).

Cosa deve contenere lo "Zaino-Ideale" del Pellegrino?

- o Borraccia;
- o Calze "tecniche" di cotone o tessuto che asciuga presto (4 paia compresa quelle indossate);
- o mutande in fibra (3 paia compresa quelle indossate);
- o 2 t-shirt "tecniche" (compresa quella indossata);
- o 2 t-shirt cotone (1a è per la notte);
- o 2 pantaloncini;
- o 1 pantalone trekking "tecnico" per estate" (indossato);
- o k-way/guscio antipioggia;
- o 1 sacco a pelo estivo "tecnico" = poco ingombrante;
- o 1 asciugamano grande in "fibra", da piscina che si asciuga subito;
- o 1 lampada frontale (non indispensabile in quanto può essere sostituita da telefono);
- o infradito;
- o sandali di emergenza;

Busta per toilette:

- o 1 sapone/doccia schiuma;
- o 1 spazzolino + dentifricio;
- o 1 sapone di Marsiglia;
- o 3/4 spille da balia;
- o 4/5 mollette;

Mini Kit medico:

- o antinfiammatorio (il rimedio che normalmente il singolo adotta);
- o crema protezione solare (il grado di protezione dipende dal singolo);
- o *crema doposole*;
- o *ago e filo*.

KIT DEL PELLEGRINO

ABBIGLIAMENTO

Che tipo di abbigliamento viene consigliato durante il cammino?

Se possibile abbigliamento "tecnico da escursionismo", per ogni singolo capo indossato:

- o Calze "ergonomiche" di cotone o tessuto che asciuga presto;
- o Mutande in fibra;
- o T-shirt "tecniche" in materiale sintetico;
- o 1 pantalone trekking "tecnico" per estate, meglio se ha diverse tasche;
- o K-way/guscio antipioggia.

SCARPE

Che tipo di scarpe consigliate?

- o Da trekking (leggere) o trailrunning (entry-level), ma comunque basse;
- o estive;
- o di materiale che fa respirare il piede;
- o già usate per almeno 30/40km.

ACCESSORI

Quali accessori sono consigliati?

- o Copri-zaino (in caso di pioggia) annesso allo zaino o separato;
- o Bacchette telescopiche per camminare (per chi già le usa);
- o Occhiali da sole;
- o Un "fazzoletto" per coprire la nuca durante le ore più soleggiate;
- o Berretto per il sole;
- o Lampada frontale (non fondamentale in quanto può essere sostituita da telefono);
- o Telefono (no macchina fotografica);
- o Accessori per il telefono (carica-batterie e cuffie).

A cosa servono le mollette e le spille da balia?

Le mollette servono per poter stendere i propri indumenti ad asciugare dopo il lavaggio ad ogni fine tappa;

Le spille da balia servono all'inizio della tappa, per appendere allo zaino quelle cose che non hanno fatto in tempo ad asciugarsi durante la notte.

A cosa servono ago e filo?

Ago e filo possono essere utili soprattutto per intervenire in caso di vesciche che si sono formate nonostante la prevenzione. Da questo punto di vista, molto probabilmente non serviranno se si pone attenzione ad intervenire preventivamente. Per ulteriori dettagli si rimanda alla sezione "Cura della persona": fatto in tempo ad asciugarsi durante la notte.

GIORNATA TIPO DEL PELLEGRINO

A che ora ci si sveglia?

Si consiglia di alzarsi presto al mattino (orario consigliato 4:45/5:00 per essere in strada alle 5:30):

- o Perchè "il mattino ha l'oro in bocca";
- o Per approfittare delle ore più fresche del giorno per portarsi quanto più avanti possibile, per poi poter tenere un passo più moderato durante le ore più calde (caldo e sole a picco sono ostili al pellegrino).

Che tipo di colazione?

Come siamo abituati a Sanboji è ok, ma anche un pochino più leggeri, poichè si consiglia di:

- o non partire più tardi delle 5:30/5:45;
- o non essere eccessivamente "appesantiti";
- o tenersi uno spazio per una merenda di metà mattina, durante la prima "sosta lunga".

Come ci si può organizzare per i pasti del giorno?

Una possibile organizzazione (basata sull'esperienza di "escursionista esperto" e di due Pellegrinaggi) può essere:

- o Colazione "leggera" appena svegli prima di iniziare la tappa giornaliera;
- o Merenda a metà mattina (da 9:30 a 10:30) non appena inizia a scaldare il sole e si rende necessaria una "sosta lunga" per riprendere energie;
- o Pranzo "leggero" dalle 13:00 in poi;
- o Cena e pasto principale una volta arrivati all'accoglienza giornaliera (a seconda di che ora si arriva/possibilità di cucinare o meno e di quanto si è mangiato durante il giorno il pranzo e cena possono essere sostituiti da un unico pasto a tardo pomeriggio).

Quante ore al giorno si cammina?

- o La tappa più lunga è di circa 10 ore;
- o La tappa più breve è di circa 6 ore;
- o La media di tappa è di circa 8 ore.

Le stime sui tempi di percorrenza sulla base di quali criteri sono stati fatti?

Un buon passo ma non troppo affannato permette di percorrere il cammino alla velocità di circa 4 km orari, pause comprese, considerando che a parte le ultime due, il percorso è pressoché pianeggiante.

