



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Apuan Alps  
UNESCO  
Global Geopark

• P A R C O •



A P U A N E

## “L'impronta lieve dell'Uomo...”

soggiorni estivi/esperienze residenziali di educazione ambientale  
nel Parco Regionale delle Alpi Apuane 2017

<b>Soggiorno</b>	<b>Titolo</b>	<b>Struttura aggiudicataria</b>	<b>Guide</b>
Soggiorno A 18/24 giugno età 8/11	<i>Esploriamole apuane e...lasciamo solo l'impronta delle nostre scarpe</i>	Beat Experience di Lunardi Marco c/o Rifugio Guido Donegani - Minucciano (LU)	M. Chiara Bianchi Eleonora Milani
Soggiorno B 25 giugno/ 1° luglio età 12/14	<i>Sui nostri passi</i>	Vallechiara di Angeli Piera & C s.a.s. Levigliani di Stazzema (LU)	Alessandro Galeffi Micaela Luna Francesconi
Soggiorno C 2/8 luglio età 8/11	<i>Profonde e... preziose Il lento percorso della vita delle grotte</i>	CAI - Regione Toscana / Rifugio Adelmo Puliti Loc. Arni - Stazzema (LU)	Virginia Bagnoni Marco Frati
Soggiorno D 2/8 luglio età 12/14	<i>L'impronta lieve dell'uomo</i>	Rifugio Orto di Donna di Avanzinelli Stefania - Minucciano (LU)	Alessandro Galeffi Daniele Bonini
Soggiorno E 9/15 luglio età 8/11	<i>L'impronta lieve dell'uomo</i>	Mini Hotel di Ambrogio Gabanti loc. Gramolazzo - Minucciano (LU)	Laura Benedetti Maurizio Lazzoni
Soggiorno F 16/22 luglio età 12/14	<i>A seguir le tracce della natura e della storia per capire il giusto sentiero verso il domani</i>	Albergo Genzianella Careggine (LU)	Cinzia Bertuccelli Bartolomeo Puccetti
Soggiorno G 23/29 luglio età 14/16	<i>La nostra impronta</i>	Antonello Chiodo - Rifugio Rossi C.A.I. Molazzana (LU)	Luana Gentili Sauro Farnocchia
Soggiorno H 9/15 luglio età 8/11	<i>Danziamo sul mondo</i>	Vallechiara di Angeli Piera & C s.a.s. Levigliani di Stazzema (LU)	Silvia Malquori Eva Maccari
Soggiorno I 16/22 luglio età 8/11	<i>Una settimana slow ai piedi delle apuane</i>	Albergo Ristorante La Posta Equi Terme - Fivizzano (MS)	Maria Chiara Bianchi Eleonora Milani
Soggiorno L 23/29 luglio età 8/11	<i>A cavallo e a piedi Percorsi a passo lento all'interno del Parco delle Alpi Apuane</i>	Centro Trekking a cavallo Montebugiana Massa (MS)	Silvia Malquori Micaela Luna Francesconi
Soggiorno M 30 luglio/5 agosto età 12/14	<i>Un rifugio tira l'altro</i>	Rifugio città di Massa Massa (MS)	Virginia Bagnoni Ettore Ghirardi Marco Frati

## *“L'impronta lieve dell'Uomo...”*

### *soggiorni estivi/esperienze residenziali di educazione ambientale nel Parco Regionale delle Alpi Apuane 2017*

#### **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

La domanda di iscrizione (All. 1), debitamente compilata, deve pervenire al Parco delle Alpi Apuane almeno 15 giorni prima dell'inizio del soggiorno al quale si richiede di partecipare.

Le domande, unitamente alla fotocopia di un documento di riconoscimento valido **di chi sottoscrive** (pena l'esclusione), vanno consegnate o inviate a:

- Parco Regionale delle Alpi Apuane, Casa del Capitano, Fortezza di Mont'Alfonso, 55032 Castelnuovo di Garfagnana (LU) - Tel 0583/644478
- E-mail: [protocollo@parcapuane.it](mailto:protocollo@parcapuane.it)
- PEC: [parcoalpiapuane@pec.it](mailto:parcoalpiapuane@pec.it)

Il richiedente dovrà compilare e sottoscrivere inoltre una Autocertificazione sanitaria (All.2), di cui una copia da inviare al Parco unitamente al resto della documentazione richiesta, e l'originale da consegnare alla guida al momento dell'accoglienza.

La quota di partecipazione, pari a € **180,00** , dovrà essere corrisposta per intero, al ricevimento della lettera di conferma da parte del Parco attraverso versamento sul **C/c postale n° 13480553** intestato al Parco delle Alpi Apuane/servizio tesoreria Castelnuovo Garfagnana oppure tramite Bonifico bancario (**codice IBAM: IT96C0503470130000000000243**).

Una fotocopia della ricevuta dovrà essere inviata al Parco, nello stesso giorno del pagamento, tramite mail a: [protocollo@parcapuane.it](mailto:protocollo@parcapuane.it).

In caso di rinuncia motivata, comunicata entro 4 giorni antecedenti l'inizio del soggiorno, verrà restituito il 50% della quota versata; il rimanente della somma verrà trattenuto quale indennizzo per compensare i costi organizzativi.

**N.B.:** per i partecipanti ai soggiorni **D e G**, è fatto obbligo di inviare in allegato alla domanda di iscrizione copia di certificato medico per attività sportiva non agonistica.

(All. 1)

Al Parco Regionale delle Alpi Apuane

**“L'impronta lieve dell'Uomo...”**  
**soggiorni estivi/esperienze residenziali di educazione ambientale**  
**nel Parco Regionale delle Alpi Apuane 2017**

**DOMANDA DI ISCRIZIONE**

**Il sottoscritto**

Cognome e nome (genitore,affidatario,tutore) \_\_\_\_\_

Tel. fisso \_\_\_\_\_ Cellulare \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

**genitore di**

Cognome e nome (figlio/a) \_\_\_\_\_ [M]\_[F] \_\_\_\_\_

Data di nascita \_\_\_\_\_ Luogo di nascita \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ C.A.P. \_\_\_\_\_

Via/Piazza \_\_\_\_\_ N \_\_\_\_\_

**CHIEDE L'ISCRIZIONE AL SOGGIORNO BARRATO IN TABELLA**

(è possibile indicare un soggiorno in alternativa)

Priorità	Titolo del Soggiorno, luogo e struttura	data	Fascia età	Quota €
A	<i>Esploriamo le apuane e...lasciamo solo l'impronta delle nostre scarpe</i>	<i>18/24 giugno</i>	<i>età 8/11</i>	180
B	<i>Sui nostri passi</i>	<i>25 giugno/ 1° luglio</i>	<i>età 12/14</i>	180
C	<i>Profonde e... preziose Il lento percorso della vita delle grotte</i>	<i>2/8 luglio</i>	<i>età 8/11</i>	180
D	<i>L'impronta lieve dell'uomo</i>	<i>2/8 luglio</i>	<i>età 12/14</i>	180
E	<i>L'impronta lieve dell'uomo</i>	<i>9/15 luglio</i>	<i>età 8/11</i>	180
F	<i>A seguir le tracce della natura e della storia per capire il giusto sentiero verso il domani</i>	<i>16/22 luglio</i>	<i>età 12/14</i>	180
G	<i>La nostra impronta</i>	<i>23/29 luglio</i>	<i>età 14/16</i>	180
H	<i>Danziamo sul mondo</i>	<i>9/15 luglio</i>	<i>età 8/11</i>	180
I	<i>Una settimana slow ai piedi delle apuane</i>	<i>16/22 luglio</i>	<i>età 8/11</i>	180
L	<i>A cavallo e a piedi Percorsi a passo lento all'interno del Parco delle Alpi Apuane</i>	<i>23/29 luglio</i>	<i>età 8/11</i>	180
M	<i>Un rifugio tira l'altro</i>	<i>30 luglio/5 agosto</i>	<i>età 12/14</i>	180

Chiede inoltre, per quanto possibile, il collegamento con la domanda di: \_\_\_\_\_

Al fine del miglior servizio possibile durante il soggiorno, segnala di seguito eventuali problematiche, alimentari e di altro genere, del partecipante:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dichiara di aver preso visione delle modalità di partecipazione e di accettarne integralmente le condizioni.

Data \_\_\_\_\_

Firma leggibile del genitore o  
di chi ne esercita la podestà

\_\_\_\_\_

*L'Ente Parco Regionale delle Alpi Apuane informa che i dati personali raccolti con la presente documentazione saranno utilizzati per fini informativi e promozionali legati alle attività organizzate dall'Ente (L. 31.12.96 n. 675, art. 10).*

*I dati personali riguardanti l'utente verranno utilizzati per l'organizzazione e gestione dei servizi proposti e per la promozione di altre iniziative sul territorio. L'Ente Parco garantisce elevata custodia dei dati nei termini di legge.*

Data \_\_\_\_\_

Firma del genitore o di chi ne esercita  
la podestà, per accettazione

*Il materiale utilizzato dai ragazzi/e durante il soggiorno estivo (schede didattiche di supporto alle attività, elaborati vari, immagini fotografiche o video in cui compaiono i ragazzi/e stessi/e) potrebbe essere riportato su cataloghi, esposto in mostre, pubblicato su siti web o consegnato in visione ad associazioni o istituti scolastici, ecc...*

*Occorre quindi precisare se autorizza ad utilizzare tale materiale sottoscrivendo a fondo pagina quanto segue:*

- *il sottoscritto autorizza il Parco delle Alpi Apuane ad utilizzare scritti, disegni ed altre opere realizzate dal/la proprio/a figlio/a durante il soggiorno estivo, esclusivamente per finalità divulgative dell'attività svolta;*  
 *si*                       *no*                      *(segnare una casella)*
  
- *il sottoscritto autorizza il Parco delle Alpi Apuane ad utilizzare il materiale fotografico e/o video (su qualunque supporto anche multimediale) all'interno del quale compaia il proprio figlio/a esclusivamente per finalità divulgative dell'attività svolta.*  
 *si*                       *no*                      *(segnare una casella)*

Data

Firma leggibile del genitore  
o di chi ne esercita la podestà

**ALLEGARE FOTOCOPIA DOCUMENTO DI RICONOSCIMENTO VALIDO**

(ALL. 2)

## **AUTOCERTIFICAZIONE**

*(da inviare in copia al Parco, e l'originale da consegnare alla guida )*

La/il sottoscritta/o .....

Nata/o il .....a.....

Residente a.....CAP..... Via.....

Tel.n. ....

In qualità di madre/padre/affidatario/tutore del minore.....

Nata/o a.....il.....che prenderà parte al soggiorno

(titolo)..... nel periodo dal ..... al .....

inserito nel progetto *L'impronta lieve dell'Uomo...": soggiorni estivi/esperienze residenziali di educazione ambientale nel Parco Regionale delle Alpi Apuane 2017*

### **Dichiara sotto la propria responsabilità che il/la figlio/a:**

- a) è in regola con le vaccinazioni;
- b) è esente da malattie infettive;
- c) **non ha/ ha** la necessità di assumere farmaci (barrare ciò che si vuole escludere).

In caso affermativo specificare la terapia:

.....  
.....  
.....

- d) **non ha/ ha** la necessità di seguire un regime alimentare particolare (barrare ciò che si vuole escludere).

In caso affermativo specificare la dieta da seguire:

.....  
.....  
.....

- e) Inoltre segnalo che: (spazio per eventuali altre esigenze)

.....  
.....  
.....  
.....

Data .....

**Firma**

.....

*Alpi*

Scheda informativa per le famiglie

**“L'impronta lieve dell'uomo...” – progetto “Apuan Alps Summer 2017”**

“ESPLORIAMO LE APUANE E ... LASCIAMO SOLO L'IMPRONTA DELLE NOSTRE SCARPE”

18-24 Giugno

Rifugio Guido Donegani

Orto di Donna

**Luogo:** Rifugio Guido Donegani – Località Orto di Donna – 55024 Minucciano

**Data di arrivo:** Domenica 18 Giugno

**Orario di arrivo:** 10:30/11:00

**Data di partenza:** Sabato 24 Giugno

**Orario di partenza:** 14:00

*g*

**Descrizione del luogo**

Ci troviamo nella parte settentrionale delle Alpi Apuane, nella suggestiva vallata di Orto di Donna, contornata dalle maggiori vette di questa catena montuosa. La località è nota come punto di partenza per le escursioni alpinistiche e per l'importante valore paesaggistico: siamo in una valle glaciale, ricca di emergenze geologiche e floristiche di rilevante valore scientifico e ambientale.

**Descrizione della struttura**

Il rifugio Guido Donegani è una struttura moderna, raggiungibile in auto o autobus, disposta su due piani e così organizzata: al piano terra il bar, due sale da pranzo e i bagni pubblici; il piano superiore invece è adibito a zona notte. La zona notte offre la classica sistemazione da rifugio con un camerone con 5 letti a castello, due cameroni con 3 letti a castello e un camera con 2 letti a castello. Sono presenti anche 6 camere con letto matrimoniale più letto a castello e bagno privato (servizi igienici e doccia) per un totale di 52 posti letto. Le camerate hanno a disposizione un bagno comune al piano con 4 docce e 4 servizi igienici.

La cucina offre cibi genuini, a km zero e presidi slowfood.

**Descrizione dei temi e degli obiettivi**

Siamo nell'Anno Internazionale del Turismo sostenibile e la conoscenza, la consapevolezza di quello che abbiamo intorno, il desiderio di conoscerne le relazioni e i processi, sono il presupposto fondamentale e fondante per lo sviluppo di questa forma di turismo. Trasmettere tutto questo a dei bambini in modo che da adulti diventino veri e propri turisti responsabili richiede un approccio specifico. E allora subentra l'esperienza diretta: pernottare in rifugio, esplorare camminando, viaggiare utilizzando mezzi di trasporto pubblici, fare sport a contatto con la natura (arrampicata), mangiare prodotti del territorio.

L'esperienza del soggiorno residenziale favorisce l'aggregazione, la relazione e la comunicazione tra i bambini e le persone con le quali vengono a contatto; ci si confronta, si gioca, si coopera e si compete, vivendo esperienze che li fanno crescere.

