



## Dicas para planejar sua peregrinação

### PRÉ PLANEJAMENTO

1. Entre no site da Associação:  
[www.amigosdarotadaluz.org](http://www.amigosdarotadaluz.org)  
para Obter o maior número de informações.  
sobre a Rota da Luz (cidades onde passa,  
distância entre as cidades, grau de  
dificuldade, onde dormir, onde carimbar; etc.
2. Assistir os vídeos disponíveis tanto no site  
da Associação como no youtube.
3. Fazer caminhadas, no mínimo 3 meses antes  
da peregrinação, com a mochila pesando o que  
vc vai carregar e usando o calçado que vc vai  
fazer a peregrinação;

# PLANEJAMENTO / PARTE 1

1. Determinar o dia de início da peregrinação;
2. Entrar em contato com as pousadas cadastradas na AARL, "Onde Dormir"

2.1 Pedir orçamento do valor da pousada, café da manhã, lanche, jantar e fotos do local. (certifique-se do que vai ser servido no café da manhã, jantar e lanche)

2.2 Solicitar fotos do lugar e qual o sistema de acomodação, misto? quantas pessoas por quarto? camas, beliche ?

2.3 Certificar a forma de pagamento.

2.4 Confirmar se tem vaga na data que vc precisa, conforme abaixo:

Início .....Mogi das Cruzes

1. noite – Guararema

2. noite – Santa Branca

3. noite – Paraibuna
  4. noite – Redenção da Serra
  5. noite – Taubaté
  6. noite – Pindamonhangaba
- Chegada.. Aparecida**

3. Antes de escolher as pousadas, certifique-se de quantos km será a distância entre elas; Entre na planilha "Onde dormir" no site da AARL, do lado esquerdo tem o km que esta a pousada.  
A diferença dos kms da saída de 1 pousada para a chegada na outra.
4. Confirmar o que é servido no café da manhã e demais refeições que estão incluídas no preço.
5. Confirmar reserva em todas as pousadas antes de iniciar os pagamentos.

## PLANEJAMENTO / PARTE 2

1. Compras e separação dos itens da mochila. Abaixo sugestão de um CHECK-LIST utilizado pelo Peregrino David:

Chek List Mochila (6,500kg.)

Mochila de 20l. ou 30 l. (modelo cargueira, com cinto abdominal)
Capa de Chuva ( tipo poncho)
4 camisetas (1 +3)
4 bermudas (1+3)
6 pares de meias de caminhada (poliamida)
7 Roupas de baixo (1 pra cada dia)
Chinelo (havaianas)
Bone ou Chapéu
Blusa Corta Vento ou Flece
<b>Mochila 10 l.</b>

Necesser

Esparadrapo 50 mm
Micropore 25 mm
Algodão
Agulha (costura/ linha)
Antisséptico
Relaxante muscular ( Dorflex)
Antinflamatório (Nimizulida)
Creme de Massagem (diclofenaco dietilamônio Cataflam genérico)
Pomada para assaduras ( Weleda)
Absorvente/ protetor diário
Desodorante
Protetor Solar ( tipo spray)
Escova /Pasta dente
Benjamim tomada
Carregador celular

OBS.: AS pousadas oferecem roupa de cama, toalha de banho, e sabonete...

## PLANEJAMENTO / PARTE 3

1. Compras da alimentação para o primeiro dia:

Bolacha doce, bolacha salgada, castanhas, barra de cereal ..

Pelo menos 1 isotônico por dia ....

Sempre ter 2 garrafinhas de água de 500 ml. (E sempre repor a água)..

Tudo em pequena quantidade..... o suficiente pra um dia; Nas cidades tem comércio onde sempre e possível repor.

2. Imprima seu o Passaporte  
Arquivo disponível no site:  
[www.amigosdarotadaluz.org](http://www.amigosdarotadaluz.org)

## PLANEJAMENTO / PARTE 4

1. Uma semana antes, estudar e tirar as dúvidas onde inicia a Rota da Luz em Mogi das Cruzes;
2. Confirmar todas as reservas nas.pousadas;
3. Tentar controlar a ansiedade, principalmente na noite anterior ao início.

4. Para a sua segurança, quando iniciar a Rota tire 1 foto do grupo e envie para a pousada que você está se dirigindo ou poste no grupo de WhatsApp da AARL.

Dessa forma, caso precise, temos como enviar auxílio.

5. Entrar no link abaixo e fazer o cadastro na Basílica de Aparecida para retirar o Certificado da Rota da Luz:

[https://wssad.com.br/SIS/PROD/Peregrino\\_PreCadastro.aspx](https://wssad.com.br/SIS/PROD/Peregrino_PreCadastro.aspx)



Qualquer duvida entre em contato via  
WhatsApp da AARL 11 941603680.

**AARL**

**Associação dos Amigos da Rota da Luz**