

# 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.
- \* obuwiu szczególnie wygodne buty na rower (2 pary) i klapki (pod prysznic)
- \* kosmetyki ochronne przed ostrym słońcem (krem z filtrem) i po opalaniu, prywatne lekarstwa 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 200zł (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 80zł x 3 noclegi: Agroturystyka Ballada, ul. Cisowa 47, 42-436 Pilica (2 noclegi); Dom Pielgrzyma Częstochowa (1 nocleg)
- Dodatkowe koszty:
  - \* transport techniczny: bus + rowerowa przyczepa transportowa – koszt około 50 zł (od osoby)
  - \*\* apteczka ogólna wspólna: 10 zł (każdy powinien mieć podstawowe lekarstwa osobiste i przeciwprzeziębieniowe)

## 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](mailto:proboszcz@podwawelskie.pl)

**Konto wpłat: Getin Noble 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 31.05-3.06.2024

### 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](mailto:proboszcz@podwawelskie.pl)

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

**Termin:** **31.03-3.06.2024**

**Przewodnik pielgrzymki:** ks. Prob. Jarosław Nowak

.....  
pieczęć i podpis organizatora

### 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: 31.05-3.06.2024.

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 formie podziękowania za opiekę  
Matki Bożej Częstochowskiej  
z prośbą o POKÓJ i ŁASKI dla rodzin***