

اطلاعات ضروری در رابطه با سفر پیاده به کربلا

الف: دستورالعمل های پیاده روی

- ۱- پیاده روی را از طلوع آفتاب آغاز کرده و در مغرب به طور کامل توقف کنید
- ۲- اولین شب رادر یکی از موکب ها (کمپ یا حسینیه) در حدود ستون ۵۰۰ و دومین شب را در حدود ستون ۱۰۰۰ بگذرانید
- ۳- مدت طولانی پیاده روی نکنید هر زمانی لازم بود استراحت کنید
- ۴- در زمان نماز مغرب جایی را برای خواب بین صدها موکب (کمپ یا حسینیه) پیدا کنید نیازی به نگرانی نیست چون تعداد زیادی ازین موکب ها وجود دارد
- ۵- مراکز افراد گمشده در ستونهای ۷۲-۳۳۵-۶۰۲-۱۱۰۳ و حرم حضرت عباس (ع) قرار دارند هر سه کیلومتر مرکز گزارش گمشدگان تعبیه شده است

ب: چه وسایلی همراه داشته باشیم؟

- ۱- لازم به ذکر است که در این سفر شما بایستی یک کوله پشتی بزرگ به همراه داشته باشین که حاوی دو سری بار می باشد یک سری بار برای کل سفر یک هفته تان در کربلا و نجف و کاظمین ، یک سری بار هم برای سفر سه روزه پیاده روی اربعین، وسایل عمومی همچون لباس، لباس گرم و وسایل شخصی تان مربوطه به کل سفر است و با سفر های دیگر شما تفاوت زیادی نمی کند اما برای سه روز پیاده رویتان وسایلی نیاز است که در زیر به آنها اشاره

می شود. (با توجه به تنوع کوله پشتی ها در بازار سعی کنید کوله های مخصوص کوهنوردی انتخاب کنید چرا که از لحاظ استانداردهای لازم آناتومی بدن انسان بسیار مناسب هستند و در عین سبک بودن مقاومت بالایی دارند، در صورت عدم استفاده از کوله های مناسب در حین سفر دچار مشکل بزرگی خواهید شد)

۲- سعی کنید وسایل کم وزنی را با خود حمل کنید. نیازی به همراه داشتن غذا یا آب نیست چون مقدار زیادی غذا و آب در مسیر موجود است. صرفا مقداری خشکبار مانند: پسته، بادام، انجیر خشک، برگه زرد آلو به همراه داشته باشید

۳- مقداری داروی ابتدایی برای دو یا سه روز پیاده روی همراه داشته باشید. مانند قرص سرما خوردگی، پماد برای باز شدن عضلات پا، باند کشی برای بستن پا در صورت نیاز و در صورت داشتن داروهای خاصی که مورد استفاده روزانه شما می باشد. البته تعدادی کلینیکهای کوچک و کمپهای درمانی در طول مسیر وجود دارند.

۴- بجای همراه داشتن کیف دستی یا کیف خرید از کوله پشتی سبک استفاده کنید

۵- برای جلوگیری از سرما خوردگی لباسهای مناسب به همراه داشته باشید: جوراب، دستکش، کلاه، پوشش گوش، کاپشن و غیره (یکی از بهترین پوشاکها، لباسهای لایه اول هستند) البته بنا بر تجربه، هوا در طول روز مناسب و در شبها حساسی خنک است. لباسهای گرمتر را حتی الامکان جوری انتخاب کنید که دکمه یا زیپ داشته باشد و قابلیت کم یا زیاد کردن لباسهایتان را در طول مسیر داشته باشید بهتر است پارچه نرم مستطیلی و

کشی که جلوی صورت را بگیرد تهیه کرده و در طول مسیر از سرما و گرد و غبار محافظت کند (دستمال گردن که در لیست وسایل آمده است بهترین وسیله است جهت استفاده در این زمینه).

