

## **Tagesablauf einer Fußwallfahrt**

- Der Tag beginnt bereits am Vorabend mit dem Vorbereiten:
  - passende Kleidung entsprechend dem Wetterbericht
  - herrichten des Tagesrucksacks mit 3 Mahlzeiten
  - der Routenplan
- Plant den Beginn Eures Marsches sehr früh, bevor es sehr warm wird...am besten morgens ca. 6.00 Uhr

Wir planen den Tag immer in 4 Abschnitten mit je einer Pause dazwischen.

Bei ca. 30km liegen die Pausen nach ca. 2,5 Std Fußmarsch.

Die erste und dritte Pause halten wir immer 20–25 Minuten, die Zweite und somit Mittagspause ist länger mit 75 Minuten, 1 ¼ Stunden.

Bei der großen Wallfahrt wird im ersten, zweiten und vierten Abschnitt ein Rosenkranz gebetet, bzw. gesungen, im Dritten der Kreuzweg gebetet.

Jeder kann sich nach Länge der Strecke und Alter der Pilger das Programm selbst zusammenstellen. Wir empfehlen aber sehr, einen relativ festen Rahmen zu stecken.

- Wenn ihr morgens loslauft, beginnt mit einem kurzen Morgengebet, in einer Gruppe auch mit Gesang, z.B. des „Morgengrußes zum Herzen Jesu“ oder „Alles meinem Gott zu Ehren“
- Nach dem Morgengebet könnt ihr entweder gleich mit dem ersten Rosenkranz beginnen, den wir Euch empfehlen zu Singen, da durch den Rhythmus das Laufen sehr erleichtert wird, oder ihr macht noch 10 – 15 Minuten Pause.
- Danach könnt ihr einen Vortrag anhören, den wir Euch als Download zu Verfügung stellen mit kurzer stiller Betrachtung im Anschluss.
- Singt auch immer wieder ein paar Lieder, entweder religiös oder Volkslieder... das bringt den Geist und Körper immer wieder Schwung.

Dies sind ein paar Tipps für Euch.

Falls ihr Fragen habt wendet Euch gerne an uns, wir helfen Euch gerne dabei!

**In der Hoffnung nächstes Jahr wieder gemeinsam pilgern zu dürfen grüßt Euch ganz herzlich**

**Euer Team der  
Altötting Wallfahrt**