

Infos für Altöttingwallfahrer (Fußwallfahrt von Langenpreising)

Route 1. Tag

- 6.00 Uhr Messe Langenpreising, anschl. Abmarsch nach Wartenberg
 - kleines Frühstück in Auerbach
 - weiter über Hienraching, Taufkirchen nach Moosen
 - ca. 12.00 Uhr Mittagessen in Moosen
 - anschl. nach Lain am See
 - ca. 15.00 Uhr Kaffeepause
 - dann über Buchbach nach Stefanskirchen
 - ca. 19.00 Uhr Rückkehr mit dem Bus nach Langenpreising
- 44 Tageskilometer**

Route 2. Tag

- 6.30 Uhr Abfahrt mit dem Bus von Langenpr. nach Stefanskirchen
 - 7.30 Uhr Abmarsch von Stefanskirchen über Zangberg, Mettenheim nach Mühldorf
 - ca. 11.30 Uhr Mittagessen in Mühldorf
 - dann über Tüssling nach Altötting
 - ca. 16.00 Uhr Ankunft in Altötting
 - 17.00 Uhr Gemeinschaftsmesse in der Bruder-Konrad-Kirche
- 33 Tageskilometer**

Rückkehr nach Langenpreising selbst organisieren!

Was benötigt ein Wallfahrer:

Hierbei handelt es sich nur um eine Empfehlung. Bitte dem eigenen Bedarf anpassen!

- Gutes Schuhwerk / Sportsocken
- Funktionskleidung (Zwiebellook)
- Regenjacke / Regenschirm
- Sonnenbrille / Kappe oder Sonnenhut
- evtl. Halstuch
- Rucksack mit Ersatzschuhen
- Rosenkranz / Liederbuch
- Geld (für Bus u. Verpflegung)
- Tempo, Lippenschutz, Sonnencreme
- evtl. Blasenpflaster, Zinksalbe, Magnesium, Bandage, Voltaren-salbe, Franzbranntwein
- evtl. Müsliriegel, Obst, Kaugummi
- evtl. kleine Bauchtasche

Es fährt während des ganzen Tages ein Begleitfahrzeug mit, das etwa alle 15 Minuten erreichbar ist. Für Frühstück, Getränke und Brotzeiten wird gesorgt, und alle Rucksäcke und müde Pilger werden transportiert.



Wallfahrertipps

- ❖ Vorher ein wenig trainieren (flotte Spaziergänge machen)
- ❖ Laufsocken ohne Naht / keine neuen Socken anziehen (einige Male getragen und gewaschen)
- ❖ Schwere Gepäckstücke in den Bus legen (Rucksack mit Ersatzkleidung usw.)
- ❖ Während des Marsches viel trinken, sonst drohen Kopfschmerzen
- ❖ Mit Magnesium bereits ein paar Tage vorher beginnen
- ❖ Nagelpflege eine Woche vorher
- ❖ Bequeme Wäsche anziehen
- ❖ Mit Gebeten, Liedern und Zeiten der Stille kommt man zu sich und verkürzt sich merklich die Gehzeit – darum mitmachen
- ❖ Kleine Dehnübungen zwischendurch verhindern Muskelkater
- ❖ Rechtzeitig die eigenen Grenzen akzeptieren ist keine Schande!
- ❖ Keine Walkingstöcke benutzen
- ❖ ACHTUNG: Es besteht akute Suchtgefahr (Wallfahrervirus)

Wir freuen uns über alle Pilger, die mit uns nach Altötting gehen und wünschen jedem eine gute Wallfahrt mit beglückenden Erfahrungen!