


GMG LISBONA 2023

MATERIALE CONSIGLIATO

BAGAGLI


- Una valigia o un grande zaino per contenere tutto il materiale

In questo bagaglio metterete tutte le vostre cose, dev'essere capiente e allo stesso tempo comodo e funzionale da trasportare anche a mano. (Alcuni spostamenti saranno fatti con i mezzi pubblici o a piedi, e dovremo portare tutto con noi).

 **In aereo:** la valigia non può pesare più di 23 kg. [Qui le indicazioni TAP](#), [qui quelle IBERIA](#).

- Uno zaino medio/piccolo, comodo e resistente, da tenere durante le giornate

Serve a contenere tutto il materiale da portare sempre con sé e indispensabile per stare tutto il giorno fuori durante la GMG: un cappellino, la borraccia con l'acqua, la crema solare, il k-way, gli effetti personali, ecc.

 **In aereo:** la dimensione massima del bagaglio a mano dev'essere di 55x40x20 cm per 10 kg di peso. In cabina dell'aereo non si possono portare contenitori di liquidi che superino i 100 ml, quindi eventuali dentifrici, doccia-shampoo e simili devono esser messi in stiva e non in bagaglio a mano.

- Una piccola tracolla, marsupio, ecc.

Utile (e facilmente controllabile) per gli effetti personali: portafoglio, carta d'identità e tessera sanitaria, cellulare, power bank, ecc.

Consiglio smart 1 pullman: Chi viaggia in pullman farà tappa la prima notte a Lourdes e dormirà per terra con materassino e sacco a pelo. Sugeriamo di organizzarsi senza dover aprire troppo il bagaglio principale. A Lourdes l'accoglienza sarà molto semplice e comprenderà cena e colazione. Dopo cena sarà possibile partecipare alla processione aux flabeaux, pregare silenziosamente davanti alla grotta, partecipare ad uno spettacolo teatrale.

Consiglio smart 2 aereo: Attenzione al peso e alle misure del bagaglio in stiva e del bagaglio a mano! Il costo di eventuali eccedenze sarà a carico del singolo pellegrino. Occhio soprattutto al ritorno se prendete qualche souvenir e siete partiti a filo...

Consiglio smart 3: Procuratevi una protezione per la pioggia da zaino, o uno zaino che ne abbia già una. Fondamentale in caso di pioggia...

PERNOTTAMENTI

- Un materassino

Può essere uno "stuoio", un materassino gonfiabile, un tappetino per il fitness, ecc. Teniamo presente che in caso di pompa elettrica non sempre sarà agile e semplice accedere alla presa elettrica.

- Un sacco a pelo, o "sacco lenzuolo"

Vi consigliamo un sacco a pelo compatto, in grado di occupare poco spazio nel bagaglio, l'ideale è un sacco lenzuolo.

- Un cuscino

Un cuscino gonfiabile, uno zainetto leggero, qualsiasi cosa possa aiutarci a dormire “bene”, valutate bene, specialmente chi dorme a terra per la prima volta.

Consiglio smart: Tutte queste cose ci serviranno per dormire a Lisbona nell'alloggio che ci verrà assegnato e anche la notte con il Papa all'aperto, quindi devono essere abbastanza “trasportabili” e adatte a dormire in diverse situazioni.

PULIZIA PERSONALE

- Spazzolino da denti
- Dentifricio
- Sapone / doccia-shampoo / bagnoschiuma / shampoo
- Asciugamano grande/accappatoio
- Asciugamano medio
- Rotolo di Carta Igienica
- Salviette umide

CALZATURE

- Scarpe da ginnastica

Comode e traspiranti, con una buona suola. Cammineremo molto e farà caldo, è importante che la calzatura sia adatta a queste condizioni.

- Ciabatte o infradito

Necessarie per la doccia.

Consiglio smart: Può esser utile avere un secondo paio di scarpe “leggere” un sandalo da trekking o una scarpa da ginnastica in tela, per i momenti in cui vogliamo far riposare i nostri piedi.

VESTITI

- Biancheria Intima
- Magliette
- Pantaloncini lunghi e corti
- Pantaloni lunghi leggeri
- Una felpa
- Costume da bagno (fondamentale anche per la doccia)
- Pigiama (o vestiti simili) per dormire

Consiglio smart 1: Può esser comodo portare magliette sportive “tecniche” e facilmente lavabili, in questo modo alleggeriamo la valigia.

Consiglio smart 2: Ricordatevi che entreremo in luoghi sacri e parteciperemo a liturgie, cercate di fare in modo che il vostro abbigliamento sia sempre consono!

MATERIALE VARIO

- Berretto o bandana (inclusa nel kit italiano)
- K-way o poncho (o entrambi)
- Asciugamano piccolo (tipo in micro fibra)
- Torcia elettrica (inclusa nel kit italiano)
- Penna, matita e un piccolo quaderno per appunti
- Crema solare
- Borraccia
- Kit Italiano
- Spray anti-zanzare

- Tappi per le orecchie
- Gel disinfettante per le mani

MEDICINALI

L'assunzione di medicinali è a carico del singolo, i minori con il permesso del loro accompagnatore.

