



## EKSTREMALNA DROGA KRZYŻOWA

### W PARAFII PW. NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY WSPOMOŻYCIELKI WIERNYCH W NIEMCZU NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

#### Piesza Ekstremalna Droga Krzyżowa

Data : **27 Marca 2026, Piątek**

Godzina rozpoczęcia: **18:00 – Msza Święta**

Miejsce rozpoczęcia: Parafia pw. Najświętszej Maryi Panny Wspomożycielki Wiernych w Niemczu

Miejsce zakończenia: Parafia pw. Najświętszej Maryi Panny Wspomożycielki Wiernych w Niemczu

#### Rowerowa Droga Krzyżowa

Data : **21 Marca 2026, Sobota**

Godzina rozpoczęcia: **08:00 – Msza Święta**

Trasa: Trasa Rowerowej Drogi Krzyżowej wiedzie po śladzie pieszej EDK na trasie o długości 71 km.

Miejsce rozpoczęcia: Parafia pw. Najświętszej Maryi Panny Wspomożycielki Wiernych w Niemczu

#### EDK 2026 – informacje organizacyjne.

Ekstremalna Droga Krzyżowa rozpocznie się 27 Marca 2026 roku o godzinie 18:00 Mszą Świętą w kościele pw. Najświętszej Maryi Panny Wspomożycielki Wiernych w Niemczu.

Planowane są następujące trasy i inicjatywy:

1. **Trasa Biała** o długości **32 km**, której patronem jest **św. Maksymilian Maria Kolbe**. Trasa dedykowana dla osób, które przeszły w zeszłym roku krótszą trasę parafialną. Przewidywany, orientacyjny czas przejścia: 6-7 godzin.
2. **Trasa Niebieska** o długości **47 km**, której patronem jest **św. Józef**. Jest to trasa, której szlak prowadzi po dekanacie. Przewidywany, orientacyjny czas przejścia: 9-11 godzin.
3. **Trasa Brązowa** o długości **71 km**, której patronem jest **św. Szarbel**. Ślad tej trasy jest odrębny od pozostałych tras i w żadnej części nie prowadzi śladem trzech pozostałych, krótszych tras. Przewidywany, orientacyjny czas przejścia: ~15 godzin.
4. **Trasa Parafialna** o długości **20 km**, której patronem jest **św. Jan Paweł II** – Patron Rodzin. Trasa przeznaczona w szczególności dla osób, które idą po raz pierwszy, dla rodzin z dziećmi. Przewidywany, orientacyjny czas przejścia: 4-5 godzin.
5. **Krzyż Uczestnika** – tradycją jest, iż każdy z uczestników EDK, bierze ze sobą krzyż, który będzie niósł przez całą drogę. Może być zrobiony własnoręcznie, z drewna brzoźowego,

zdjęty z domowej ściany. Dla tych, którzy nie wzięli z domu swojego krzyża, po Mszy Świętej rozdawane będą odblaskowe, wiszące krzyże.

