



INFORMACJE DLA UCZESTNIKÓW EDK

REJON PRZYSZOWA

31 MARCA 2023

1. Witamy serdecznie na tegorocznej Ekstremalnej Drodze Krzyżowej w rejonie PRZYSZOWA! Gratulację za podjęcie wyzwania by przejść drogę i stać się Pięknym Człowiekiem! Tegoroczna EDK jest wyzwaniem pod tytułem „**Idę, bo szukam nadziei**”. Jest dedykowana wszystkim tym, którzy doświadczają beznadziei. Tym, którzy tracą nadzieję. Tym, którzy nie widzą przyszłości. Dotykają nas trudne czasy: pandemia, wojna, kryzys. Potrzebujemy nadziei.
2. Zachęcamy do **ZAPISÓW** przez stronę www.edk.org.pl, wybierając rejon Przyszowa oraz jedną z dwóch dostępnych tras.
3. **TRASY**: W sumie przygotowane są 4. trasy, lecz dwie nie spełniają kryteriów proponowanych przez organizatora, dlatego nie są dostępne na oficjalnej stronie. Nie oznacza to, że nie można na nie iść (przy zapisach proszę wybrać jedną z dwóch dostępnych tras, a informacje odnośnie tras krótszych, mapa i stacje są dostępne na końcu tego dokumentu). Wyznaczone są następujące trasy:
 1. **Trasa czerwona św. Mikołaja**: Przyszowa – Czarny Potok – Przyszowa (40 km)
 2. **Trasa żółta: św. Jana Pawła II**: Przyszowa – Gostwica – Stary Sącz /Ołtarz papieski/ (30 km)

oraz dwie trasy, które nie są dostępne na stronie:

 3. **Trasa żółto-niebieska św. Jakuba**: Przyszowa – Podegrodzie – Stary Sącz /Ołtarz papieski/ (23 km)
 4. **Trasa niebieska Matki Bożej Częstochowskiej**: Przyszowa – Cisowy Dział (17 km)
4. Osoby, które chciałyby nabyć **pakiet uczestnika EDK** (rozważania, opaska, odbłask) w cenie 25 zł prosimy o zgłoszenie na adres e-mail: kacperkania@o2.pl do **dnia 17 marca 2023 r.**

Rozważania są również dostępne w aplikacji EDK, którą można pobrać na telefon oraz pod adresem: https://my.edk.org.pl/static/docs/rozważania_2023.pdf



5. **Msza święta na rozpoczęcie EDK: 31 marca 2023 roku o godzinie 20:30 w kościele pw. św. Mikołaja Biskupa w Przyszowej.** Od godziny 20:00 można skorzystać z Sakramentu Pokuty i Pojednania. Po Mszy świętej rozesłanie uczestników na trasy.
6. EDK jest indywidualną formą modlitwy, to nie jest pielgrzymka. Miarą EDK nie są kilometry, ale zmiana, która dokonuje się w człowieku.
7. Każdy z uczestników EDK bierze w niej udział na własną odpowiedzialność.
8. EDK to propozycję dla osób pełnoletnich. Nie zalecamy brania udziału w tym wydarzeniu osobom niepełnoletnim. Jednocześnie nie ingerujemy w sytuację, gdy osoba dorosła wybiera się w drogę ze swoim dzieckiem lub podopiecznym. Sposób sprawowania opieki nad małoletnim przez rodziców/opiekunów prawnych szczególnie przebywających poza miejscem zamieszkania regulują odpowiednie przepisy.
9. Pamiętaj, że wyruszając w drogę, bierzesz odpowiedzialność za siebie. Nie są zapewniane żadne przerwy na posiłki, oznaczenia techniczne w terenie ani pomoc osób technicznych, która ułatwiałaby przejście trasy. Nie jest zapewniana ponadto pomoc medyczna ani transport z miejsca docelowego do miejsca, z którego wyruszyło się w drogę.
10. Maksymalna liczba osób tworzących jedną grupę idącą EDK to 5 osób. Jednocześnie – możliwe jest przejście trasy w samotności, w parze, mniejszej grupie.
11. Jak się przygotować na EDK oraz wszelkie informacje można uzyskać na stronie:

- www.edk.org.pl

12. ZANIM WYRUSZYSZ:

Każdy z uczestników EDK bierze w niej udział na własną odpowiedzialność. Mając już kilkuletnie doświadczenie w EDK podpowiadamy co warto, a nawet należy mieć ze sobą w drodze i na co zwrócić uwagę.