L'educazione ambientale e la sostenibilità sono i temi portanti di questo soggiorno, consapevoli che la conoscenza del territorio è il punto di partenza per il suo rispetto.

**Programma dettagliato giorno per giorno**

**DOMENICA 18 GIUGNO: PRONTI PER UNA NUOVA AVVENTURA!**

Arrivo dei ragazzi in tarda mattinata. Dopo i saluti i ragazzi verranno coinvolti in giochi di conoscenza e di creazione del gruppo. Terminato il pranzo, una breve escursione per conoscere il territorio ed osservare l'ambiente, usufruendo del percorso accessibile in Val Serenaia in cui vengono descritte le principali emergenze naturalistiche della Valle. Al rientro, la sistemazione nelle camere. Dopo la cena una presentazione del Parco delle Alpi Apuane con power point/documentario.

**LUNEDI' 19 GIUGNO: ZAINO IN SPALLA, SALIAMO IN VETTA**

Dopo la colazione partiamo per la prima avventura: per strada di cava saliamo al rifugio Orto di Donna per proseguire verso la Foce di Cardeto. Qui avremo modo di osservare direttamente la varietà degli ambienti apuani: il substrato roccioso e le diverse specie floristiche. Pranzo al sacco. Proseguiamo verso il Passo della Focolaccia, ai piedi del Monte Tambura: avvicinandoci alla sella potremo vedere le particolari forme della Carcaraia dovute all'azione del carsismo

*g*

superficiale. Avremo così modo di parlare degli strani percorsi sotterranei che l'acqua piovana segue all'interno delle nostre montagne. Arriviamo finalmente alla Focolaccia e facciamo merenda all'ombra del bivacco Aronte. Qua ci improvviseremo cantastorie e magari anche pittori visto il panorama mozzafiato che la natura ci porrà davanti ai nostri occhi. Rientro in rifugio e cena. Incontro con lo speleologo che ci parlerà dell'affascinante mondo sotterraneo apuano.

#### **MARTEDI' 20 GIUGNO: UOMO E NATURA A CONFRONTO**

Dopo la colazione, visione di un filmato storico sul lavoro nelle cave di marmo nel dopoguerra. Seguirà la visita ad una cava attiva per confrontare direttamente le diverse tecniche estrattive e l'impatto ambientale che ne deriva. Pranzo in rifugio. Successivamente, tavola rotonda per confrontare le varie impressioni dei ragazzi. A seguire laboratorio di riconoscimento delle principali rocce raccolte durante l'escursione del giorno precedente. Cena e giochi sotto le stelle.

#### **MERCOLEDI' 21 GIUGNO: TURISTI SOSTENIBILI!**

Dopo la colazione partiamo per la Capanna Garnerone, un rifugio incustodito di proprietà del CAI di Carrara, situato nell'alta Valle di Vinca, sul versante occidentale della costiera Garnerone-Grondilice. Pranzo al sacco durante la traversata. Arrivo al rifugio e sistemazione. Riflessioni e confronto tra rifugio gestito e autogestito. Breve passeggiata per conoscere il paesaggio circostante. Tutti insieme collaboriamo con Marco, il nostro chef rifugista, per preparare la cena: una buona grigliata sotto le stelle! A seguire ascolteremo e impareremo a riconoscere le voci del bosco.

#### **GIOVEDI' 22 GIUGNO: ANCORA TURISTI SOSTENIBILI!**

Dopo la colazione scendiamo a Vinca e dopo una breve visita al paese tristemente famoso per l'eccidio avvenuto durante la Seconda Guerra Mondiale, usufruiamo dei mezzi pubblici, ovvero l'autobus, per raggiungere in modo sostenibile Monzone. Pranzo in località Acqua Nera dove preleveremo alcuni campioni di acque di sorgenti diverse (Acqua Nera e Acqua Salata) che ci serviranno per il laboratorio del giorno seguente. Ripartiamo alla volta di Equi Terme per visitare il Museo interattivo di Scienze della Terra ApuanGeoLab dove approfondiremo ancora di più la conoscenza delle nostre montagne. Al termine bagno nel torrente di acqua termale. Rientro: in treno fino a Piazza al Serchio e poi con pullman privato fino al rifugio. Cena e tutti a letto.

#### **VENERDI' 23 GIUGNO: CLIMBERS PER UN GIORNO!**

Dopo la colazione, analizziamo i campioni di acqua che abbiamo raccolto il giorno precedente e parliamo di geodiversità e di consumo responsabile della risorsa acqua. Pranzo in struttura. Incontro con la Guida Alpina Filippo e prove di arrampicata sulla piccola palestra di roccia attrezzata nelle vicinanze del rifugio. L'arrampicata è infatti uno sport che da un lato allena equilibrio, coordinazione del movimento e insegna ad avere fiducia in se stessi, dall'altro sostiene la conoscenza e il rispetto per l'ambiente. Dopo cena, ultimi ritocchi al nostro diario di bordo.

#### **SABATO 24 GIUGNO: ANCORA UN PO' DI TEMPO INSIEME!**

Colazione, sistemazione delle camere e preparazione dei bagagli. Poi una breve passeggiata e aspettiamo l'arrivo dei genitori per il pranzo finale tutti assieme con menù tipico.

#### **Elenco dell'attrezzatura necessaria/consigliata**

- sacco lenzuolo
- pigiama
- ciabattine doccia
- ciabatte camera
- asciugamani
- necessario per l'igiene personale
- cambi abito secondo necessità
- cappello
- mantellina o k-way
- giacca a vento
- maglioncino o pile
- scarpe da trekking
- scarpe da ginnastica
- zaino
- frontalino per giochi serali
- costume da bagno
- crema solare protettiva
- burrocaao
- occhiali da sole
- fazzoletti

- qualche soldino, non più di 20 €, per eventuali gelati e ricordini
- vietato il cellulare

**Nominativo e numero di cellulare delle guide**

Bianchi Maria Chiara 348 7901036

Milani Eleonora 328 6873294

**Modalità di comunicazione con i genitori**

I genitori possono chiamare i bambini ogni sera dopo la cena chiamando il gestore del rifugio (Marco) al numero 329 2015805 dalle ore 20:15 alle 21:00. In caso di necessità i genitori possono contattare le guide in qualsiasi momento; nel caso non fossero raggiungibili perché in escursione, possono rivolgersi al rifugista. [info@rifugiodonegani.it](mailto:info@rifugiodonegani.it) – [www.rifugiodonegani.it](http://www.rifugiodonegani.it)



**25 giugno - 1 luglio 2017**

**Soggiorno B**

**12/14 anni**

**"Sui nostri Passi"**



*gr. passi  
Duffy*

### **PRESENTAZIONE DELLA STRUTTURA E DEI LUOGHI**

**Albergo Ristorante Vallechiara**

Via Lambora 12

Levigliani di Stazzema

Lucca - Italia

Tel. & Fax 0584 778054

Numero di iscrizione nel registro delle strutture certificate 34 – punteggio 121

Immerso nel verde più intenso ai piedi di affascinanti montagne che lo sovrastano, sorge l'Albergo Ristorante Vallechiara. L'albergo è situato nel cuore delle Alpi Apuane nel paese di Levigliani a pochi minuti dall'ingresso del famoso Antro del Corchia e a pochi minuti dal mare, punto di partenza per trekking, mountainbike, alpinismo, speleologia.

L'ospitalità al Vallechiara ha un sapore antico: "Mamma Emma", che lo costruì negli anni '60, credeva nel valore di un turismo legato alla montagna: aria pura che faceva bene alla tubercolosi, serenità e fresco per villeggiare l'estate, luoghi e panorami belli da far conoscere; essa fu antesignana della speleologia legata al famoso Antro del Corchia, coronata da prestigiose testimonianze su importanti pubblicazioni.

Le Camere consentono dai panoramici balconi di respirare aria purissima emanata dai rigogliosi alberi circostanti. La cucina, curata in maniera familiare, offre piatti tipici preparati con prodotti del luogo ed aromatizzati dalle piante officinali che crescono spontanee nei ridenti poggi del paese. Nel forno a legna del Vallechiara vengono preparate le deliziose pizze.

Il Vallechiara è attrezzato anche per i celiaci e per i vegetariani con menù davvero prelibati.

Per i ragazzi la struttura offre ampi spazi sia interni che esterni: salone per incontri, laboratori, giochi, proiezioni; fresco e ampio giardino; ampia terrazza coperta; cortile per le attività ricreative.

La struttura ha ospitato nell'estate 2015 due soggiorni del parco per bimbi tra 8 e 11 anni e per ragazzi dai 12 ai 15 anni. Nell'estate 2016 ha ospitato un soggiorno per bimbi dagli 8 anni organizzato dalle guide del Parco.

## MOTIVAZIONI E OBIETTIVI EDUCATIVI

La montagna apuana custodisce secoli di storia attraverso segni, costruzioni, vocaboli, tradizioni tanto amalgamate col territorio da sembrare parte integrante di esso.

Partendo dal borgo di Levigliani, antichissimo insediamento dei liguri apuani, attraverseremo passi e foci per scoprire gli alpeggi interni e le vallate vicine. Saranno i nostri passi a condurci, come avveniva un tempo, alla meta.

Dopo essersi ambientati a Levigliani, partiremo per la scoperta dei dintorni. Seguendo l'antica strada degli alpeggi che attraversa Passo Croce, giungeremo a Puntato, dove ci fermeremo una notte per conoscere meglio la realtà dell'azienda agricola biologica "Alpe di Puntato" di Rayan, un giovane appassionato che ha deciso di dedicarsi ad un territorio tanto prezioso quanto difficile e delicato. Ascolteremo la sua storia e le storie di cui è custode.

Al rientro in paese, dedicheremo una giornata a riprendere energie e a conoscere il tesoro che si nasconde all'interno della montagna e che oggi permette il lavoro in paese di una cooperativa di giovani: il sistema turistico dell'Antro del Corchia e delle Miniere dell'Argento Vivo.

Il giorno dopo attraverseremo un altro passo, il Passo dell'Alpino, che mette in comunicazione con la valle del Monte Forato. Un paesaggio naturale ed umano interessante da scoprire si apre al nostro sguardo. Due paesi dalla storia antica, Pruno e Volegno, ci offriranno ospitalità per la giornata seguente. Tradizioni ancora vive e una forte sensibilità ecologica fanno di questa realtà un piccolo modello di sviluppo un pò più sostenibile e leggero. Parleremo del teleriscaldamento, del recupero del mulino del Frate, del percorso della castagna e degli alpeggi, del festival del solstizio, del progetto Orti Urbani.

Infine torneremo a Levigliani arricchiti da queste esperienze, con la voglia di confrontarsi tra noi sul tema della sostenibilità, del valore delle nostre azioni e sulle scelte positive che possiamo fare. Ogni ragazzo sarà invitato a farsi messaggero di una piccola azione semplice che può avere un effetto benefico sull'ambiente. Ognuno deciderà quale è il linguaggio migliore da usare e come diffondere il proprio messaggio, elaborando un proprio slogan promozionale.

## PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

<b>domenica</b>	Arrivo partecipanti e accoglienza nel giardino della struttura	Pranzo tipico della cucina casalinga della Piera	Visita al museo della Pietra Piegata e Museo di Comunità ed Impresa "Lavorare liberi" nel paese. Sistemazione nella struttura e indicazioni per l'uso lieve delle risorse acqua, luce, raccolta differenziata dei rifiuti. Preparazione del diario di viaggio	Cena in struttura	Presentazione della settimana e delle aspettative dei partecipanti. Introduzione allo straordinario e delicato ambiente apuano col documentario "Montagne d'acqua"
<b>lunedì</b>	Partenza escursione per Puntato*	Pranzo al sacco	Esploriamo l'alpeggio e il bosco. Incontro con il giovane agricoltore custode Rayan	Cena in rifugio	Attività "Il bosco di notte". Pernottamento presso azienda agricola Alpe di Puntato.
<b>martedì</b>	Il lavoro dell'uomo per sostenere la terra: terrazzamenti, casette, selve, metati, piazzole, campi da Puntato a Levigliani.	Pranzo in struttura	Tempo di bucato agli antichi lavatoi che faremo rivivere.	Cena in struttura	Proiezione di un film a tema sull'equilibrio uomo e natura
<b>mercoledì</b>	Antro del Corchia	Pranzo al sacco	Miniere dell'argento vivo	Cena in struttura	Attività nel paese
<b>giovedì</b>	Partenza escursione per Volegno-Pruno*	Pranzo al sacco	Arrivo e attività di orientamento nel nuovo paese	Cena presso locanda del paese	Proiezione in piazza di un film a tema. Pernottamento nel paese di Pruno

<b>venerdì</b>	Rientro a Levigliani attraverso un percorso alternativo*	Pranzo al sacco	Raccolta della legna per accendere il forno per la pizza	La famosa pizza del Vallechiara	Riflessioni finali e buoni propositi per alleggerire la nostra impronta ed essere efficaci messaggeri
<b>sabato</b>	Sistemazione bagagli; preparazione partenza e saluti Pranzo aperto alle famiglie				

\* Alternative in caso di maltempo:

lunedì: escursione limitata a Puntato con eventuale appoggio del pulmino dell'Antro del Corchia e rientro in struttura la sera stessa

giovedì-venerdì: trasferimento in autobus di linea a e da Pruno.

In caso di maltempo altre attività previste all'aperto potranno essere sostituite da laboratori culinari o di manualità, utilizzando gli ampi spazi interni della struttura e le maestranze locali, senza sacrificare il programma educativo e delle attività.

**Menù:** sarà privilegiata la scelta di ingredienti naturali e locali, freschi e di stagione. La cucina della struttura assicura la genuinità e privilegia la tradizione nella scelta delle ricette. Viene curata con particolare attenzione la varietà dei cibi proposti, la scelta di verdura e frutta e la preparazione attraente per stimolare l'assaggio anche di cibi sgraditi o insoliti. L'educazione alimentare costituisce uno degli obiettivi del soggiorno. Eventuali intolleranze e allergie sono trattate con la dovuta cura, così come esigenze alimentari diverse e scelte alternative (vegetariane, vegane, musulmane). I ragazzi potranno essere coinvolti direttamente nella preparazione di alcune pietanze. Pranzo al sacco: oltre a panini sarà costituito da pasti cucinati e trasportati da contenitori individuali, da ingredienti con cui potremo allestire facilmente un pic-nic sul posto e che potremo facilmente trasportare. Se il clima fosse troppo caldo, il pranzo al sacco sarà costituito da alimenti non deperibili col calore o sostituito con pranzo presso struttura.