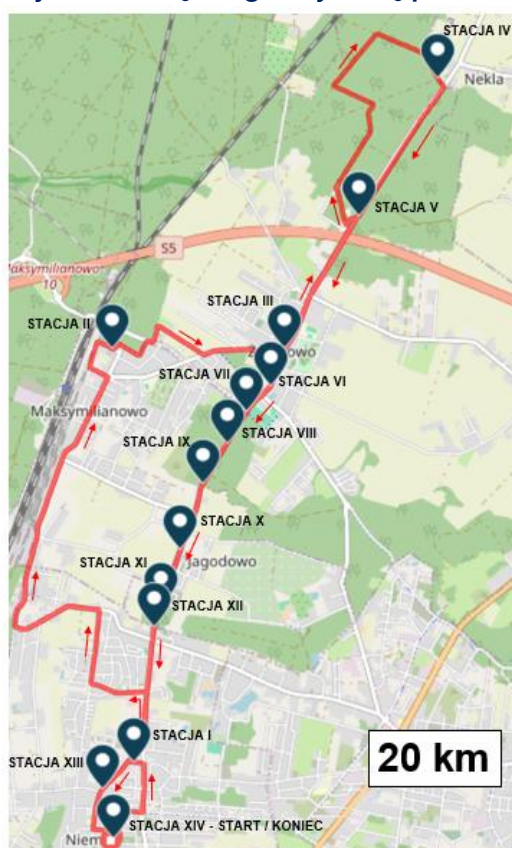
6. **Intencje modlitewne** – na dwa tygodnie przed terminem EDK, zostanie wystawiona urna na modlitewne intencje. Osoby, które z różnych powodów nie mogą udać się na szlak EDK będą mogły pozostawić spisane intencje, które uczestnicy poniosą ze sobą.
7. **Księga Pamiątkowa** – z tyłu kościoła zostanie wystawiona Niemczańska Księga Pamiątkowa EDK, w której każdy uczestnik, po zakończeniu trasy będzie mógł pozostawić swoje świadectwo.
8. **Pakiety pamiątkowe** – również na 2 tygodnie przed terminem EDK, z tyłu kościoła wystawiony będzie kosz z pamiątkowymi pakietami. Cena pakietu 30 zł. Prosimy odliczoną kwotę wrzucać do urny z intencjami. Pakiet obejmuje: drukowane rozważania, opaskę silikonową na rękę oraz element odblaskowy.
9. **Kawiarenka** – po zakończeniu tras EDK, czynna będzie kawiarenka parafialna Jerusalem, w której będzie można odpocząć, wypić ciepłą herbatę/kawę, zjeść. Kawiarenka czynna będzie w godzinach od 23:00 w piątek do 3:00 w sobotę.

### Kilka słów o Parafialnej Drodze Krzyżowej 20 km.

Trasa parafialna o długości 20 km, której patronem jest św. Jan Paweł II – Patron Rodzin, jest poprowadzona do IV Stacji Drogi Krzyżowej po śladzie dwóch tras EDK (32 km i 47 km). Dlatego warto, aby te osoby, które udają się w na Parafialną Drogę Krzyżową, ściągnęły na telefony aplikację EDK, wybrały jedną z tras 32 km lub 47 km i szły do IV Stacji, zgodnie ze śladem wskazywanym przez aplikację.

Po IV Stacji w miejscowości Nekla, po dojściu do drogi asfaltowej kierujemy się w prawo i idziemy przez 10 km prosto, aż do kościoła w Niemczu. Stacje Drogi Krzyżowej oznaczone są wiszącymi, odblaskowymi krzyżami. Ponieważ stacje Drogi Krzyżowej są symbolicznie wyznaczone, w przypadku, gdy przeoczymy którąś ze stacji, odprawiamy ją we własnym zakresie, w wybranym przez siebie miejscu.

**Poglądowa mapa trasy Parafialnej Drogi Krzyżowej przedstawia się następująco:**



## Kilka słów o Ekstremalnej Drodze Krzyżowej.

EDK powstała w 2009 roku w środowisku wspólnoty męskiej prowadzonej przez ks. Jacka Stryczka. Z założenia EDK to minimum 40 km, co oznacza, że ma być daleko, ciężko, nocą, po całym tygodniu pracy, poza strefą komfortu, samotnie i w skupieniu, aby poprzez doświadczany ból zatopić się w rozważania Drogi Krzyżowej i relację z Panem Jezusem.

### Jak dobrze przeżyć EDK?

Najważniejszym jest, aby podejmując wyzwanie **mieć w sobie głębokie pragnienie zmiany i budowy osobistej relacji z Panem Jezusem**. Nocna, ciężka droga jest tylko narzędziem do celu, jakim jest wewnętrzna zmiana i zacieśnienie relacji z Panem Jezusem.

Czas EDK, to czas na modlitwę, skupienie, drogę w samotności, rozważania i poprzez ból odkrywanie wartości cierpienia. Na EDK obowiązuje zasada milczenia. Rozmawiamy tylko wówczas, gdy jest to konieczne.