Konieczne:

- **POBIERZ NA TELEFON TRASĘ DROGI KRZYŻOWEJ, GDY WYBIERASZ SIĘ NA TRASĘ ŚW. JAKUBA (ŻÓŁTO-NIEBIESKA) I MATKI BOŻEJ CZĘSTOCHOWSKIEJ (NIEBIESKA).**

- zabierz ze sobą pakiet uczestnika,

- przygotuj prowiant na drogę (jedzenie, picie, termos z gorącą herbatą, wodę, wysokoenergetyczny prowiant: czekolada, batony, chałwa); wszystko do jednego



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

- weź ze sobą opis trasy lub urządzenie mobilne z aplikacją EDK, dzięki czemu możliwe będzie korzystanie z mapy i rozważań,
- weź ze sobą ciepłe ubrania, wygodne i wodoodporne buty dostosowane do długich wędrówek,
- nieprzemakalny ubiór, odpowiedni do kilku stopniowych 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 dokładnie z przebiegiem i charakterem wybranej trasy.

Warto:

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

13. Poruszanie się na trasie

- W czasie Ekstremalnej Drogi Krzyżowej obowiązuje Reguła Milczenia. Obowiązuje ona od momentu pierwszej stacji 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 odczytanie rozważań na głos i modlitwa przy każdej stacji. W czasie przejścia między stacjami można odmawiać różaniec, koronkę do Bożego miłosierdzia lub inne modlitwy.
- Jednym z kluczowych elementów jest bezpieczeństwo. Zadbaj o to, by być dobrze widocznym! Pamiętaj, że nocny marsz zwiększa ryzyko związane z poruszeniem się po drogach.
- Zgodnie z prawem, EDK ma charakter długiego, indywidualnego przejścia.



- Nie planuj nadmiernie długich postojów. Nigdy nie rób postoju na jezdni.
- Na trasie, a szczególnie na fragmentach tras prowadzących poboczem jezdni należy zachować szczególną ostrożność i przepisy ruchu drogowego.
- Pieszy idący po poboczu lub jezdni jest obowiązany iść lewą stroną drogi.

Piesi idący jezdnią są obowiązani iść jeden za drugim. Na drodze o małym ruchu, w warunkach dobrej widoczności, dwóch pieszych może iść obok siebie. Pieszy poruszający się po drodze po zmierzchu poza obszarem zabudowanym jest obowiązany używać elementów odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu, chyba że porusza się po drodze przeznaczonej wyłącznie dla pieszych lub po chodniku. Kolumna pieszych, z wyjątkiem pieszych w wieku do 10 lat, może się poruszać tylko prawą stroną jezdni.

- Rozważnie zajmuj miejsce na stacjach i postojach, aby inni mogli także znaleźć przestrzeń na przeczytanie rozważań i krótką modlitwę.
- Nie zatrzymujemy się na rozważanie stacji drogi krzyżowej na jezdni, znajdujemy odpowiednie bezpieczne miejsca dla wszystkich członków grupy na poboczu,
- Nie zakłócamy ciszy nocnej przechodząc przez miejscowości.

Na podstawie: www.edk.org.pl. Tam również można znaleźć przydatne informacje.

14. Numer telefonu kontaktowego:

Ks. Kacper Kania – 514 904 147

Wojciech Śmierciak – 510 540 360

OPIS TRASY, MAPY, ŚLAD TRASY:

1. Trasa czerwona św. Mikołaja: Przyszowa – Czarny Potok – Przyszowa (40 km)

/dostępne na stronie www.edk.org.pl/

2. Trasa żółta: św. Jana Pawła II: Przyszowa – Gostwica – Stary Sącz /Ołtarz papieski/ (30 km)

/dostępne na stronie www.edk.org.pl/



3. **Trasa żółto-niebieska św. Jakuba:** Przyszowa – Podegrodzie – Stary Sącz /Ołtarz papieski/ (23 km)

/do pobrania:

<https://drive.google.com/drive/folders/1yVcX6ZsuVNfCHK2qP92H97WGxl-BmeCK?usp=sharing>

4. **Trasa niebieska Matki Bożej Częstochowskiej:** Przyszowa – Cisowy Dział (17 km)

/do pobrania:

<https://drive.google.com/drive/folders/1yVcX6ZsuVNfCHK2qP92H97WGxl-BmeCK?usp=sharing>