Esempi di menù del ristorante Vallechiara: pasta fatta in casa, pizza cotta nel forno a legna, sformati alle erbe, melanzane farcite; tagliatelle ai funghi porcini delle Alpi Apuane, maccheroni alle erbe, tortelli ricotta e noci, maltagliati, tordelli al sugo secondo la ricetta di mamma Emma, riso ai funghi, zuppa di verdura, arrosto, cinghiale con la polenta, contorni di stagione. Dolci della casa.

I ragazzi saranno sensibilizzati a non sprecare acqua, risorsa preziosa delle Apuane, ed in genere a valorizzare l'acqua come bene di tutti da salvaguardare. L'acqua dei pasti sarà servita nelle brocche. Le stoviglie utilizzate nella struttura non sono mai usate e gettate e si effettua la raccolta differenziata.

## **METODOLOGIE DIDATTICHE**

**Il valore aggiunto della proposta educativa è la stima e fiducia reciproche tra le guide, che collaborano assiduamente tra loro da anni e tra guide e struttura, con cui è avviata una collaborazione positiva da qualche anno e in modo continuativo. Una condivisione del percorso educativo che rafforza l'intensità del messaggio trasmesso.**

- visite didattiche,
- uscite esplorative,
- esperienze pratiche e dirette,
- elaborazione personale di tematiche generali,
- laboratori manuali,
- discussioni,
- incontri e interviste con esperti,
- proiezione di film tematici e documentari.

Scheda informativa per le famiglie

"L'impronta lieve dell'uomo..." - progetto "Apuan Alps Summer 2017"

"Sui nostri Passi"

25 giugno - 1 luglio 2017 - Albergo Vallechiara, Levigliani - Stazzema (LU)

Luogo / orario / data di arrivo/di partenza

**Arrivo:** ritrovo entro le ore 11,30 di domenica presso l'albergo Vallechiara a Levigliani. *Dall'uscita del casello "Versilia" dell'autostrada A12 proseguire seguendo le indicazioni "Antro del Corchia", "Seravezza" e "Castelnuovo Grafagnana". Attraversato il paese di Seravezza, lasciandosi il Palazzo Mediceo sulla propria destra, ci si immette nella Strada Provinciale per Arni che attraversa le frazioni dell'Alta Versilia. Superato il paese di Ruosina, mantenersi sulla sinistra e seguire le indicazioni per Levigliani.*

**Partenza:** ritrovo ore 14 presso l'albergo Vallechiara a Levigliani. Chi vuole unirsi al pranzo finale, può prenotare telefonando al numero 0584 778054

Breve descrizione del luogo

Il punto di partenza per le escursioni è il paese di Levigliani nel Comune di Stazzema (LU), situato ai limiti del Parco Regionale delle Alpi Apuane, nell'entroterra della Versilia, a 600 m sul livello del mare. A due passi dal mare, è punto ideale di partenza per escursioni verso le imponenti vette apuane sovrastanti ed i vicini centri storici, ricchi di storia e di cultura. La cucina, curata in maniera familiare, offre piatti tipici preparati con prodotti del luogo ed aromatizzati dalle piante officinali che crescono spontanee nei ridenti poggi del paese. All'interno dispone di ampi saloni ed esternamente di un fresco e ampio giardino.

Breve descrizione della struttura

**Albergo Ristorante Vallechiara** a Levigliani di Stazzema (LU) Tel. 0584 778054: immerso nel verde delle Alpi Apuane nel paese di Levigliani, a pochi minuti dall'ingresso del famoso Antro del Corchia, punto di partenza per trekking, mountain bike, alpinismo, speleologia. L'ospitalità al Vallechiara ha un sapore antico: "Mamma Emma", che lo costruì negli anni '60 credeva nel valore di un turismo legato alla montagna e accolse i primi speleologi.

**Breve descrizione dei temi e degli obiettivi:** Partendo dal borgo di Levigliani, antichissimo insediamento dei liguri apuani, attraverseremo passi e foci per scoprire gli alpeggi interni e le vallate vicine. Saranno i nostri passi a condurci, come avveniva un tempo, alla meta.

Programma dettagliato giorno per giorno

**DOMENICA:** arrivo e accoglienza, visita al paese, conoscenza dei luoghi e del gruppo, orientamento.

**LUNEDÌ:** escursione per Puntato, cena al rifugio e pernottamento nel rifugio azienda agricola; osservazione delle costellazioni.

**MARTEDÌ:** esplorazione dell'alpeggio e rientro a Levigliani. Tempo di bucato agli antichi lavatoi che grazie a noi rivivranno.

**MERCOLEDÌ:** Visita all'Antro del Corchia e Miniere dell'Argento Vivo.

**GIOVEDÌ:** escursione per Pruno dove prenoteremo.

**VENERDÌ:** rientro a Levigliani. Raccolta della legna per il forno dove cuoceremo la pizza. Creiamo il nostro slogan.

*E. Puliti*

**Scheda informativa per le famiglie**

***“L'impronta lieve dell'uomo...” – progetto “Apuan Alps Summer 2017”***

**Profonde e... preziose - Il lento percorso della vita delle grotte  
dal 2 all'8 luglio 2017 – Rifugio Puliti, Arni di Stazzema**

**Inizio soggiorno:** incontro con le Guide a Fornovolasco Fabbriche di Vergemoli, Garfagnana (Lucca)  
alle ore 10.00 del 2/7/2017

**Fine soggiorno:** Rifugio Puliti, Località Case Giannelli, Arni di Stazzema (Lu)  
ore 11.30 del 8/07/2017 con possibilità di rimanere per il pranzo (incluso nel soggiorno per i ragazzi, a pagamento per i genitori. Richiesta la prenotazione qualche giorno prima)

**breve descrizione del luogo**

Geograficamente collocata sul versante garfagnino delle Alpi Apuane, Arni è la frazione più settentrionale e più alta (916 m.) del comune di Stazzema. Il Monte Altissimo la separa dalla Versilia e da Massa con le quali comunica attraverso la galleria del Cipollaio e quella del Passo del Vestito. Il rifugio si trova a 1016 m.s.l.m. al di sopra del paese. E' raggiungibile dal parcheggio di Arni con sentiero CAI n° 31 – 33 in 15 minuti a piedi.

*Guida*

**breve descrizione della struttura**

Il rifugio A. Puliti è una struttura, del C.A.I. di Pietrasanta, gestita da Virginia Bagnoni, Guida del Parco delle Alpi Apuane. Dispone di 15 posti letto al primo piano, in camerata con letto a castello e bagno in comune con doccia calda. Al piano terra: ingresso, sala da pranzo e ricreativa con stufa a pellet e un bagno esterno. Ha ricevuto la targa di “Esercizio consigliato dal Parco per le sue scelte sostenibili”. In prossimità del rifugio si trova un orto biologico che produce ortaggi e aromi per la cucina.

**breve descrizione dei temi e degli obiettivi**

Il nostro obiettivo principale è portare i ragazzi in contatto con l'immenso patrimonio del Geoparco delle Alpi Apuane e con le grotte in particolare per incoraggiare atteggiamenti volti a preservare questo inestimabile tesoro, in un'ottica di turismo ecologico e sostenibile che abbia una ricaduta positiva sull'ambiente e sulle comunità che lo animano.

*G*

**programma dettagliato giorno per giorno**

1° giorno, domenica 2 luglio – il frigo del Trimpello

@ Incontro con le Guide a Fornovolasco.

@ Visita alla grotta del Vento e breve escursione alla Tana che urla dove l'acqua... "non viene dal mare"!

@ Pranzo al sacco fornito dall'organizzazione.

@ Trasferimento al Rifugio Puliti con mezzi dell'organizzazione.

@ Arrivo al Rifugio e sistemazione in camerata; riflessione sulle regole comportamentali della vita in rifugio.

@ Merenda.

@ Illustrazione del programma della settimana da parte delle Guide: cosa faremo, dove andremo, i tesori sotterranei delle Alpi Apuane.

@ Formazione dei gruppi per la corvè.

@ Cena.

@ Attività serale: proiezione "Buio pesto", filmato di animazione sulle grotte.

2° giorno, lunedì 3 luglio – la forza della Natura

@ Colazione e riordino della camerata.

@ Escursione alle Marmitte dell'Anguillaja. Goccia a goccia, si scava la roccia e... diventa un paiolo!

@ Pranzo al sacco.

@ Passeggiata lungo la Turrite secca: il ciclo dell'acqua; i fenomeni carsici.

@ Rientro al rifugio e merenda nell'orto.

@ Attività pomeridiana: riflessioni e libere espressioni (disegni, scritti e fantasia) sull'acqua e sull'uso intelligente della risorsa.

@ Doccia.

@ Collaborazione per la preparazione della cena.

@ Attività serale: storie di giganti... "Il gigante egoista"; "I giganti del Sumbra".

3° giorno, martedì 4 luglio – dove l'acqua fa capolino

@ Colazione e riordino della camerata.

@ Escursione al Retrocorchia e a Fociomboli: doline e conche glaciali, forme carsiche superficiali della montagna vuota.

@ Pranzo al sacco.

@ Rientro al rifugio.

@ Merenda.

@ Gioco libero.

@ Collaborazione per la preparazione della cena.

@ Cena.

@ Attività serale: Marco racconta... l'equipaggiamento dello speleologo.

4° giorno, mercoledì 5 luglio – il mondo di sotto

@ Colazione e riordino della camerata.

@ Escursione alla grotta carsica "Buca della condotta": Temperatura, Umidità, Aria... il clima delle grotte.

@ Rientro al Rifugio e pranzo.

@ Attività pomeridiana: "Supereroi o pipistrelli?"

realizziamo modellini di pipistrello con carta e materiale di recupero.

@ Merenda.

@ Doccia.

Ala



ant

gi

- @ Collaborazione per la preparazione della cena.  
@ Attività serale: completamento attività pomeridiana.  
@ Letture condivise in camerata: "Di grotta in grotta"; "Il mondo sottosopra"; "Dalla grotta un mondo migliore" (\*)  
5° giorno, giovedì 6 luglio – quello che l'acqua non (s)cava  
@ Colazione e riordino della camerata.  
@ Escursione verso l' Altissimo: luci ed ombre della realtà apuana. L'uomo e le cave di marmo.  
@ Rientro al Rifugio e pranzo.  
@ Attività pomeridiana: breve laboratorio su rocce permeabili e rocce impermeabili.  
@ Gioco libero.  
@ Collaborazione per la preparazione della cena: vediamo se c'è l'insalata nell'orto!  
@ Cena.

@ Attività serale: A rimirar le stelle.

6° giorno, venerdì 7 luglio – le grotte del Monte Corchia

- @ Colazione e riordino della camerata.  
@ Escursione alle grotte del Monte Corchia: canyon e dintorni, l'architettura delle grotte in un viaggio attraverso forme e colori.  
@ Rientro al rifugio e merenda.  
@ Doccia.  
@ Oggi cucino anch'io! E imparo a fare la pizza!  
@ Attività serale: Escursione sotto le stelle alla Madonna del Cavatore (10 minuti).

7° giorno, sabato 8 luglio – poche righe per un ricordo

- @ Colazione.  
@ Preparazione bagagli per la partenza e riordino della camerata.  
@ La settimana è finita! In attesa dei genitori ripenso ai giorni trascorsi e scrivo un pensiero in 5 sensi...:  
"ho visto..."; "ho toccato..."; "ho annusato..."; "ho udito..."; "ho gustato..."  
@ Arrivo e accoglienza dei genitori  
@ Pranzo tutti insieme  
@ Arrivederci al prossimo anno!

### **elenco dell'attrezzatura necessaria/consigliata/non necessaria**

Cosa mettere nello zaino (o altro bagaglio capiente):

- Sacco a pelo, federa cuscino, lenzuolo con gli angoli, asciugamano, tovaglietta e tovagliolo di stoffa, sacchetto di stoffa per pranzo al sacco, contenitore in plastica per alimenti di capienza utile per pasta o riso freddo, borraccia, lampadina frontale o torcia e zainetto da giornata (non più di 35 l) per le escursioni.
- pigiama, biancheria intima (2-3 pezzi per ogni capo), ciabatte, scarpe da trekking (devono essere già utilizzate), scarpe da ginnastica, calzini da trekking, cerotti per vesciche, maglione o pile, giacca impermeabile (non imbottita), pantaloni corti e lunghi (2), magliette di cotone, guanti, cappello di lana e da sole, occhiali da sole.
- dentifricio e spazzolino, crema protettiva solare.
- eventuali medicinali necessari al bambino (che verranno somministrati solo previo accordo tra genitori e guide).
- macchina fotografica

Al fine di non interferire con le attività di gruppo e la naturalità della vita in rifugio si prega di non dotare i bambini di cellulari, giochi ed altri apparecchi elettronici.

### **nominativo e numero di cellulare delle guide / modalità di comunicazione con i genitori**

I genitori possono contattare i loro figli "anche" ogni sera tra le 19.30 e le 21.00. Il numero a cui chiamare è 340 6797834 (Virginia, gestore rifugio e coordinatore del soggiorno). Preghiamo i genitori di considerare che in questa fascia oraria i ragazzi saranno a cena e sarebbe quindi preferibile fare

telefonate brevi anche per dare spazio a tutti. Per questo consigliamo caldamente di concordare con i vostri ragazzi la frequenza delle telefonate evitando di chiamare tutti i giorni. In ogni caso, quando la linea risulta occupata...abbiate pazienza!

**altre informazioni utili...**

Possono essere lasciati ai bambini non più di € 20.00, da consegnare alle guide, che li gestiranno per eventuali acquisti (di gelati o altri prodotti). Il resto verrà consegnato ai genitori alla fine del soggiorno.

Aut

Ge





*Ly*

*peei*  
*ant*

## 2/8 luglio 2017, 12-14 anni (soggiorno D) "L'impronta lieve dell'uomo"

### DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELLA STRUTTURA OSPITANTE RIFUGIO ORTO DI DONNA:

Il rifugio Orto di Donna ha ricevuto il **punteggio 136** come "Esercizio consigliato del Parco". Ha partecipato negli anni precedenti a 5 soggiorni estivi organizzati dal Parco.