۶- خانمها از چادری استفاده کنند تا امکان انداختن کوله باشد. انواع چادر های لبنانی و ملی مناسب است.

۷- کرم مناسب برای تاول و عرق سوز به همراه داشته باشید. (البته اگر می دانید دچارش می شوید)

۸- بهتر است یک عدد کیسه خواب نیز به همراه داشته باشید تا در صورت مناسب نبودن و سرد بودن مکانهای استراحت، از شما در برابر باد و سرما محافظت کند. (با توجه به ازدیاد جمعیت و کمبود مکان خواب، در زمان اربعین در کربلا همراه داشتن خواب بهترین گزینه است)

۹- شما می توانید یک قرآن، دعا و زیارت جیبی و یا مداحی مورد علاقه تان به همراه داشته باشید. البته بهتر است اینها را در موبایل خود داشته باشید تا در حال پیاده روی گوش فرا داده یا بخوانید

۱۰- کفشهای نو و بندی، که مجبور باشید برای پوشیدن و در آوردن آن بندهای آن را باز کنید را نپوشید. بهتر است یک کفش مناسب و آزاد بپوشید. این مورد خیلی خیلی مهم است. چون در طول مسیر دایما برای استراحت در موکبها ناچار به در آوردن کفش از پا هستید. (کفش اسپرت سبک یا ساندل های جلو بسته بپوشید)

۱۱- پاسپورت و کیف پاسپورتی و شاکر موبایل را حتما به همراه داشته باشید

۱۲- امکان گم کردن همراهاتان در طول مسیر وجود دارد بنا بر این با توجه به آنتن ندادن موبایلتان در بعضی نقاط همچنين به دليل ترافیک بالای شبکه از همان ابتدای مسیر شماره ستونها را انتخاب کنید که اگر همراهاتان را گم کردید زمان رسیدن به آن ستون توقف کنند فقط حواستان باشد شماره های رند خیلی شلوغ است و تجمع افراد زیاد است

۱۳- همه خدمات در طول مسیر مانند اسکان، نوشیدنیها، غذاها و حتی ماساژ به صورت رایگان ارائه می شود. نیازی به حمل مقدار زیادی پول نیست فقط مقداری پول عراقی همراه داشته باشید چون پول ایرانی قبول نمی کنند

۱۴- سرویسهای بهداشتی فراوانی در طول مسیر قرار دارند و همین طور تعدادی از موبکب ها نیز سرویس بهداشتی فرنگی دارند. از آنجا که آب برای شستن دستها بعد از دستشویی سرد است و بعضا مایع و آب برای شستن دستها کم است بهتر است همراه خود تعدادی دستکش یکبار مصرف داشته باشید تا برای دستشویی رفتن استفاده کنید تا اگر آب نبود یا سرد بود نگران نظافت دستتان نباشید. صابون خمیری و ژل شستشو حتما همراه داشته باشید.

۱۵- نیازی نیست نگران به پایان رساندن مسیر باشید در هر جایی تصور کردید که دیگر توانایی ادامه دادن مسیر را ندارید می توانید از صدها ون، ماشین و یا اتوبوس هایی که در مسیر هستند برای رسیدن به کربلا استفاده کنید

۱۶- به طور متوسط ۹۹/۹۹ درصد تمامی زنان و مردان بالای ۱۰ سال بدون هیچ مشکلی در روز سوم مسیر را به پایان می رسانند.