EDK to doświadczenie bardzo osobiste i intymne. Idziemy samotnie lub w małych grupach. Każdy z uczestników EDK niesie swój Krzyż - ten duchowy, ale również fizyczny. Warto wykonać krzyż własnoręcznie, np. z drzewa brzoźowego, przyczepić go do plecaka i nieść przez całą drogę. EDK nie jest formą pielgrzymki, gdzie cała grupa idzie razem. Nie są to nocne podchody, wyścig na czas czy nocna przygoda w terenie.

Idziemy swoim tempem. Części osób przejście trasy EDK zajmie kilka godzin, innym kilkanaście. Nie o czas tu chodzi a o głębokie przeżycie i relację, którą podczas drogi mamy nawiązać z Panem Jezusem.

### Bezpieczeństwo.

O bezpieczeństwo należy zadbać samemu. Ponieważ trasa prowadzi również wzdłuż ulic, **należy bezwzględnie mieć elementy odblaskowe** przymocowane do ekwipunku z tyłu i z przodu. Jeśli trasa EDK prowadzi wzdłuż ulicy wówczas idziemy zawsze towarzyszącymi jezdni ścieżkami pieszo – rowerowymi. Jeśli takiej możliwości nie ma, idziemy lewą stroną drogi.

Warto uzgodnić w swoich domach, wśród znajomych, aby jedna osoba, przez okres naszej drogi pozostawała w kontakcie telefonicznym.

### Jak się ubrać? Co zabrać?

Ubieramy się tak, jak na górski szlak. Dobre buty to podstawa. Ważne, aby buty nie były nowe czy zdjęte po rocznej przerwie z półki. Muszą być rozchodzone i dobrze dopasowane. U większości sprawdzają się buty typu „trapery”, ale nie brakuje również zwolenników sportowego obuwia.

W zależności od pogody, która może być każdego roku różna, wymagane jest okrycie przeciwdeszczowe, ciepła czapka, rękawiczki, komin na szyję. Sugerowany ubiór na tzw. „cebulkę”. Każdy dba o te elementy sam, znając siebie i wiedząc, co w trasie sprawdza się dla niego najlepiej. Jeśli masz problemy z plecami, warto zastanowić się nad wzięciem ze sobą kijków do nordic walking, które szczególnie w końcowej fazie trasy odciążają plecy.

Latarka bądź czołówka przydaje się w terenie, gdy trzeba doświetlić trasę, gdy prowadzi duktami leśnymi czy polnymi. Ponieważ trasę wyznacza ślad GPS dostępny w aplikacji na smartphonie, dobrze, aby doposażyć się w power bank. Z przydatnych rzeczy: termos z ciepłym napojem, kanapka, czekolada.

Warto zabrać Różaniec, który w szczególności w drugiej części trasy pozwala zatopić się w modlitwie, pomimo co raz większego, fizycznego bólu.

### **Jak się przygotować?**

Przed wyruszeniem należy zainstalować aplikację EDK (do ściągnięcia na telefony komórkowe za darmo), mieć naładowany telefon i najlepiej zabrać pełen energii power bank. Aby oszczędzić baterię w smartfonach wyłączamy Bluetooth oraz WiFi.

Ponieważ w aplikacji są dostępne rozważania zarówno w formie pisanej jak i czytanej przez profesjonalnych lektorów (w tym roku m.in. Krzysztof Ziemiec i Rafał Patyra) warto zabrać małe słuchawki do odsłuchania poszczególnych rozważań stacji Drogi Krzyżowej.

### **Jak zgłosić chęć udziału w EDK?**

Należy wejść na stronę internetową: [www.edk.org.pl](http://www.edk.org.pl), wybrać interesującą nas trasę i wypełnić formularz. Pozostawienie informacji o chęci uczestnictwa pozwala organizatorom zorientować się, ile osób weźmie udział w EDK.

Jeśli ktoś decyzję o uczestnictwie podjął w ostatniej chwili, nie zdążył się zapisać poprzez stronę internetową, to prosimy o dopisanie się ręczne do listy uczestników przed lub po Mszy Świętej poprzedzającej EDK.