Il rifugio, costruito con un finanziamento della CEE ad opera dell'Ente Parco delle Alpi Apuane, è attivo dall'estate 2003 e risponde ai requisiti urbanistici, igienico, sanitari previsti dalla normativa vigente.

La struttura garantisce ai ragazzi, che soggiornano, le sottoelencate caratteristiche:

- un ampio salone posto al piano terra dove i ragazzi consumeranno i pranzi principali e la colazione; la possibilità di svolgere lavori di gruppo o individuali con tavole e sedie per tutti a seconda del programma presentato in caso di giornate di pioggia, sala per proiezioni didattiche.
- Due camere da 6 e 8 posti letto in legno massello per i bambini e le guide
- due docce con lavabi nell'antidoccia, due bagni ai piani delle camerate.
- Due bagni, di cui uno per disabili, al piano terreno.
- Un ampio piazzale con tavoli e sdraio e zone verdi nei pressi del rifugio.

Sarà nostro interesse, come gestori, sensibilizzare i ragazzi a non sprecare acqua, molto scarsa sulle Alpi Apuane, ma in genere a valorizzare l'acqua come bene di tutti da salvaguardare.

Le stoviglie utilizzate all'interno del rifugio non sono usa e getta, si effettua la raccolta differenziata.

Il menù scelto per questa esperienza di educazione ambientale, è un menù equilibrato, qualitativamente variato e quantitativamente sufficiente, rispettando la normativa igienico-sanitaria in materia di preparazione e somministrazione di cibi. Sarà un menù a km zero, infatti buona parte dei prodotti che offriamo ai nostri clienti e ai ragazzi del soggiorno, appartengono alla filiera corta dei paesi limitrofi al rifugio: non mancheranno le pappardelle dei pastifici locali, i formaggi dei pastori vicini, il pane dell'"Andreina di Vinca" (spetterà con Piacere al gestore Stefania, partire presto la mattina per andare a prendere il pane a Vinca, a due ore di sentiero dal Rifugio Orto di Donna).

Per non parlare poi degli erbi a "metro zero" nelle vicinanze del rifugio, per cucinare ottime zuppe, gnocchi verdi, pesti ecc.

Ali

## DESCRIZIONE GUIDE:

Le guide, che curano l'aspetto educativo, sono professioniste con esperienza nella gestione di gruppi di bambini in montagna ed in trekking itineranti. Entrambi esperti conoscitori dell'ambiente apuano.

Immersi in un luogo ideale, le guide propongono un percorso di collaborazione ed esperienza diretta per conoscere l'ambiente, se stessi e gli altri. Nelle soste del cammino ci saranno momenti di riflessione e scambio di sensazioni.

Per i ragazzi di oggi, che crescono in ambienti urbanizzati, queste opportunità sono preziose e particolarmente stimolanti da ogni punto di vista. L'esperienza di dormire fuori casa, di essere accolti come ospiti, di vivere in gruppo e agire come un gruppo, immergersi nella natura, assaporarne i gusti e gli aromi, scoprire le possibilità offerte dalla montagna e dall'ambiente naturale. Non meno importante è l'esempio di un modo di vita alternativo a quelli offerti dai media: le guide, che fanno della loro passione una scelta di vita, gli abitanti della montagna che resistono nel conservare terre e tradizioni, i gestori di strutture montane che amano il loro lavoro.

Gu

## PROGRAMMA:

Il camminare e vivere insieme emozioni, fatica, timori, sorprese, gioie contribuisce a far emergere nei ragazzi la sensibilità verso gli altri. Attraversare ambienti diversi e sorprendenti, trovarsi circondati da boschi e montagne meravigliosi, essere accolti come graditi ospiti: emozioni che suscitano il rispetto dell'ambiente circostante. E' dunque il miglior mezzo per trasmettere ai giovani l'attenzione per un territorio tanto maestoso quanto fragile e minacciato. Percorrendo a piedi le Apuane per grand parte del loro sviluppo, si potranno far notare l'accidentalità e ripidezza dei versanti, l'erosione dovuta ai fattori ambientali, la millenaria opera dell'uomo di stabilizzare i pendii, la cura antica dei boschi, la contraddizione dell'estrazione che sottrae territorio, le minacce della "modernità".

Sentirsi in armonia col luogo e facenti parte di esso, sensibilizza e rende desiderosi di conoscerlo e capirlo. La protezione e conservazione di ambienti così preziosi e delicati dipende dalle nuove generazioni, a cui abbiamo la possibilità di trasmetterne il valore. Dobbiamo rendere anche consapevoli che un territorio abbandonato diventa una minaccia.

Per questo dietro di noi vorremo lasciare solo impronte dei nostri passi e niente altro che appesantisca o offuschi il nostro passaggio.

Impareremo insieme a riconoscere le altre impronte, quelle degli animali e quelle del lavoro millenario dell'uomo sull'ambiente. Impronte leggere come le nostre quelle degli animali o della civiltà umana in equilibrio con la montagna, ma pesanti come marmo sono altre impronte dell'azione dell'uomo. Ne trarremo spunto per riflessioni e dibattiti che non lasciano indifferenti i giovani quando si trovano in ambienti aperti e stimolanti.

Nel camminare seguiremo le impronte delle guide e dei nostri compagni di avventura e così li conosceremo e stringeremo con loro un legame intenso.

Il camminare spingerà infine i ragazzi a guardare dentro di loro e conoscersi meglio. Conoscendo allo stesso tempo i propri limiti e le proprie potenzialità.

L'esperienza itinerante offre infine un'opportunità formidabile per questa età di passaggio tra adolescenza e vita adulta: condividere i passi, le giornate, il cibo, le emozioni e la soddisfazione di raggiungere un obiettivo creano legami forti e senso di armonia.

g r

Alpi

## ***L'impronta lieve dell'uomo***

Il territorio che ci circonda e in cui viviamo è un soggetto ad alta complessità ed è risultato dell'azione che l'uomo, attraverso la propria cultura, ha esercitato sulla natura nel corso degli anni. Le nostre tracce quindi sono ovunque, non esiste luogo dove l'uomo non abbia messo "piede" e quindi abbia lasciato la sua impronta.

Le Alpi Apuane sono un ottima fonte di ispirazione per andare alla ricerca di quello che gli antichi romani chiamavano *Genius Loci*: lo spirito che ha plasmato un ambiente naturale e lo ha reso territorio.

Gmt

La settimana che proponiamo è un viaggio attraverso le varie fasi della montagna Apuana, dai Liguri Apuani all'estrazione di marmo, i due estremi cronologici che delineano un lasso di tempo dentro cui ci stanno diversi modi di vivere in quota: lavoro, sport, accoglienza e semplice voglia di esplorare, unico motore che fa girare il mondo.

Raccontare quindi una catena montuosa attraverso diverse impronte più o meno sostenibili, e saranno proprio queste tracce che guideranno l'esplorazione che avverrà al mezzo più sostenibile che si conosca: il camminare.

### ***PROGRAMMA SETTIMANALE:***

**DOMENICA:** Ritrovo in Val Serenaia ed introduzione all'ambiente in cui ci troviamo e alla figura della Guida Ambientale Escursionista.

Escursione di avvicinamento al rifugio Orto di Donna, arrivo e sistemazione in rifugio.

Briefing sulla settimana e su come ci si comporta nei rifugi di alta montagna, piccola lezione sull'equipaggiamento e su come scegliere un itinerario in base ai propri obiettivi.

Dopo cena breve escursione notturna al bivacco K2.

Gmt



elli

ant

**LUNEDI'**: Escursione e visita al bivacco Aronte, questa sarà l'occasione per introdurre l'argomento estrazione del marmo e di un po' di storia e geologia apuana.

Rientro in rifugio nel tardo pomeriggio, sistemazione e preparazione per l'indomani. Dopo cena avremo una bella sorpresa, due professionisti a confronto.

**Stefania**, gestore da ben 15 anni del "Rifugio Orto di Donna", il rifugio che ci ospita in queste prime serate che ci racconterà:

- il suo lavoro da rifugista fatto con amore e passione e quindi un bell'esempio di lavoro improntato sull'incentivare, con la sua ospitalità un **TURISMO SOSTENIBILE**, sempre attenta a coinvolgere nella sua struttura un indotto alimentare e umano che gira attorno al consumo di prodotti locali a chilometro zero e assunzione di manovalanza locale, sia per gestire la struttura che per approvvigionamenti di qualsiasi necessità.

la sua passione per la montagna, tramandata dal padre alpinista e sciatore, coronata con gare internazionali di sci alpinismo e sci di fondo, e, frequentando la montagna a 360 gradi durante tutto l'anno, ottima presenza per consigliare alpinisti e neofiti su qualsiasi sentiero e difficoltà.

gi



Alli

ant



- **Fabrizio Prevedello** scultore di fama internazionale che ha scoperto nelle Alpi Apuane, il suo terreno di gioco, un gioco stupendo, un saper estrarre da queste montagne l'ispirazione delle sue creazioni artistiche, **VERE IMPRONTE LIEVI** :

Proiezione serale in rifugio di alcuni brevi video documentari, confronto, dialogo con i ragazzi.

Tre video documentano un intervento scultoreo ripetuto, un intarsio realizzato in tre cave abbandonate delle Alpi Apuane. In una serie di azioni concatenate tra loro, l'artista preleva un pezzo di marmo in una cava, lo lavora in studio e poi lo inserisce nella parete di un'altra cava abbandonata. La solitaria camminata a piedi e l'attraversamento del paesaggio diventano parte dell'opera e sottolineano il rapporto intimo con la natura ed in particolare con la montagna. La preziosità e la delicatezza dell'intarsio dialogano con le dimensioni smisurate degli spazi della cava e fanno riflettere su questioni esistenziali. L'opera, silenziosa e solitaria, rimane a testimonianza di un'azione poetica che si è svolta in assenza di pubblico e diventa, lei stessa, soggetto che osserva.

P.Q.R., (primo innesto in cava) 2010  
marmo Nero del Belgio innestato in cava di Fior di Pesco  
intarsio cm 22x20,5x2

2° innesto dal Corchia alle Marmitte dei Giganti 2010  
marmo Fior di Pesco innestato in cava di Bardiglio

9

intarsio cm 20x19,5x3

Belli

3° innesto dalle Marmitte dei Giganti alle Cervaiole 2010  
marmo Bardiglio innestato su Bianco Cervaiolo

- intarsio cm 18,5x19x2

Conf-



CA

**MARTEDI:** Uscita in backpacking verso la capanna Garnerone, dopo colazione inizierà l'escursione verso il bivacco che rappresenterà l'occasione di sperimentare la condivisione e l'organizzazione di un gruppo in una situazione di autonomia. La serata sarà spesa nel racconto di

alcune delle leggende che aleggiano su questi luoghi.

Beeli

**MERCOLEDÌ:** La mattina dopo aver risistemato il bivacco e ripulito le nostre tracce, iniziamo la discesa verso Equi Terme luogo fondamentale da un punto di vista geologico e faunistico e dove visiteremo il GeoPark e troveremo alloggio nell'Hotel la Posta.



Garf

**GIOVEDÌ:** La giornata prevede il rientro nel versante garfagnino passando per Ugliancaldo e risalendo lo splendido prato di Poggio Baldozzana per poi raggiungere il piccolo borgo seguendo il sentiero lungo il Serchio di Gramolazzo. Qui soggiorneremo al Mini Hotel dove ci sarà la possibilità di parlare del progetto Garfagnana Innovazione e della splendida cornice del lago di Gramolazzo.

**VENERDÌ:** Escursione risalendo il corso del torrente Serchio fino alla val Serenaia e risalita all'orto di donna. La serata conclusiva sarà spesa cercando di fare un bilancio sull'ecological footprint e che valenza abbia questo concetto sul territorio apuano.

**SABATO:** Discesa a valle verso il punto di ritrovo per il rientro al rifugio val Serenaia.

gr

#### **METODOLOGIE:**

- Escursioni

- **Racconti e condivisione di esperienze**
- **Contatto diretto con la realtà territoriale**
- **Geopark**

Belli

ant

## **ELENCO DELL'ATTREZZATURA NECESSARIA/CONSIGLIATA/NON NECESSARIA**

Sacco a pelo o sacco letto (raccomandato perché più leggero e poco ingombrante)  
Federa  
Asciugamano medio  
Scarponi alti e già utilizzati  
Calzini da trekking alti più dello scarpone  
Torcia  
Giacca impermeabile tipo k-way non imbottita  
Maglione o pile  
1 Pantalone lungo  
1 Pantalone corto  
Pigiama che può essere una maglietta e un paio di pant leggeri  
Biancheria intima  
Cappello per il sole  
Costume  
Dentifricio e spazzolino  
Medicinali usati abitualmente  
Cerotti da vesciche  
Contenitore ermetico per alimenti  
Posate  
Sacchetto stoffa per pranzo al sacco  
Sacco impermeabile per proteggere zaino dalla pioggia (sufficienti un paio di sacchi della spazzatura)  
Tovaglietta  
Borraccia e/o bottiglia per almeno 2 litri  
Consigliato: bastoncini per camminare, occhiali sole, sandali o ciabatte  
Non consigliato, da lasciare obbligatoriamente a casa lo smartphone o cellulare.

--  
Silvia Malquori tel.333 6725870  
guida Parco Alpi Apuane e Migliarino-San Rossore-Massaciuccoli  
guida GAE C.F. MLQSLV76R59G628V

Daniele Bonini tel 340 4876237  
Guida ambientale GAE ,

gr  
CG



“L'impronta lieve dell'uomo...” progetto Apuan Alps Summer 2017

09-15 luglio Gramolazzo

Luogo / orario / data di arrivo/di partenza

Albergo Mini Hotel Gramolazzo

Orario arrivo: 11.00 domenica 09 luglio

Orario partenza: 15.00 sabato 15 luglio

Breve descrizione del luogo

Gramolazzo è un piccolo borgo nel comune di Minucciano, a 625 m s.l.m., al confine fra la Garfagnana e la Lunigiana, racchiuso tra le cime più alte delle Alpi Apuane il monte Sella, il Pizzo d'Uccello, il monte Pisanino, la Tambura ed il monte Grondilice.