- ۱۷- از اینکس نام و آدرس هتل و یا حسینه محل سکونت خودتان در کربلا را می دانید اطمینان حاصل کنید .
- ۱۸- اگر می خواهید تماس تلفنی داشته باشید بهتر است این کار را قبل از طلوع آفتاب انجام دهید و به این خاطر که احتمالاً به دلیل ترافیک بالای شبکه در طول روز با مشکل بر خواهید خورد
- ۱۹- بهتر است یک عدد پانچو سبک (شنل ضد آب سبک) به همراه داشته باشید چون باران های عراق بسیار سنگین است
- ۲۰- اگر در نهایت با همه تدابیر همسفرانتان را گم کردید بهتر است آخرین جایی که برای قرار در نظر می گیرید ستاد عتبات عالیات ایران در جوار حرم امام حسین (ع) باشد که آدرس این مکان را بیشتر کسبه اطراف حرم می دانند .
- ۲۱- اگر برایتان مقدور است هدیه های کوچکی مثل برچسب عکس آقا و امام و خادم الحسین و برای قدر دانی از خادمینی که در طول مسیر با خدمات رسانی شما را شرمند می کنند داشته باشید .

شماره های مهم

اورژانس : ۱۰۴ افراد گمشده : ۰۷۸۰۱۳۰۰۵۶۱

احکام شرعی : ۰۷۸۱۴۶۵۱۳۵۳ اداره مرکزی : ۰۷۸۰۱۰۰۴۷۵۸

لیست لوازم مورد نیاز سفر پیاده کربلا

ردیف	شرح لوازم	تعداد	توضیحات فنی
۱	کوله پشتی استاندارد	۱	سایز ۴۰ لیتر به بالا
۲	شارژر موبایل	۱	
۳	کلاه آفتابی سه تیکه	۱	جلوگیری از آفتاب سوختگی صورت و گردن
۴	پتوی مسافرتی کوچک	۱	سبک و کوچک
۵	لباس زیر	۲	
۶	مسواک، خمیر دندان، نخ دندان	۱	
۷	قاشق و چنگال	۱	
۸	لیوان تاشو و سبک	۱	
۹	سندل یا دمپایی	۱	برای پیاده روی و راحتی
۱۰	حوله	۱	
۱۱	دستمال سر	۲	
۱۲	دستکش گرم	۱	جنس پلار
۱۳	کلاه گرم	۱	جنس پلار
۱۴	کیسه خواب	۱	سبک و کم حجم باشد
۱۵	زیرانداز	۱	

۱۶	عینک آفتابی	۱	
۱۷	پول و کارت شناسایی		به اندازه کافی (پول عراقی)
۱۸	کفش اسپرت و ساندل	۱	ترجیحا راحت باز و بسته شود
۱۹	لباس اضافه و کامل	۱	
۲۰	جوراب ضخیم	۲	جلو گیری از تاول پا
۲۱	بادگیر سبک	۱	
۲۲	لباس گرم	۱	لبه اول و یا کاپشن
۲۳	لوازم استحمام سبک	۱	
۲۴	پانچو	۱	لباس ضد آب
۲۵	داروهای شخصی		در صورت لزوم
۲۶	ماسک یکبار مصرف		تعدادی
۲۷	کلاه لبه دار و آفتاب گیر	۱	
۲۸	نخ و سوزن	۱	
۲۹	دستکش یکبار مصرف		تعدادی
۳۰	ناخن گیر	۱	
۳۱	پاسپورت و کیف پاسپورتی	۱	

اطلاعات کلی

میزان مسافت : ۸۰ کیلومتر

تعداد ستونها : ۱۴۵۲ ستون

فاصله بین هر ستون : ۵۰ متر (۲۰ ستون = ۱ کیلومتر)

زمان لازم برای پیاده روی کل مسیر ۲۰ تا ۲۵ ساعت (متوسط روزی ۷ تا ۸ ساعت)

زمان تخمینی سفر پیاده: ۲ تا ۳ روز

بهترین زمان شروع سفر: ۱۶ ماه سفر

انتظار می رود در این تاریخ سفر تمام شود: ۱۸ سفر

اطلاعات تکمیلی در رابطه با سفر پیاده به کربلا

تهیه و تنظیم : رضا اسماعیلی فروشگاه کوه پلاس

۰۵۱۳۶۰۲۶۲۴۲