

RECOMENDACIONES PARA LOS PEREGRINOS



¿Te estás preparando? Ella ya te está esperando

- Si no haces actividades físicas, camina un rato los días previos a la peregrinación.
- ¡Rezar ayuda mucho!
- Pensá en la Virgen de Luján y tus intenciones. Anima el andar.
- Caminá con alguien de tu confianza, con tu familia o tus amigos o tu parroquia. No camines solo.
- Acordate que la **Peregrinación Juvenil a Luján es libre y gratuita**. Podés comenzar desde donde vos sientas. Hacelo en compañía siempre.
- Prepará tu mochila con mucho amor. Pocas cosas y que todas sean de utilidad.
- Prepará tu corazón porque vas al encuentro de la Virgen de Luján.
- En la ruta te vas a encontrar con **servidores** que te vamos a **ayudar** en todo lo que necesites en forma **libre y gratuita**.
- Lleva una **vela** pequeña para **encenderla** a la a las cero horas del domingo 5º de octubre. Si querés, podés llevar varias velas chiquitas, así las compartís con otros peregrinos. Iluminemos el camino y nuestras intenciones.
- Descansá bien antes de salir a caminar al encuentro de la Virgen de Luján.
- Desayuna bien y rico antes de salir. No comas comidas que pueden caerte pesadas.
- Es recomendable llevar en la mochila sándwiches, galletitas, golosinas, fruta y agua para el camino.
- **Guardá lo que tengas que tirar para no ensuciar el camino**. Podés llevar **bolsitas** para tus residuos. Cuando veas un contenedor al costado del camino, la depositas ahí. Lleva varias bolsitas. Es para cuidar nuestro **medio ambiente**. De esta forma, también te cuidas vos.
- Llevate un gorrito para el sol, protector solar y crema de cacao para los labios.
- Evita la ropa ajustada. Es preferible la ropa liviana, suelta y de algodón. Lleva buzo y campera para la noche, principalmente.
- Acordate de las medias de algodón y las zapatillas usadas.
- Llevá **abrigo** porque a la noche siempre refresca. Si vas con micro de apoyo, recordá agarrar el abrigo antes de bajarte a la ruta de nuevo.

- Si sufrís algún problema de salud, es recomendable que camines con alguien de tu confianza.
- Avisale si tomas algún medicamento y los horarios recetados por tu médico. A lo largo del camino hay **Puestos Sanitarios gratuitos** para realizar cualquier tipo de consulta.
- Lleva cargador para tu celular, así podés comunicarte con tu familia y amigos para regresar a tu casa.
- Acordate de organizar bien el viaje de regreso a tu hogar. Tenes que descansar.
- Cuando llegues a la Basílica de Luján, hacete una **#SelfieConMaria**. Acordate de subirla a tus redes y arrobar a [LaPereLujan](#)
- Camina con las zapatillas usadas porque ya están amoldadas a tus pies. No estrenes calzado el día de la peregrinación. No camines con sandalias.
- No utilices el calzado sin medias, te genera ampollas.
- Usa medias de algodón ajustadas al pie. No uses medias de nylon, te generan ampollas.
- Llevá medias de algodón para cambiarte en el camino. Las medias de algodón son cómodas y absorben la transpiración del pie.
- Por si llueve, es conveniente que lleves alguna prenda impermeable.
- Podes poner en tu mochila bolsas de nylon de consorcio para cubrir el cuerpo y bolsas comunes para cubrir los pies y la cabeza. Se puede ajustar con cinta de embalar.
- Si tu cuerpo está cansado, dejalo descansar un poquito. Acordate que están los **Puestos Sanitarios gratuitos** para lo que necesites.
- Hay **puestos Sanitarios** a lo largo de la ruta que son asistidos por **profesionales de la salud**. Ante cualquier inconveniente o malestar, no duden en consultarlos. El servicio es **libre y gratuito**. Lo podés usar las veces que quieras.
- Los **Puestos Sanitarios** y los **Puestos de Apoyo** están identificados con un cartel que tiene un número y la imagen de la Virgen de Luján.
- Vas a encontrar **Puestos de Apoyo** en el ruta. Te ofrecemos infusiones, algo para comer y palabras de aliento y cariño para que puedas seguir caminando.
- Tanto los **Puestos Sanitarios** como los **Puestos de Apoyo** son **gratuitos** y te asisten voluntarios experimentados en la peregrinación. Usalos las veces que quieras y necesites.
- Tomá mucha agua, hidratate bien durante el camino.
- Obviamente, evitá bebidas alcohólicas antes y durante el camino a Luján.
- En la ruta vas a encontrar **puestos de hidratación**. Llevá tu botellita así la podés ir recargando. Evitá contaminar y ensuciar la ruta.
- ¡Cuando sientas que el cuerpo necesita un descanso, para un ratito!

- ¡No corras! Aprovechá esta visita a la Casa de la Madre de Luján para pensar en cada paso que das. Pensá mucho en el motivo que te lleva a caminar.
- Por ningún motivo debe caminar por las vías del ferrocarril. Seguí siempre el camino a la Casa de María de Luján.
- Por ninguna circunstancia debes apartarse de la vera de la ruta.
- Si necesita ir al baño, siempre hazelo en compañía de alguien de tu confianza.
- Tratá de utilizar siempre los sanitarios que se ofrecen a lo largo del camino. Es más seguro... aunque tengas que esperar.
- Por ningún motivo tenés que apartarse de la ruta.
- Tené muchas ganas de salir al encuentro de la Virgen de Lujan junto a tus hermanos.
- Todos los peregrinos caminamos en oración y comunidad. Nos ayudamos siempre.
- Acordate: **Madre, Bajo tu mirada buscamos la unidad.**
- La Virgen de Luján nos está esperando con sus brazos abiertos.
- Si ya sos de los peregrinos que caminan todos los años, seguramente estas ansioso.
- Si caminas por primera vez, acordate que **la peregrinación es libre y gratuita y no tenés que anotarte en ningún lado.**
- **Acordate de tu abrigo para la noche. ¡Si vas con un micro de apoyo, llevá el abrigo con vos porque a la noche siempre refresca durante la pere!**
- Si quieres peregrinar desde otro espacio, te invitamos a seguir la **transmisión especial** por nuestro canal de [Youtube LaPereLujan](#). Es otra forma de caminar.

¡QUE TENGAS UN LINDO PEREGRINAR A LA CASA DE LA VIRGEN Y QUE LO QUE APRENDAS EN EL CAMINO A MARIA, LO PUEDAS APLICAR SIEMPRE EN TU VIDA!



