

Regulamin i informacje organizacyjne

EDK Słubice 26/27.03.2021

Zanim zdecydujesz się wziąć udział:

- Zapoznaj się z poniższymi informacjami na temat EDK (Ekstremalnej Drogi Krzyżowej) i zdecyduj, czy chcesz podjąć wyzwanie.
- Ekstremalna Droga Krzyżowa polega na pokonaniu w nocy wybranej trasy, medytowaniu rozważań i zmaganiu się z własnymi słabościami.
- Ma charakter indywidualny, podczas przejścia wybraną trasą, w razie jakichkolwiek nieprzewidzianych zdarzeń, jesteś zdany wyłącznie na własne siły.
- Uczestnictwo ma charakter dobrowolnej praktyki religijnej. Biorące w niej udział robisz to na własną odpowiedzialność.
- Zapoznaj się z przebiegiem trasy i oceń, czy jesteś w stanie nią przejść.
- Decydując się na udział bierzesz na siebie pełną odpowiedzialność za wszelkie sprawy związane z tym wydarzeniem.

Poruszanie się na trasie

- W czasie Ekstremalnej Drogi Krzyżowej obowiązuje Reguła Milczenia. Obowiązuje ona od momentu dotarcia na I stację drogi krzyżowej. Uszanuj prawo innych uczestników do głębszego przeżycia Misterium Drogi Krzyżowej dzięki spotkaniu z Bogiem w ciszy i skupieniu. Wyjątkiem od tej zasady jest głośne odczytanie rozważań i modlitwa przy każdej stacji.
- Zgodnie z prawem EDK ma charakter długiego, indywidualnego przejścia.
- Nie planuj nadmiernie długich postojów.
- Na trasie, a szczególnie na fragmentach tras prowadzących poboczem jezdni należy zachować szczególną ostrożność i przepisy ruchu drogowego. Poruszać się można w grupach mniejszych niż 10-cio osobowe.
- Rozważnie zajmuj miejsce na stacjach i postojach, aby inni mogli także znaleźć przestrzeń na przeczytanie rozważań i krótką modlitwę.
- W niektórych miejscach trasa może być błotnista i śliska.

Zanim wyruszysz z domu

Konieczne:

- przygotuj prowiant na drogę (jedzenie, picie, termos z gorącą herbatą, wodę, wysokoenergetyczny prowiant: czekolada, batony, chałwa); najlepiej wszystko do jednego plecaka,
- weź z sobą ciepłe ubrania, wygodne i wodoodporne buty przystosowane do długich wędrówek (w niektórych miejscach trasa może być błotnista i śliska), nieprzemakalny ubiór, odpowiedni do kilkustopniowych zmian temperatur oraz niesprzyjających warunków pogodowych,
- miej przy sobie: naładowany telefon komórkowy, latarkę (najlepiej czołową), podstawowe opatrunki, odblaski (najlepiej kamizelki odblaskowe),
- sprawdź lokalną prognozę pogody,
- poinformuj bliskich o planowanym wyjściu,
- zabezpiecz sobie możliwość transportu powrotnego w razie konieczności rezygnacji z dalszej drogi; pamiętaj, że w EDK wpisane jest ryzyko i zgoda na nieprzewidywalne zdarzenia,
- zapoznaj się ponownie z przebiegiem i charakterem wybranej trasy

Warto:

- przygotować sobie własny drewniany krzyż,
- mieć kijki do wędrówek pieszych (np. do nordic walking),
- wziąć ze sobą GPS,
- mieć mapę obszaru, po którym przebiega trasa EDK

Pamiętaj także, iż zbyt duży ciężar na plecach to większe obciążenie i większe zmęczenie podczas drogi.