Consiglio smart: Organizzatevi un piccolo kit di sopravvivenza/pronto soccorso personale: un paio di cerotti, qualche Compeed per le vesciche, un dopo puntura, ago e filo in caso di necessità, una forbicina, un accendino... tutte cose che possono sempre tornare utili!

MATERIALI STRANI... MA UTILI!

- Nel kit diocesano è compreso un braccialetto da mettere al polso, rosso per chi viaggia in pullman, azzurro per chi viaggia in aereo, con la scritta "GMG Padova". Sono necessari per poter salire sui pullman della nostra Diocesi che resteranno a disposizione durante i giorni di Lisbona; chi non lo avrà al polso non potrà utilizzare il servizio navetta.
- Un cordino o uno spago di nylon con qualche molletta

Molto utile per stendere gli indumenti lavati o per costruire un rifugio di emergenza la notte del Papa o una tenda per il sole!

- Un telone da usare per sedersi e per dormire la notte del Papa (incluso nel kit italiano)
- Strumenti musicali (per chi viaggia in aereo è necessario accordarsi con l'Ufficio di PG, chi viaggia in pullman con il proprio capopullman)
- Sacchetti delle immondizie

Fondamentali non soltanto per non lasciare sporco dietro di noi, ma anche per coprire lo zaino o il sacco a pelo in caso di pioggia.

- Oggetti da scambiare

Una curiosa e piacevole tradizione delle GMG consiste nello scambio di oggetti o gadget con i giovani di tutto il mondo. Non fatevi trovare impreparati! Ogni cosa "italiana" è benvenuta: bracciali, spille, cartoline, magliette, rosari, cappellini, biscottini, ecc.

Consiglio smart: Evitiamo di portare con noi "oggetti di valore" non strettamente necessari, avremo un pensiero in più e sarà facile perderli o dimenticarli.

TECNOLOGIA E COMUNICAZIONE

- Smartphone e carica batterie
- Eventuali ciabatte o prese multiple (per chi viaggia in pullman)
- Power bank

Pernottando in grandi strutture come palestre o oratori, avremo una grande difficoltà nel reperire prese elettriche, vi consigliamo di portare una batteria portatile utile a "sopravvivere" almeno per qualche giorno.

- Un adattatore "shuko"

In Portogallo la presa è quella "rotonda a due fori", se abbiamo dispositivi a presa italiana a "tre fori" è necessario avere un adattatore.

- Eventuali macchine fotografiche, action cam, tablet, ecc.

Tieni sempre a mente la difficoltà nel reperire carica elettrica. Anche in questo caso tenete conto che non ci sarà un deposito custodito per gli oggetti di valore.

- Radiolina per ascoltare la traduzione simultanea (inclusa nel kit italiano)

Consiglio smart 1: Una delle risorse più preziose durante la GMG è il telefono cellulare, siamo in un paese straniero ed è fondamentale poter comunicare tra di noi in maniera veloce e precisa. Le reti sono spesso intasate visto il gran numero di partecipanti, le comunicazioni sono difficili e le cariche elettriche quasi impossibili. Vi consigliamo di vivere questo tempo utilizzando il cellulare con parsimonia, evitando di utilizzare troppe applicazioni (tipo giochi,

social, riproduttori di musica o video, ecc.) capaci di assorbire un quantitativo esagerato di batteria. Può trasformarsi in un'ottima occasione per digiunare un po' dalla tecnologia e immergersi nel clima della GMG.

Consiglio smart 2: La quantità di dati all'estero è limitata, e per normativa europea i GB disponibili corrispondono all'incirca alla tariffa mensile che pagate ogni mese alla vostra compagnia. Fate attenzione alle foto/video/audio che vengono caricati automaticamente con Whatsapp o con altre app o con il backup automatico. Potreste rimanere senza connessione o dover pagare costi elevati.

SOLDI E DOCUMENTI

- Documenti (Carta Identità o Passaporto, Tessera Sanitaria) originali e validi!

Documenti strappati o fotocopiati non sono validi! Attenzione!

Consiglio smart: Vi invitiamo a fare una fotocopia del vostro documento di identità tenendo la fotocopia in un luogo separato rispetto agli originali. In caso di smarrimento o furto, la fotocopia è determinante per il rilascio immediato di una copia del documento. Durante i viaggi tenete i documenti con voi nel bagaglio a mano o nel marsupio, non nella valigia!

- Soldi

Consigliamo di portare con sé un quota utile per sostenere le spese dei pasti non inclusi e eventuali ricordini o altro. Non serve mangiare i pasti non inclusi in ristorante, si può risolvere con qualche street food o comprando qualcosa al supermercato.

Pasti fuori quota

Viaggio in pullman	Viaggio in aereo
Pranzo dei due giorni di viaggio in andata a Lourdes	Pranzo/cena del giorno di andata
Pranzo dei due giorni di viaggio in ritorno a Barcellona	Pranzo/cena del giorno di ritorno in caso non si riesca a fruire dei pasti preparati dall'organizzazione Cena dell'8 agosto per chi parte il 9

TAPPE INTERMEDIE

Per chi viaggia in pullman all'andata si farà una tappa a Lourdes (vedi sopra), al ritorno a Barcellona. In entrambe le occasioni, sono include cena e colazione. Attenzione alle indicazioni che verranno date dai capi-pullman per la notte e la partenza all'alba del giorno successivo.

KIT ITALIANO