Breve descrizione della struttura

L'hotel si trova vicino al lago di Gramolazzo ed è dotato di 18 accoglienti camere, tutte con servizi privati. Annesso all'hotel anche il bar ed il ristorante, che propone una cucina genuina e ben curata. A disposizione degli ospiti una grande sala multiuso, perfetta per organizzare, anche in caso di pioggia, attività all'interno.

Breve descrizione dei temi e degli obiettivi

Ognuno di noi ha un'enorme responsabilità: l'obiettivo di questo soggiorno è il far comprendere che i nostri piccoli gesti quotidiani possono aiutare a consegnare un mondo migliore alle generazioni future. Prendersi cura del nostro pianeta attraverso azioni concrete e attraverso la conoscenza di ciò che ci circonda

Programma dettagliato giorno per giorno

#### **DOMENICA 09 LUGLIO: BENVENUTI NEL PARCO**

L'arrivo dei ragazzi, accompagnati dai genitori è previsto nella tarda mattinata. Dopo i saluti, i ragazzi verranno coinvolti in giochi di conoscenza e di creazione del gruppo. Poi la sistemazione nelle camere. Dopo il pranzo una breve escursione per conoscere il territorio e visita al lago di Gramolazzo. Dopo la cena giochi di socializzazione.

#### **LUNEDI' 10 LUGLIO: RIPULIAMO IL TORRENTE E IL SENTIERO**

Dopo la colazione partenza per escursione. Muniti di guanti e sacchetti, scenderemo nell'alveo del torrente Gramolazzo e cercheremo di eliminare la spazzatura presente. Nel pomeriggio sarà la volta del sentiero. Una volta terminata la pulizia, un bel bagno nel torrente. Nel tardo pomeriggio il rientro, la cena e giochi di gruppo.

---

## **MARTEDI' 11 LUGLIO: I NOSTRI PIEDI, IL MEZZO PIU' ECOLOGICO PER SCOPRIRE LA VALLE**

Dopo colazione, ci prendiamo cura dei nostri piedi con massaggi e letture a loro dedicati. Partenza poi per Campocatino dove faremo escursione all'eremo di San Viviano. Nel tardo pomeriggio rientro in albergo. Dopo cena osservazione del cielo e lettura di leggende locali.

## **MERCOLEDI' 12 LUGLIO: L'AGRICOLTURA SOSTENIBILE DEI CUSTODI DEL PIANO**

Dopo la colazione, partenza per raggiungere Gorfigliano dove incontreremo l'Associazione I Custodi Del Piano. Li aiuteremo nell'orto, e realizzeremo per loro alcuni spaventapasseri. Nel pomeriggio bagno al lago e rientro in albergo. La cena e dopo cena escursione notturna.

## **GIOVEDI' 13 LUGLIO: GITE SOSTENIBILI, A EQUI TERME IN TRENO**

Dopo la colazione partenza in treno alla volta di Equi Terme, dove verrà fatta una visita all'ApuanGeoLab, il museo interattivo, che permetterà ai ragazzi di approfondire le conoscenze sulla geologia del Parco. Nel pomeriggio visita alle grotte di Equi Terme e bagno nel torrente termale. Rientro in albergo con il treno e dopo cena attività di gruppo.

## **VENERDI' 14 LUGLIO: BUONE PRATICHE PER UN FUTURO PIU' SOSTENIBILE**

Dopo la colazione, lavori di gruppo per ideare un decalogo di buone azioni per un impatto più lieve sul nostro pianeta. Nel pomeriggio il decalogo verrà distribuito agli abitanti di Gorfigliano dai ragazzi stessi, che avranno modo di spiegare l'importanza che i gesti quotidiani di ognuno di noi possono avere per un futuro più sostenibile.

## **SABATO 15 LUGLIO: UN FUTURO MIGLIORE DA CONDIVIDERE CON I GENITORI**

Sveglia colazione, sistemazione delle camere e preparazione dei bagagli. L'arrivo dei genitori è previsto in mattinata per fare breve escursione durante la quale i ragazzi doneranno loro decalogo, spiegandone l'importanza. Poi il pranzo tutti insieme ed i saluti.

---

Elenco dell'attrezzatura necessaria/consigliata/non necessaria

### **ATTREZZATURA NECESSARIA**

- scarponcini da trekking\*
  - zaino
  - borraccia da 1 litro
  - lampada frontale o torcia da mano con pile nuove
  - tovagliolo contrassegnato
  - vaschetta alimenti a chiusura ermetica per pranzo al sacco
  - sacco a pelo
  - ciabatte da utilizzare nei locali interni
  - giacca tipo "k-way" o impermeabile leggero o mantellina pioggia (no giacca a vento imbottita)
  - Pantaloni lunghi leggeri
-

- 
- Pantaloni corti
  - Felpa pesante o maglione o pile
  - magliette
  - Cappellino da sole
  - Asciugamani e/o accappatoio
  - Crema solare protettiva
  - Biancheria intima
  - Pigiama
  - Bagnoschiama o saponetta, shampoo, dentifricio e spazzolino
  - cerotti per vesciche
  - sacchetto per biancheria sporca
  - matita e block notes
  - crema solare protettiva
  - costume da bagno
  - asciugamano per piscina
  - guanti da lavoro

*Handwritten signature and initials in blue ink.*

\*Scarpe da trekking:

Assolutamente No scarpe nuove o mai usate.

Se fossero scarpe appena comprate, usarle nei giorni precedenti costantemente, anche solo alla sera stando in casa.

No scarpe troppo vecchie e usurate o prestate da altri solo per l'occasione.

Meglio scarponcini che proteggano anche la caviglia.

Altri possibili oggetti utili ma non indispensabili:

- macchina fotografica
- binocolo
- scarpette da fiume

*Handwritten signature in blue ink.*

**COSA LASCIARE A CASA:**

- Giochi elettronici, (compresi MP3 o Ipod perchè la musica si ascolta tutti insieme).
- Telefoni cellulari. Crediamo che l'uso del cellulare e dei giochi elettronici in questo tipo di esperienza non sia opportuno in quanto potrebbero risultare elementi di disturbo alla quiete del posto ed al normale svolgersi delle attività in ambiente.
- Per le emergenze i ragazzi e le famiglie potranno comunicare attraverso i numeri che vi forniremo il giorno dell'arrivo.

I giorni e gli orari delle telefonate verranno comunicati dalle guide la mattina dell'arrivo dei ragazzi.

---

---

**IMPORTANTE:**

- Medicinali utilizzati abitualmente o antiallergici specifici



---

Nominativo e numero di cellulare delle guide / modalità di comunicazione con i genitori

Laura Benedetti 328 5466997

Maurizio Lazzoni 347 6258397

---

Altre informazioni utili...



**Scheda informativa per le famiglie**

***“L'impronta lieve dell'uomo...” – progetto “Apuan Alps Summer 2017”***

sottotitolo/ periodo /località

**seguir le tracce della natura e della storia per capire il giusto sentiero verso il domani**

**Un passo dopo l'altro è l'unico cammino possibile (John Fitzgerald Kennedy)**

**16-22 luglio 2017 Careggine Località Vianova**

luogo / orario / data di arrivo/di partenza

Careggine località Vianova - arrivo 16 luglio ore 10.00 - partenza 22 luglio ore 15.00

breve descrizione del luogo

Saremo ospiti dell'albergo **La Genzianella** che si trova a 1200 metri di quota, in località Vianova, nel Comune di **Careggine**, in un'oasi di pace circondati da boschi di faggi, di betulle e di verdi prati.

E' in una posizione che offre un panorama unico sulle Alpi Apuane e sull'Appennino Tosco Emiliano e la struttura è perfettamente integrata nell'ambiente essendo costruita come una baita in legno con il tetto spiovente che ricorda le tipiche capanne celtico-liguri della zona.

breve descrizione della struttura

All'interno della struttura troviamo n. 24 posti letto in camere con bagno, un salone da pranzo, salotto e spazio ricreativo al coperto per lo svolgimento di attività didattiche e ludiche con i ragazzi.

La cucina è spaziosa in grado di organizzare i pasti (colazione, pranzo, merenda, cena) con cibi tipici della tradizione, prevalentemente a filiera corta. Per motivate esigenze dietetiche, preventivamente segnalate, è in grado di offrire menu specifici.

Lo spazio antistante l'albergo è utilizzabile per svolgere attività all'aria aperta e proprio dalla struttura partono percorsi trekking che ripercorrono antiche mulattiere e tratturi.

breve descrizione dei temi e degli obiettivi

Questo soggiorno di educazione ambientale si pone l'obiettivo di trasmettere la conoscenza e l'amore per il nostro territorio attraverso attività esperienziali, in modo da far comprendere ai ragazzi quanto sia importante trovarsi all'interno del Parco Regionale delle Alpi Apuane, che ha ricevuto anche il riconoscimento di Geoparco e che è un'area protetta in grado di offrire numerosi spunti per un modello di turismo sostenibile.

Capiremo il valore di saper condividere l'esperienza del viaggio con i compagni e con le persone che incontreremo nel nostro percorso così da accrescere il nostro spirito di osservazione e di rispetto verso il prossimo.

Il filo conduttore di questo progetto è quindi la sostenibilità delle nostre attività in un'ottica di turismo sostenibile coscienti che i ragazzi che formiamo saranno i futuri cittadini a cui dobbiamo cercare di lasciare in eredità un patrimonio naturale vivibile e delle orme da seguire affinché acquisiscano sempre maggiori strumenti per migliorare la qualità di questo prezioso e insostituibile patrimonio.

programma dettagliato giorno per giorno

1° Giorno – Domenica 16 luglio.

Ritrovo a Careggine presso l'Albergo La Genzianella alle ore 10,00.

Incontro con un piccolo buffet di accoglienza tra guide, genitori e ragazzi, presentazione del programma.

Dopo aver salutato i genitori andiamo a visitare la struttura e a sistemare le nostre cose.

Pranzo a tavola.

Dopo pranzo ci sgranchiremo le gambe a Vianova.

Merenda.

Giochi di conoscenza e cartellone per i turni della "corvè".

Cena.

Racconti e leggende apuane sotto le stelle.

2° Giorno – Lunedì 17 luglio

Colazione.

Partenza alle ore 9,00: la nostra escursione a piedi ci condurrà attraverso il bosco fino al piccolo gruppo di edifici rurali della Bosa, un luogo dai forti sapori antichi che erano i migliori. Qui potremo osservare da vicino la tutela del territorio, attraverso la conservazione delle specie locali di ortaggi e alberi da frutto. Aiuteremo a sistemare l'orto estivo con l'aiuto dei ragazzi di Bosa e produrremo le nostre marmellate che saranno un ottimo regalo per i genitori. Potremo inoltre ammirare il museo dove sarà possibile osservare il cambiamento del territorio nei secoli, anche attraverso le antiche specie animali oggi scomparse.

Pranzo a tavola alla Bosa con l'arte del foraging.

Nel pomeriggio visiteremo il paese di Careggine, situato in una stupenda posizione panoramica sulle apuane settentrionali.

Merenda.

Rientro alla Genzianella e cena.

Rappresentiamo la giornata trascorsa: il cambiamento del territorio nei secoli operato dalla natura e dall'uomo.

3° Giorno – Martedì 18 luglio

Colazione.

Partenza ore 9,00: secondo i migliori dettami del Turismo Sostenibile, in bus raggiungiamo il paese di Verrucole, scendiamo e saliamo a piedi fino al castello dove i ragazzi di Archeopark ci accolgono in costume storico per mostrarci la vita quotidiana degli abitanti della fortezza nel medioevo. Ci coinvolgeranno mostrandoci come si può realizzare un turismo rievocativo ed esperienziale.

Pranzo al sacco.

Dopo pranzo, un laboratorio ludico ci riporterà indietro nel tempo fino al milleseicento e alle guerre fra Lucca e Modena.

Merenda.

Nel tardo pomeriggio il bus ci riporterà alla Genzianella.

Cena.

Cerchiamo di rielaborare la giornata trascorsa con un laboratorio sulla narrazione parlando delle leggende riguardanti la rocca delle Verrucole.

4° giorno – Mercoledì 19 luglio

Colazione.

Partenza ore 9.00: oggi andiamo in escursione attraverso la Maestà del Tribbio, fino al paese di Porreta per vedere da vicino il sapiente lavoro dell'apicoltore, che ci racconterà la vita del favoloso mondo delle api e ci mostrerà la farina di castagno prodotta nel suo mulino. Potremo vedere da vicino i boschi di castagno e lo stato di salute degli alberi dopo l'arrivo del cinipide galligeno. Capire da vicino come si fa a produrre localmente.

Pranzo a tavola con i prodotti della farina di castagne.

Rientro previsto per la merenda e laboratorio nella struttura: impariamo a costruire la casetta degli insetti con materiali naturali, la nostra casetta rimarrà a Careggine per documentare l'impronta sostenibile che dei ragazzi in un campo del Parco hanno lasciato in aiuto alla biodiversità.

Cena Barbecue sotto le stelle.

5° giorno – Giovedì 20 luglio

Colazione.

Partenza ore 9.00: seguendo le regole del Turismo Sostenibile raggiungiamo la stazione ferroviaria di Poggio dove prendiamo il treno per Borgo a Mozzano. Sarà molto emozionante seguire l'antico tracciato ottocentesco della ferrovia che ci condurrà a destinazione. Alla stazione ci accoglie uno dei membri del

comitato Linea Gotica che ci mostrerà i bunker e le trincee disseminati intorno al paese e ci farà vedere il piccolo ma prestigioso museo allestito nei locali della stazione ferroviaria. I ragazzi potranno rendersi conto da vicino, visitando le costruzioni rimaste praticamente intatte, della vita dei soldati e degli abitanti durante il secondo conflitto mondiale, un periodo storico infelice dove l'odio verso il diverso ha portato a erigere fili spinati e muri di lager. Un percorso che condurrà a una riflessione verso l'accoglienza e l'aiuto che devono invece essere alla base di un vivere civile e umano.

Pranzo al sacco nello stupendo Convento di San Francesco dove è presente una piccola casa di riposo per anziani.

Prima di tornare in treno a Poggio è doverosa la salita al ponte del Diavolo.