Come è l'altimetria del cammino: ci sono tanti dislivelli da affrontare?

- o Le prime 6 tappe sono pressoché senza dislivello e sono nel complesso facili;
- o Tutto il dislivello, sia in salita che in discesa è concentrato sulle ultime 2/3 tappe, che per questo sono considerate impegnative/molto impegnative.

Come ci si organizza per le soste?

Premesso che:

- o chi si ferma è perduto;
- o ognuno deve seguire il proprio passo;

possiamo avere due tipi di soste:

- o Soste brevi 5/10 minuti;
- o Soste lunghe 20/30 minuti.

Si consigliano:

- o 1a sosta breve da 5:30 e 9:30;
- o 1a sosta lunga a metà mattina per la merenda;
- o 1a sosta breve tra ora di merenda ed eventuale pranzo;
- o 1a sosta lunga per il pranzo;
- o a seconda della lunghezza della tappa, altre 2/3 soste brevi fino ad arrivo.

Come e quando si lava l'abbigliamento indossato?

Come: rigorosamente a mano, per questo nel kit del pellegrino è presente anche un pezzo di sapone di Marsiglia da bucato;

Quando: l'abbigliamento può essere lavato nel pomeriggio appena arrivati a destinazione in modo da dargli il tempo di essere asciutto per la mattina successiva. Per questo motivo è meglio concentrare questa operazione durante le tappe più brevi, dove arrivando abbastanza presto nel pomeriggio, l'abbigliamento lavato ha abbastanza tempo per asciugarsi.

Che passo tenere durante il cammino?

Un passo che non ci faccia sentire né troppo rilassati né eccessivamente in tensione: come insegnava il Buddha "Se si tira troppo, una corda suona male o si spezza; se la si tira troppo poco è lenta e non al giusto diapason; solo tirandola nella misura giusta può offrire una bella musica".

CURA DELLA PERSONA

Quali sono gli aspetti principali da prendere in considerazione nelle “cura della persona”?

Prevalentemente bisogna avere sufficiente cura di sé stessi per prevenire

- o vesciche;
- o infiammazioni della pelle dovuta a strofinamenti dell'abbigliamento col derma;
- o infiammazioni muscolari;
- o infiammazioni articolari;
- o ustioni solari.

Cosa fare in caso di vesciche?

In caso di vesciche si consiglia di:

- o bucare la vescica con ago e filo, lasciando un paio di cm di filo per far asciugare la pelle;
- o utilizzare “prodotti medici specifici” come i cerotti che assorbono il liquido superfluo della ferita e creano una sorta di gel che funge da cuscinetto protettivo;
- o utilizzare i “sandali di emergenza” per camminare, che come le scarpe devono essere già “testati” per il cammino (vedi anche sezione Kit del Pellegrino/Zaino).

Quali azioni preventive per evitare il formarsi di vesciche?

Per chi sa di essere ad alto rischio vesciche è consigliato l'utilizzo di un prodotto preventivo che riduce all'istante l'attrito sulla pelle. Anche per questo è consigliato fare un buon allenamento per testare la reazione del proprio derma al cammino. Lo staff dell'organizzazione si occuperà di procurare cerotti e prodotti preventivi da mettere a disposizione dei partecipanti, oltre che fornire adeguata assistenza e cura al gruppo.

Durante la giornata è anche consigliato di:

- o prestare la massima attenzione quando si indossano le calze e le scarpe, affinché non si formino pieghe sulle calze che camminando possano creare degli attriti con le scarpe;
- o cambiare le calze dopo ogni “sosta lunga”.

Cosa fare in infiammazioni articolari o muscolari?

Per questo aspetto si rimanda ai rimedi che ogni singolo partecipante normalmente usa per se stesso. Si raccomanda quindi di avere tali rimedi con sé!

ALLENAMENTO.

Prima di tutto, va considerato che

- o non esiste un “allenamento” specifico per un pellegrinaggio;
- o non serve essere dei maratoneti;

Ora che abbiamo fatto le opportune considerazioni preliminari, qui di seguito i consigli specifici.

Trattandosi di “semplicemente” camminare, con uno zaino in spalla che peserà più o meno il 15% del nostro peso, e di farlo per 8-9 giorni, per certo unico consiglio è:

- o abituarsi a camminare tutti i giorni!

Ma non “semplicemente” camminare, ma allenarsi a farlo:

- o esattamente con le scarpe e zaino con cui farete il cammino;
- o e lo zaino che abbia più o meno lo stesso peso dello zaino “carico” durante il cammino.
- o E’ consigliabile fare alcune uscite preparatorie incrementando gradualmente la quantità di km da percorrere sino ad arrivare ad almeno un’uscita di 20 km.

LE F.A.Q. DEI PELLEGRINI



EVENTO-PELLEGRINAGGIO ZEN CON I MONACI ZEN DEL TEMPIO SANBOJI

LA VIA DEL RISVEGLIO

#1 MILANO

#2 CERTOSA DI PAVIA

#3 BELGIOIOSO

#4 ORIO LITTA

#5 PIACENZA

#6 FIOREZZUOLA

#7 FIDENZA

#8 SANBOJI

