

Kevelaer-Bruderschaft St. Lambertus Dremmen

informiert

Beginn der Wallfahrt: am 2. Donnerstag im September eines jeden Jahres

Ab 6.30 Uhr Gepäckabgabe auf dem Jugendheimparkplatz

7.10 Uhr Pilgermesse anschließend Abfahrt mit dem Bus nach Arsbeck.

Nachfolgend noch ein paar zusammengestellte Tipps für Erstpilger

Bringt bitte das Gepäck möglichst in Reisetaschen oder kleinen Koffern mit, da sich diese leichter im Wagen stapeln lassen. **Sperrige Rucksäcke sind dafür ungeeignet!** Außerdem ist jedes Gepäckstück mit dem Namen zu kennzeichnen. Denkt daran, dass im Kevelaer-Wagen nur sehr begrenzt Platz ist!

Ein Umhängebeutel oder ein kleiner Tagesrucksack haben sich als praktisch erwiesen, da man darin das Regenzeug, die Butterbrote oder auch einen Pullover unterbringen kann und ihn dann im Gepäckwagen griffbereit hat. Dies soll verhindern, dass ihr in jeder Pause das Gepäckfach des Wagens um wühlt, euren Koffer sucht und dann die o.g. Kleinigkeiten raus kramt.

Da wir im Laufe dieser Tage einige Kilometer zu Fuß zurücklegen, ist erfahrungsgemäß vorher eine sorgfältige Fußpflege (Nägelschneiden) sehr von Nutzen. Dies sollte man jedoch allerspätestens am Wochenende davor erledigen und nicht erst am Abend vorher.

- Für die erste Pause evtl. Butterbrote, Obst.
- Evt. Getränkeflasche (Wir führen aber auch Getränke mit und in den Pausen kann man Getränke kaufen.
- Sportschuhe mit dicker Sohle (z. B. Joggingschuhe) oder leichte Wanderschuhe. Die Schuhe sollten gut eingelaufen sein. **Keinesfalls neue Schuhe anziehen!!!**

Falsche oder nicht passende Schuhe sind mit das Schlimmste, was bei einer Wallfahrt passieren kann. Denn das Wandern mit Blasen oder mit ständig nassen und kalten Füßen ist eine Qual und wird die Freude an der Wallfahrt schmelzen lassen.

Am meisten werden Jogging- oder Walkingschuhe verwendet. Diese eignen sich hervorragend vor allem wenn es trocken ist. Wenn dieser Schuh gut passt, ist dies meist schon die halbe Miete. Der Schuh sollte gut eingelaufen, aber nicht alt und verschlissen sein. Es ist darauf zu achten, dass wirklich ausreichend Platz im Schuh vorhanden ist. Wenn man vorne an den Zehen noch gut 1,5-2 cm Platz hat (Jogger wissen dies) dann ist es relativ unwahrscheinlich, dass Blasen und Druckstellen entstehen. Immer mehr in Mode kommen Trekking-Sandalen.

Jeder hat wohl sein Geheimrezept, welches mehr oder weniger gut funktioniert. Was jedoch bei den meisten ganz toll funktioniert, wenn man die Füße mit Gehwohl- Balsam Extra präpariert. Die Apotheken haben diese "Wundersalbe" so kann man diese wirklich bezeichnen zur "Wallfahrtszeit immer vorrätig. Getreu nach dem Motto "Wer gut schmiert, der gut fiehrt" Fußprobleme sind dann echt eine Randerscheinung, vorausgesetzt der Schuh ist passend.

Auf keinen Fall neue Socken verwenden. Diese sollten schon mehrmals gewaschen worden sein. Laufsocken ohne Naht sind sehr gut. Auch dicke Wandersocken haben sich als gut erwiesen.

- Sandalen oder leichte, luftige Schuhe zum Wechseln.
- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor
- Kopfbedeckung
- Regensachen

So mancher Wallfahrer hat schon die anderen beneidet, wenn diese bei einem Platzregen aus ihrem Rucksack einen "Poncho" hervorgezaubert haben. Dieses geniale Teil schützt bei Regen komplett Mann/Frau und Rucksack. Auch werden die Füße fast nicht nass.

- evtl. Franzbranntwein zum Einreiben
- Magnesium (und die Muskeln bereiten weniger Probleme)
- Für Leute, die sich bei schnellem Gehen leicht wund laufen, empfiehlt es sich eine s. g. AWH (Anti-Wolf-Hose; sprich Radler) anzuziehen.

Falls der Wolf doch einmal zugeschlagen hat. Zinkpaste LAW - Paste - 100 G oder Zinksalbe CT

Diese Hinweise wurden für die Jugendwallfahrt zusammengestellt, sind aber auch für erwachsene Erstpilger hilfreich

Quelle unbekannt