Cena alla Genzianella.

Dopo cena facciamo un gioco sull'integrazione.

6°giorno – Venerdì 21 luglio

Colazione.

Partenza ore 9.00: l'escursione di oggi ci porta fino al lago di Vagli e al paese di Vagli di sotto. A piedi attraverseremo il lago lungo il ponte sospeso inaugurato lo scorso anno. Dopo aver quindi attraversato un ponte antico quasi mille anni, passeremo stavolta su un ponte moderno, ma lo scopo dei due ponti è lo stesso: collegare le diverse culture per integrare le popolazioni fra di loro.

Pranzo al sacco.

Nel pomeriggio raggiungiamo il bivio per Vergaio e risaliamo a Careggine e da qui alla Genzianella.

Cena.

Dopo cena ci rilasseremo ad ascoltare i rumori del bosco.

7°giorno – Sabato 22 luglio

Colazione.

In mattinata incontro con i genitori. È arrivato il momento di tirare le nostre conclusioni. Abbiamo visto molte cose, parlato con tante persone, fatto molteplici esperienze e raggiunto la consapevolezza che l'impronta lieve dell'uomo nel passato è l'orma da seguire nel futuro per creare un patrimonio naturale vivibile ed ecostenibile.

E la maniera migliore è sedersi a tavola tutti insieme e condividere il pane.

elenco dell'attrezzatura necessaria/consigliata/non necessaria

- zaino adatto per le escursioni con cinghia ventrale e spalle imbottite,
- asciugamani
- tovaglietta con tovagliolo e sacchetto di stoffa per pranzo al sacco,
- borraccia,
- gavetta o contenitore chiuso per il pranzo al sacco,
- n. 3 capi di indumenti intimi,
- pigiama, ciabatte,
- spazzolino,
- n.2 pantaloni lunghi,
- n. 1 pile o maglione pesante,
- giacca a vento impermeabile non imbottita,
- n. 2 t-shirt,
- scarpone da trekking alto alla caviglia (già utilizzato),
- n. 2 paia di calzini da montagna alti,
- sapone ecologico di Marsiglia o di Aleppo per il bucato e per l'igiene,
- cerotti per le vesciche,
- cappello, occhiali da sole, crema protettiva solare, burro di cacao,
- torcia o lampada frontale, consigliata macchina fotografica.

Eventuali medicinali necessari al ragazzo.

nominativo e numero di cellulare delle guide / modalità di comunicazione con i genitori

E' possibile essere contattati dai genitori al numero di telefono delle guide il lunedì sera e il mercoledì sera dalle 19.00 alle 21.00.

Il responsabile della struttura è Domenico Franchi numero di telefono della struttura è 0583 661275 cellulare

*Handwritten notes and signatures in blue ink:*  
- Top right: "Z" and "Deli"  
- Middle right: "Frank"  
- Bottom right: a large signature

---

333 1496751.

Le guide per qualsiasi evenienza sono raggiungibili ai seguenti numeri di cellulare: Cinzia Bertucelli 347 7633746 Bartolomeo Puccetti 329 3618235.

---

altre informazioni utili...

---

gr. Puccetti

Cinzia Bertucelli

Puccetti



## PROGETTO

Soggiorno estivo/esperienza residenziale di educazione ambientale



Tematica:

***“L'impronta lieve dell'uomo...”***



Soggiorno G C.I.G 70563078BD

Per ragazzi di età compresa tra 14 e 16 anni

Periodo: da domenica 23 a sabato 29 luglio 2017

Struttura ospitante

**Rifugio E. Rossi, C.A.I. Lucca m. 1609**  
Gruppo delle Panie, Comune di Molazzana (LU)

Guide

**Guida del Parco : Sauro Farnocchia**

**Guida Ambientale Escursionistica : Luana Gentili**

*Conf  
Pesci*

*GR*

## PROGRAMMA DELLE ATTIVITA'

### Il campo giorno per giorno:

#### **Domenica 23 luglio**

*"La salita verso la montagna durò ore e ore. La locomotiva ansimava e procedeva lentissima. Il tracciato vagava qua e là per i colli e toccava vari paesi Levigliani, Terrinca ed altri ancora...usciti dalla galleria il trenino si fermò come esausto, sfinito e scendemmo a terra....  
Noi eravamo così infatuati dall'idea di trovarci nel bel mezzo delle favolate Apuane, che ci ponemmo subito in cammino..."*

*(da "Incontrammo il Linchetto?" Di Fosco Maraini)*

Alle ore 11 incontro al Piglionico con i ragazzi e i genitori, da qui inizia la salita verso il rifugio Rossi attraverso il sentiero n° 7, con un invito anche ai genitori che avessero voglia di accompagnarci. Arrivo in mattinata presso la struttura, ad attenderci l'accoglienza del gestore del rifugio che ci racconterà il suo amore per questi luoghi, le loro peculiarità, le azioni volte al rispetto, alla sua difesa e conservazione. Sistemazione nella struttura e presa di contatto del nostro habitat per la settimana; gestione della raccolta differenziata dei rifiuti, dell'acqua, dei turni di partecipazione alla vita del gruppo e della struttura ospitante. Pomeriggio di conoscenze con l'ambiente circostante con un breve tour attorno e sui prati dell'Omo Morto. In notturna andremo nel bosco per dar voce al senso dell'udito..

#### **Lunedì 24 luglio**

*"Che sono quei monti? Chiesi molto incuriosito, quasi impaurito. "Sono le Alpi Apuane" mi fu spiegato. Ammirai a lungo lo spettacolo inconsueto che mi faceva pensare, non so perchè, alla creazione del mondo: terre ancora da plasmare che emergevano da un vuoto sconfinato, color dell'incendio."*

*(da "Incontrammo il Linchetto?" Di Fosco Maraini)*

#### **Alla scoperta delle montagne. Dai prati della Pania alla Regina delle Apuane**

Habitat ed ecosistemi, ovvero come tutto è collegato e tutto è in equilibrio. E le Apuane? Un singolare ecosistema protetto dove è possibile imbattersi in poco spazio dalla flora artica alla macchia mediterranea.

La Pania della Croce oggi è la nostra meta verso cui ci avviamo di mattina passando per il Vallone dell'Inferno. Esploreremo l'importanza della biodiversità e le forme di tutela e osserveremo la geologia di queste montagne nella triade composta dalla Pania Secca, Pania della Croce e Pizzo delle Saette. Quest'ultima vetta fu una delle prime mete giovanili di Fosco Maraini.

I panorami sono vastissimi perdendosi nel mare a ovest e sfumando sulla Toscana a sud. Qui, tra gli echi della leggenda dell'Omo Morto e i vissuti degli "uomini della neve" (che in estate salivano fino alla "Buca delle neve"), lasceremo un piccolo mandala come segno del nostro passaggio.

Dopo cena si comincia a disegnare e a riempire di scritti il nostro diario di Bordo.

## **Martedì 25 luglio**

*"Eravamo ambedue di quella genia d'uomini che nei monti, nei boschi, negli scorci di case e fienili, nelle rocce accatastate dai millenni, nei particolari d'un vecchio tronco d'albero o d'un fiore nato tra i sassi, vede subito un gioiello"*

*( Fosco Maraini, in La 34° casa di Fosco Maraini, di C.F.Ravera)*

### **Gli universi di Fosco Maraini, ovvero le reciproche influenze tra uomo e ambiente.**

Partenza per L'Alpe di S'Antonio, una zona dai connotati rurali e ancora genuini che attirarono l'attenzione dell'antropologo Fosco Maraini, che vi si stabilì e che infine la scelse come sua ultima dimora terrena. Per sentiero scendiamo a Colle Panestra e quindi a Pasquigliora, dove sostremo per una breve visita al Castagno del Maraini (pianta monumentale) e alla residenza dello studioso. Poi, accompagnati da Stefano Bresciani, esploreremo il mondo della castagna nei dintorni dell'Alpe: il castagneto, il metato, il molino, la farina di castagne.

Ma chi era Fosco Maraini? Ospiti nel pomeriggio nell'agriturismo la Betulla, risponderanno alla nostra domanda: Bruno Giovannetti (fotografo), Feliciano Ravera (scrittore e fotografo), Ottavio Baisi ed Eugenio Casanovi del C.A.I. Castelnuovo di G.na.

Cena a base di prodotti del castagneto, poi rientro e pernottamento in baita-bivacco al Piglionico, chi vuole può dormire in tenda. Dopo cena, intorno al fuoco, tra storie del bosco e mondi di fuori dentro di noi.

## **Mercoledì 26 luglio**

*"Col di Favilla, oggi tristemente abbandonato, era davvero la fine del mondo, non vi si poteva giungere che a piedi, e in capo ad ore di cammino. Li trovammo accoglienza calda e cordiale...La vita materiale a Col di Favilla ruotava intorno al dio castagno: le piante erano secolari e gigantesche, curatissime, amate. Il terreno ai loro piedi era tenuto libero da frasche, sterpi, cespugli d'ogni genere, per poter raccogliere più facilmente i ricci in autunno. Il castagneto aveva gentilezza e respiro di parco. E si mangiavano continuamente i prodotti di questi alberi solenni e generosi..."*

*( da "Incontrammo il Linchetto?" Di Fosco Maraini)*

### **Anello Piglionico - Col di Favilla - Pizzorno (Partigiani) - Piglionico.**

Dominato dagli appicchi nord ovest del Pizzo della Saette, su una dorsale che degrada dal monte Corchia, Col di Favilla è l'esempio tangibile della memoria storica di un territorio. Sembra passata un'era da quando Maraini soggiornò proprio qui dove in una di queste case, allora abitate, trovavano ospitalità alpinisti e cacciatori per due lire a notte.

Il tempo scorre veloce, inesorabile logorio ai suoi monumenti e paradossalmente sembra fermarsi e fissarsi in una staticità che unisce il passato al presente, il decadente al rinnovo, nella volontà laboriosa e nostalgica di chi si riconosce in queste radici. Il vento sibila tra i vetusti castagni che mani d'uomo hanno saputo coltivare sapientemente per generazioni e, dalle ombrose faggete ai salti spumeggianti del canal delle Verghe e del fosso Rimondina, tutto si perde e si ricompone nel silenzio delle valli "...dinanzi ai dirupi spettacolari del Pizzo delle Saette".

## **Giovedì 27 luglio**

*"Com'era diverso il mondo apuano di quei tempi da quello di oggi ! Campanice è il bel nome collettivo di numerosi casolari dispersi su per una vallata aprica, con selve, pascoli e campi terrazzati.... Ogni casa era abitata, rallegrata da panni di vari colori distesi ad asciugare, calda di voci e presenze umane; cani abbaiano, pecore brucavano l'erba, vacche ruminavano tranquille sotto gli alberi. Quà e là degli uomini stavano tagliando l'erba con gesti larghi ed armoniosi.. mogli e figlie, con lunghe gonne e fazzolettoni in capo, portavano carichi di fieno verso le abitazioni.."*

*( da "Incontrammo il Linchetto?" Di Fosco Maraini)*

### **Escursione ad Eglio e Sassi.**

Là dove le Apuane si avvicinano al corso del Serchio, i paesi gemelli di Eglio e Sassi adagiati su un terrazzo in vista dell'Appennino e sospesi tra cielo e terra, creano e fanno paesaggio, conservando antiche chiese ed eleganti campanili che sorvegliano da sopra il quotidiano della Garfagnana. Tra le case in sasso che racchiudono piazze e vicoli medievali, memoria del passato estense della Garfagnana, riandremo ai gesti di cavalieri, poeti e cantastorie. Poi inoltrandoci per vecchie mulattiere in un paesaggio ancora rurale, frugando tra passato e prospettive future, la nostra escursione ricercherà altre impronte, tra filari d'uva e coltivi, siepi di bosso e muretti a secco, intervallati da pascoli ridenti e ombrose selve su cui veglia sorniona la severa Pania.

Dopo cena si canta e si suona davanti al fuoco, proviamo a scrivere la canzone del nostro campo?

## **Venerdì 28 luglio**

*".. I primi raggi del sole tingevano di rosa pareti, creste, strapiombi.. Radunate le nostre cose calammo su Puntato, una zona di vasti pascoli in declivio verso nord, quindi umidi e verdi. Lì trascorrevano l'estate alcuni pastori. Improvvisamente ci trovammo immersi in un mondo arcaico, preistorico - oggi non solo sparito del tutto, ma quasi inconcepibile.."*

*( da "Incontrammo il Linchetto?" Di Fosco Maraini)*

### **Le incisioni rupestri e la risalita del vallone di Borra Canala.**

Terminata la diagenesi e la successiva orogenesi delle Apuane è iniziato quel lungo processo geomorfologico, ancora in atto, che ha disegnato e disegna il nostro territorio. L'acqua è stato l'elemento modellante principale, trovando nella natura calcarea delle rocce il suo gioco prediletto. I risultati sono ben visibili negli ambienti superficiali e ipogei: valli glaciali, campi solcati, doline, grotte e abissi. Ma non è tutto, anche l'uomo ha fatto la sua parte scolpendo e disegnando sulle rocce il suo mondo interiore. Ecco che sono nate la Roccia del Sole e gli altri siti che ci portano indietro nel tempo a scoprire e capire il mondo dei nostri antenati.

Alla sera tutti ai fornelli a preparare i necci da gustare col miele e la ricotta del pastore. Il cielo di notte, costellazioni, galassie e pianeti dallo speciale osservatorio del rifugio concluderanno la nostra giornata. Infine, prima di andare a dormire per addolcire le fatiche passate: relax e massaggio dei piedi.

## **Sabato 29 luglio**

*"...aveva preso gusto a una simile libertà da corsaro, si era abituato al piacere di trovarsi perennemente disponibile per qualsiasi prossima avventura. E la 'prossima avventura', non si sa per quale destino benefico o beffardo, si presentava quasi sempre prestissimo all'appuntamento"*

*( da Case, Amori e Universi di Fosco Maraini )*

La sveglia suona presto! Bisogna risistemare il rifugio esattamente come lo abbiamo trovato e preparare i bagagli per la partenza. Ma prima, una breve escursione ci porta verso la Pania Secca. Qui cercheremo un punto di sosta dove, riuniti in cerchio, ripercorreremo le tappe e il percorso fatto fin qui. Infine salutati i luoghi che ci hanno ospitato torneremo di nuovo al rifugio verso le ore 11, per recontrare genitori o amici e per trasmettere loro ciò che questa esperienza ha lasciato. Dopo giorni di cammini, di scoperte e conoscenze nuove, saremo ancora una volta tutti insieme dietro una tavola, per un pranzo in comune prima di discendere a valle.

*Amf*

*Bevi*

*1/1*

## INFORMAZIONI GENERALI

### **L'impronta lieve dell'Uomo..., cosa e come:**

Per le escursioni va prevista una attrezzatura semplice: zainetto, scarponcelli, maglione, giacca a vento leggera, cappellino. Per il soggiorno occorre: ricambio biancheria intima, biancheria da letto (o saccoapeolo leggero) e da bagno (salviette e asciugamano). Consigliabili: calzature dopogita, macchina fotografica, binocolo.

### **L'impronta lieve dell'Uomo..., note:**

Il programma delle escursioni non prevede difficoltà sia per i percorsi sia per l'impegno, ma potrà esser variato sulla base delle condizioni meteo e sulla base delle condizioni dei partecipanti a insindacabile giudizio della guida, la quale prevederà proposte alternative. Eventuali problematiche alimentari vanno segnalate alle guide. Parenti e amici potranno partecipare in tutto o in parte alle attività previste dal campo estivo, segnatamente nelle parti indicate dal programma.

### **L'impronta lieve dell'Uomo..., con:**

#### **Le Guide**

**Sauro Farnocchia:** guida del Parco aderente al progetto CETS con provata esperienza e capacità nel settore educativo, organizzatore e conduttore di escursioni su Apuane, Appennini e Alpi; pluriennale esperienza in attività di educazione ambientale e di soccorso in montagna.

**Luana Gentili:** guida ambientale escursionistica aderente al progetto CETS con provata esperienza e capacità nel settore educativo, organizzatrice e conduttrice di campi estivi per conto del Parco e autonomamente gestiti, pluriennale esperienza in attività di educazione ambientale.

### **L'impronta lieve dell'Uomo..., al Rifugio Rossi:**

#### **Esperienze della struttura**

Oltre ad ospitare famiglie, turisti, speleologi, naturalisti, arrampicatori e amanti del trekking la struttura da qualche anno essendo molto funzionale a questo tipo di attività ospita per alcune giornate i soggiorni estivi per ragazzi e adulti, italiani e stranieri, fra questi anche alcuni campi dedicati alla traversata delle Apuane promossi dal Parco. Nel 2016 la struttura ha vinto un campo del parco stanziale con titolo "Curare la terra difendere il suolo".

*Luana*  
*Bea*  
*Luana*

9-15 luglio 2017  
Soggiorno E 8/11 anni  
"Danziamo sul mondo"

Aut  
v  
AS



## PRESENTAZIONE DELLA STRUTTURA E DEI LUOGHI

**Albergo Ristorante Vallechiara**

Via Lambora 12

Levigliani di Stazzema

Tel. & Fax 0584 778054

Numero di iscrizione nel registro delle strutture certificate 34 - punteggio 121

Immerso nel verde più intenso ai piedi di affascinanti montagne che lo sovrastano, sorge l'Albergo Ristorante Vallechiara. L'albergo è situato nel cuore delle Alpi Apuane nel paese di Levigliani a pochi minuti dall'ingresso del famoso Antro del Corchia e a pochi minuti dal mare, punto di partenza per trekking, mountainbike, alpinismo, speleologia.

L'ospitalità al Vallechiara ha un sapore antico: "Mamma Emma", che lo costruì negli anni '60, credeva nel valore di un turismo legato alla montagna: aria pura che faceva bene alla tubercolosi, serenità e fresco per villeggiare l'estate, luoghi e panorami belli da far conoscere; essa fu antesignana della speleologia legata al famoso Antro del Corchia, coronata da prestigiose testimonianze su importanti pubblicazioni.

Le Camere consentono dai panoramici balconi di respirare aria purissima emanata dai rigogliosi alberi circostanti.

La cucina, curata in maniera familiare, offre piatti tipici preparati con prodotti del luogo ed aromatizzati dalle piante officinali che crescono spontanee nei ridenti poggi del paese.

Nel forno a legna del Vallechiara vengono preparate le deliziose pizze.

Il Vallechiara è attrezzato anche per i celiaci e per i vegetariani con menù davvero prelibati.

Per i ragazzi la struttura offre ampi spazi sia interni che esterni: salone per incontri, laboratori, giochi, proiezioni; fresco e ampio giardino; ampia terrazza coperta; cortile per le attività ricreative.

Q

## MOTIVAZIONI E OBIETTIVI EDUCATIVI

Impronta lieve significa sapersi muovere con consapevolezza e delicatezza. Per questo il nostro percorso vuole passare attraverso il corpo e il movimento con cui il corpo si esprime. Lo faremo camminando a passo da curiosi nella natura, che ci insegnerà il suo ritmo. E imparando a muoverci a passo di danza perchè la nostra impronta sia leggera.

A guidare il percorso è Laura Discini, danza terapeuta, che ci trasporta all'interno di questa esperienza grazie al ritmo delle sue parole:

*"Impronta significa lasciare traccia, lasciare un segno. Da sempre l'uomo ha lasciato al mondo e nel mondo le proprie impronte. L'ha fatto nella storia, nella cultura e nell'arte, l'ha fatto disegnando confini, paesaggi e mete da scoprire ed esplorare. Ha lasciato impronte che parlavano di se stesso, raccontandosi talvolta attraverso il segno atto ad un cambiamento, una trasformazione.*

*Tracce andate e tracce tornate, segni di ieri e di oggi .*

*E...ancora ha disegnato segni nella Natura.*

*Difficile spiegare che cos'è la Natura ?*

*Per me , (noi) , è vita è respiro, è semplicità e purezza, è benessere, scoperta e integrazione.*

*La natura è arte, è un quadro fatto con tante pennellate di colori sfumati, diversi che escono liberi e spontanei dalle mani di un pittore.*

*Questa è per me, noi la Natura, e quindi come l'uomo ha lasciato impronte nella natura, e il pittore ha lasciato impronte sul foglio, anche noi vogliamo lasciare a modo nostro una impronta.*

*L'idea è quella di disegnarla attraverso un percorso di linguaggi espressivi artistici, in primis la danza.*

*La danza è arte , vita e creatività .....*

*è relazione e comunicazione con se stessi e l'altro,*

*E' libera espressione di se stessi , è emozione e scoperta , un movimento puro che nasce dal cuore.....è gioco ,uno scambio ,un punto di inizio .*

*E' scoperta . È darsi possibilità*

*E' equilibrio , cambiamento e trasformazione*

*è accoglienza e integrazione*

*E' gioia , è vento e la natura."*

### obiettivo progetto:

- migliorare umore
- favorire benessere psicosociale
- integrazione
- comunicazione e relazione con se stessi, l'altro e l'ambiente
- promuovere creatività e possibilità.

Perché tutto questo si realizzi, c'è bisogno di dare massimo sfogo della creatività, in uno spazio puro, semplice e vero come la natura privo di schemi rigidi e giudizi, in cui ognuno sarà libero di esprimersi, raccontarsi attraverso il movimento e ascoltare ciò che gli altri hanno da raccontarci. Attraverso stimoli, immagini, parole, si potrà danzare la natura con i suoi elementi e con le sue ricchezze. Ognuno in modo diverso, originale e proprio.



## MOTIVAZIONI E OBIETTIVI EDUCATIVI

Impronta lieve significa sapersi muovere con consapevolezza e delicatezza. Per questo il nostro percorso vuole passare attraverso il corpo e il movimento con cui il corpo si esprime. Lo faremo camminando a passo da curiosi nella natura, che ci insegnerà il suo ritmo. E imparando a muoverci a passo di danza perchè la nostra impronta sia leggera.

A guidare il percorso è Laura Discini, danza terapeuta, che ci trasporta all'interno di questa esperienza grazie al ritmo delle sue parole:

*"Impronta significa lasciare traccia, lasciare un segno. Da sempre l'uomo ha lasciato al mondo e nel mondo le proprie impronte. L'ha fatto nella storia, nella cultura e nell'arte, l'ha fatto disegnando confini, paesaggi e mete da scoprire ed esplorare. Ha lasciato impronte che parlavano di se stesso, raccontandosi talvolta attraverso il segno atto ad un cambiamento, una trasformazione.*

*Tracce andate e tracce tornate, segni di ieri e di oggi .*

*E...ancora ha disegnato segni nella Natura.*

*Difficile spiegare che cos'è la Natura ?*

*Per me , (noi) , è vita è respiro, è semplicità e purezza, è benessere, scoperta e integrazione.*

*La natura è arte, è un quadro fatto con tante pennellate di colori sfumati, diversi che escono liberi e spontanei dalle mani di un pittore.*

*Questa è per me, noi la Natura, e quindi come l'uomo ha lasciato impronte nella natura, e il pittore ha lasciato impronte sul foglio, anche noi vogliamo lasciare a modo nostro una impronta.*

*L'idea è quella di disegnarla attraverso un percorso di linguaggi espressivi artistici, in primis la danza.*

*La danza è arte , vita e creatività .....*

*è relazione e comunicazione con se stessi e l'altro,*

*E' libera espressione di se stessi , è emozione e scoperta , un movimento puro che nasce dal cuore.....è gioco ,uno scambio ,un punto di inizio .*

*E' scoperta . È darsi possibilità*

*E' equilibrio , cambiamento e trasformazione*

*è accoglienza e integrazione*

*E' gioia , è vento e la natura."*

### obiettivo progetto:

- migliorare umore
- favorire benessere psicosociale
- integrazione
- comunicazione e relazione con se stessi, l'altro e l'ambiente
- promuovere creatività e possibilità.

Perché tutto questo si realizzi, c'è bisogno di dare massimo sfogo della creatività, in uno spazio puro, semplice e vero come la natura privo di schemi rigidi e giudizi, in cui ognuno sarà libero di esprimersi, raccontarsi attraverso il movimento e ascoltare ciò che gli altri hanno da raccontarci. Attraverso stimoli, immagini, parole, si potrà danzare la natura con i suoi elementi e con le sue ricchezze. Ognuno in modo diverso, originale e proprio.

La natura con i suoi elementi e le sue ricchezze ci darà l'opportunità di esplorare, conoscerla e respirarla e trasformarla in arte, creando attività, elaborati e momenti di gioco e condivisione. Un altro aspetto che ci darà la possibilità di vivere la natura e disegnare così la nostra impronta sarà un percorso pensato e giocato attraverso 5 sensi.

#### Obbiettivi generali:

- sapersi muovere nel bosco
- orientarsi attraverso la natura
- promuovere le proprie capacità e abilità cognitive
- trovare strategie e favorire problem solving e suo superamento
- condivisione e collaborazione
- promuovere identità personale e autostima.

I bambini saranno coinvolti in una serie di attività pensate ed elaborate nel rispetto delle loro capacità e attitudini. Le attività proposte sono flessibili, create con e per il gruppo in modo da rendere grandi e piccoli artefici e protagonisti di giochi, scoperte e momenti di condivisione e arricchimento personale.

Riportiamo di seguito alcune delle attività che saranno proposte ai bambini :

- incontri di danzaterapia metodo Maria Fux
- laboratori artistici nella natura
- creazione di ricordi con le ricchezze del territorio
- giochi di gruppo
- giochi di movimento
- cucinando con le erbe (laboratorio di cucina)
- io Esploratore .....(camminando tra sentieri e boschi respirando profumi odori rumori e suoni della natura)
- Movimento/orientamento
- arte /orto (attività creative ludiche e culturali in cui fiori frutta e verdura si incontrano con colla e fogli)
- laboratori intorno ai 5 sensi
- giochi di rilassamento (tecniche di rilassamento -respiro ecc..)
- alla scoperta delle impronte degli animali
- impronte per segnare, tracciare sentieri boschi, impronte per orientarsi e ritrovarsi
- la storia del Pellegrino (la via Francigena tra passato e presente).

I giochi di movimento e di gruppo riprenderanno la tematica del progetto:

- Creare mandala con gli elementi della natura: nascono in luoghi naturali e i protagonisti della composizione possono essere dei fiori, delle foglie fresche o secche, ma anche ramoscelli, pi e materiali con cui creare in un piccolo spazio un vero e proprio universo naturale.
- In armonia con l'ambiente, i suoi colori e suoni i ragazzi, utilizzando tutto il corpo, sdraiati sopra una stoffa con colori in mano, rappresenteranno i loro stati d'animo. Si trasformeranno in spirografi danzanti sopra i fili d'erba, lasciando un segno astratto ma ricco di emozioni.
- Anche gli animali danzano, soprattutto la mattina, quando si risvegliano dal sonno e nuove energie li avvolgono. Proprio in quel momento, mentre zampettano cercando cibo

o cercano gocce d'acqua tra il verde è possibile immortalare questa danza. Con l'aiuto di gesso e pennelli, spargendo semi sul terreno attorno per atti farlo, cattureremo le piccole orme che gli uccelli o altri animali lasciano sul terreno.

- Quali segni lascia la natura? Pittura con i colori naturali estratti dai frutti di madre natura per creare una maglietta che porteremo a casa.

<b>domenica</b>	Arrivo partecipanti e accoglienza nel giardino della struttura	Pranzo tipico della cucina casalinga della Piera	Visita al paese. Sistemazione nella struttura e indicazioni utili per l'uso delle risorse acqua, luce, raccolta differenziata dei rifiuti. Introduzione alla danzaterapia.	Cena in struttura	Presentazione della settimana e delle aspettative dei partecipanti. Attività di rilassamento in gruppo
<b>lunedì</b>	Attività di movimento/ orientamento*	Pranzo in struttura	Realizzazione del taccuino delle impronte. Alla scoperta delle impronte degli animali. Impronte per orientarsi*	Cena in struttura	Giochi di gruppo
<b>martedì</b>	Raccolta impronte al mattino. Attività di laboratorio creativo	Pranzo in struttura	Tempo di bucato agli antichi lavatoi che faremo rivivere. Giochi di movimento*	Cena in struttura	Danze popolari
<b>mercoledì</b>	Escursione verso Passo Croce	Pranzo al sacco	Attività di danzaterapia all'aperto	Cena in struttura	Danze popolari
<b>giovedì</b>	Escursione esplorativa e laboratorio artistico nella natura	Pranzo in struttura	Laboratorio creativo orto/orto. Cucina con le erbe. Creazione del nostro mandala e danza dell'albero intorno (danza della tradizione ebraica)	Cena in struttura	Proiezione del film animazione "L'uomo che piantava gli alberi" testo di Gionò letto da Toni Servillo
<b>venerdì</b>	Escursione nel bosco verso Retignano con i 5 sensi attivi*	Pranzo al sacco	Raccolta della legna per il forno dove cuoceremo la pizza. Colorazione della maglietta del soggiorno.	La nostra pizza del Vallechiara	La storia del Pellegrino
<b>sabato</b>	Sistemazione bagagli; scambi di impressioni; Pranzo aperto alle famiglie				

**Alternative in caso di maltempo:**

In caso di maltempo altre attività previste all'aperto potranno essere sostituite da laboratori culinari o di manualità, utilizzando gli ampi spazi interni della struttura e le maestranze locali, senza sacrificare il programma educativo e delle attività.

**Menù:** sarà privilegiata la scelta di ingredienti naturali e locali, freschi e di stagione. La cucina

della struttura assicura la genuinità e privilegia la tradizione nella scelta delle ricette. Viene curata con particolare attenzione la varietà dei cibi proposti, la scelta di verdura e frutta e la preparazione attraente per stimolare l'assaggio anche di cibi sgraditi o insoliti. L'educazione alimentare costituisce uno degli obiettivi del soggiorno. I bambini saranno coinvolti direttamente nella preparazione di alcune pietanze per renderli più coscienti e curiosi sul tema dell'alimentazione. In particolare una giornata verrà dedicata a sperimentare una dieta diversa dalla nostra: senza glutine o senza latticini, senza carne o senza maiale a seconda della presenza di partecipanti con esigenze specifiche. Eventuali intolleranze e allergie sono trattate con la dovuta cura, così come esigenze alimentari diverse e scelte alternative (vegetariane, vegane, musulmane).

Pranzo al sacco: oltre a panini sarà costituito da pasti cucinati e trasportati da contenitori individuali, da ingredienti con cui potremo allestire facilmente un pic-nic sul posto e che potremo facilmente trasportare. Se il clima fosse troppo caldo, il pranzo al sacco sarà costituito da alimenti non deperibili col calore o sostituito con pranzo presso struttura.

#### Esempi di menù del ristorante Vallechiara:

pasta fatta in casa, pizza cotta nel forno a legna e le famose focaccine fatte con i testi, sformati alle erbe, melanzane farcite;

tagliatelle ai funghi porcini delle Alpi Apuane, maccheroni alle erbe, tortelli ricotta e noci, maltagliati, tordelli al sugo secondo la ricetta di mamma Emma, riso ai funghi, zuppa di verdura, arrosto, cinghiale con la polenta, contorni di stagione. Dolci della casa.

I ragazzi saranno sensibilizzati a non sprecare acqua, risorsa preziosa delle Apuane, ed in genere a valorizzare l'acqua come bene di tutti da salvaguardare. L'acqua dei pasti sarà servita nelle brocche. Le stoviglie utilizzate nella struttura sono non usa e getta e si effettua la raccolta differenziata.

#### **METODOLOGIE DIDATTICHE**

*Il valore aggiunto della proposta educativa è la condivisione di valori tra operatori della struttura ed educatori (guide ed animatrice); guide e animatrice hanno già fatto squadra affiatata in un campo estivo organizzato dal Comune di Forte dei Marmi nell'estate 2012.*

*Le guide, oltre che specialiste del movimento in natura, sono appassionate di danza: danza classica e moderna Eva come ballerina e insegnante, danze popolari Silvia che insegna ad adulti e bambini per divertimento.*

- uscite didattiche esplorative,
- esperienze pratiche e dirette,
- laboratori manuali,
- danzaterapia,
- attività di gruppo,
- espressione corporea

\*Giochi e attività su emozioni, movimento ed espressione tratte da:

"GUIDA EMOZIONALE DEL TERRITORIO" serie foglie leggere 2006: Rispecchi (giocare con il corpo, sperimentare, ascoltare), La tavolozza delle emozioni (riflettere sulle diverse emozioni e condividerne impressioni), Un colore per tutti (assecondare la creatività, interagire con spazio e espressività altrui, sperimentare), Meteo-emozioni (acquisire capacità di esteriorizzare i propri stati animo e collegarli con il tempo atmosferico).

\*Giochi sulle impronte e i 5 sensi tratte da "NATURALMENTE GIOCANDO" Sigrid Loos e Laura dell'Aquila EGA: La carovana cieca (percezione sensoriale, fiducia, cooperazione), La mappa delle piante (imparare ad orientarsi), Lasciati guidare e Girotondo ad occhi chiusi (percezione tattile, olfattiva e intuitiva di un luogo, fiducia reciproca), Il Grande Orecchio della tribù dei Piedi Soffici e Il Viandante silenzioso (imparare a muoversi in silenzio, concentrazione, sensibilità acustica).

\*Attività di scoperta tratte da "VIVERE LA NATURA" di Joseph Bharat Cornell, fondatore di Sharing Nature [www.sharingnature.com](http://www.sharingnature.com), movimento per aiutare bambini ed adulti ad approfondire loro rapporto con la natura: Il corpo degli animali (caratteristiche degli animali, movimento e comportamento), La mappa dei suoni (consapevolezza uditiva, serenità), Sentiero mimetico (consapevolezza visiva, concentrazione), Il richiamo per uccelli, Ecco a voi l'albero (amore per i boschi, consapevolezza sensoriale, empatia), Il passo del bruco (consapevolezza sensoriale, senso di stupore), Passeggiata di gruppo silenziosa (rapporto con la natura, empatia).

*Aut*  
Modello "4"

**Scheda informativa per le famiglie**

"L'impronta lieve dell'uomo..." – progetto "Apuan Alps Summer 2017"

**"Danziamo sul mondo"**

9-15 luglio 2017- Albergo Vallechiara, Levigliani -Stazzema (LU)

Luogo / orario / data di arrivo/di partenza

**Arrivo:** ritrovo entro le ore **11,30** di domenica presso l'albergo Vallechiara a Levigliani. *Dall'uscita del casello "Versilia" dell'autostrada A12 proseguire seguendo le indicazioni "Antro del Corchia", "Seravezza" e "Castelnuovo Grafagnana". Attraversato il paese di Seravezza, lasciandosi il Palazzo Mediceo sulla propria destra, ci si immette nella Strada Provinciale per Arni che attraversa le frazioni dell'Alta Versilia. Superato il paese di Ruosina, mantenersi sulla sinistra e seguire le indicazioni per Levigliani.*

**Partenza:** ritrovo ore **14** presso l'albergo Vallechiara a Levigliani. Chi vuole unirsi al pranzo finale, può prenotare telefonando al numero **0584 778054**

Breve descrizione del luogo

Il punto di partenza per le escursioni è il paese di Levigliani nel Comune di Stazzema (LU), situato ai limiti del Parco Regionale delle Alpi Apuane, nell'entroterra della Versilia, a 600 m sul livello del mare. A due passi dal mare, è punto ideale di partenza per escursioni verso le imponenti vette apuane sovrastanti ed i vicini centri storici, ricchi di storia e di cultura. La cucina, curata in maniera familiare, offre piatti tipici preparati con prodotti del luogo ed aromatizzati dalle piante officinali che crescono spontanee nei ridenti poggi del paese. All'interno dispone di ampi saloni ed esternamente di un fresco e ampio giardino.

Breve descrizione della struttura

**Albergo Ristorante Vallechiara** a Levigliani di Stazzema (LU) Tel. **0584 778054**: immerso nel verde delle Alpi Apuane nel paese di Levigliani, a pochi minuti dall'ingresso del famoso Antro del Corchia, punto di partenza per trekking, mountain bike, alpinismo, speleologia. L'ospitalità al Vallechiara ha un sapore antico: "Mamma Emma", che lo costruì negli anni '60 credeva nel valore di un turismo legato alla montagna e accolse i primi speleologi.

Breve descrizione dei temi e degli obiettivi: Impronta lieve significa sapersi muovere con consapevolezza e delicatezza. Per questo il nostro percorso vuole passare attraverso il corpo e il movimento con cui il corpo si esprime. Lo faremo camminando a passo di danza nella natura, che ci insegnerà il suo ritmo. Perché tutto questo si realizzi, c'è bisogno di dare massimo sfogo della creatività. La natura con le sue ricchezze ci darà l'opportunità di conoscerla e trasformarla in arte, creando attività, elaborati e momenti di gioco e condivisione.

Programma dettagliato giorno per giorno

**DOMENICA:** arrivo e accoglienza, visita al paese, giochi di conoscenza e sui nostri sensi, introduzione alla danzaterapia.

**LUNEDÌ:** Attività di movimento/ orientamento. Alla scoperta delle impronte degli animali. Impronte per orientarsi. Danze popolari.

**MARTEDÌ:** Raccolta delle impronte. Attività di laboratorio creativo. Tempo di bucato agli antichi lavatoi che faremo rivivere. Giochi di movimento

**MERCOLEDÌ:** Escursione verso Passo Croce. Attività di danzaterapia all'aperto.

**GIOVEDÌ:** Escursione esplorativa e laboratorio artistico nella natura. Laboratorio creativo orte/orto.

Cucina con le erbe

**VENERDÌ:** Escursione nel bosco verso Retignano con i 5 sensi. Decoriamo la maglietta del soggiorno con le nostre impronte. La storia del Pellegrino.

**SABATO:** Sistemazione dei bagagli e delle camere; scambi di impressioni. Visita all'Antro del Corchia.

Pranzo aperto alle famiglie.

Elenco dell'attrezzatura necessaria/consigliata/non necessaria

zaino o borsa con dentro: sacco a pelo o lenzuola, federa, sandali, calzini (da trekking di ottima qualità e più lunghi dello scarpone (per evitare la formazione delle vesciche) e scarponi da trekking (alti non messi per la prima volta), torcia meglio se frontale, asciugamano, maglione o pile, impermeabile tipo k-way (non giacca imbottita), pantaloni corti e lunghi, magliette (2-3), pigiama, biancheria intima (2-3 pezzi per ogni capo perché si fa il bucato), costume, dentifricio e spazzolino, cappellino per il sole, medicinali usati abitualmente, cerotti per le vesciche (solo quelli), un contenitore con chiusura ermetica in plastica e un sacchetto di stoffa per il pranzo al sacco, tovaglietta per apparecchiarsi, borraccia o bottiglia di plastica per l'acqua, astuccio di scuola per disegnare, maglietta bianca da colorare, zaino per le escursioni che deve contenere pranzo al sacco, borraccia, ricambio. Consigliamo abbigliamento comodo, non di valore, meglio se scuro. Consigliato: occhiali da sole, libro da leggere la sera, scarpe da ginnastica.

**COSA LASCIARE A CASA:** cellulari, game boy e altri giochi elettronici.

Nominativo e numero cellulare delle guide / modalità di comunicazione con i genitori:

Silvia Malquori 333 6725870 - Eva Maccari 339 6558521 -Vallechiara 0584 778054

*I genitori possono chiamare i propri figli dalle 20 alle 21. In altri orari si prega di chiamare solo per urgenze per non interrompere le attività. Quando siamo in escursione le guide hanno con sé il proprio telefono cellulare per ogni eventualità. Ma non sempre c'è segnale.*

Altre informazioni utili...

I soldi non servono; se i ragazzi vogliono portare qualcosa (massimo 10 euro), i soldi andranno consegnati direttamente alle guide e verranno gestiti come cassa comune; le spese saranno regolate dalle guide in accordo col gestore; il resto verrà restituito alla fine del campo.

Per la visita all'Antro del Corchia con noi, fateci sapere in tempo per prenotare.

Per il pranzo al Vallechiara prenotare telefonando al numero **0584 778054**

**Scheda informativa per le famiglie**

**“L'impronta lieve dell'uomo...” – progetto “Apuan Alps Summer 2017”**

**“UNA SETTIMANA SLOW AI PIEDI DELLE APUANE”**

16 -22 Luglio

Albergo ristorante La Posta

Equi Terme

**Luogo:** Albergo ristorante La Posta, via provinciale 54013 Equi Terme (MS)

**Data di arrivo:** Domenica 16 Luglio

**Orario di arrivo:** 10:30/11:00

**Data di partenza:** Sabato 22 Luglio

**Orario di partenza:** 14:00

**Descrizione del luogo**

Il piccolo borgo medioevale di Equi Terme si trova arroccato ai piedi di una delle cime più maestose delle Alpi Apuane: il Pizzo d'Uccello. Acque termali, possibilità escursionistiche ed emergenze di grande interesse geologico e naturalistico, affiancate ad una buona cucina locale sono gli ingredienti che fanno di questo paese la principale perla della Lunigiana.

La storia di questo borgo è sempre stata legata all'acqua; già i romani infatti conoscevano e sfruttavano le proprietà terapeutiche dell'acqua solforosa che sgorga da queste sorgenti. L'acqua inoltre ha contribuito a dare vita a spettacolari fenomeni di erosione in una natura incontaminata, che offre al visitatore un'inaspettata varietà di paesaggi posti tra la barriera appenninica e le Alpi Apuane.

**Descrizione della struttura**

L'albergo La posta dispone di otto camere tutte dotate di bagno e televisione poste al piano superiore. Al piano inferiore troviamo il bar, la sala tv e le due sale da pranzo. Il ristorante propone una cucina tradizionale lunigianese, basata sull'alta qualità dei prodotti, quasi tutti di provenienza locale: funghi, farina di castagne, frutta e verdura di stagione, polenta, farro, carne di produzione locale. La pasta è rigorosamente fatta in casa così come i dolci.

Per chi avesse particolari esigenze alimentari, intolleranze, allergie, particolari regimi dietetici dovuti a motivi etnici o religiosi, siamo disponibili ad accontentarvi.

**Descrizione dei temi e degli obiettivi**

Siamo nell'Anno Internazionale del Turismo sostenibile e la conoscenza, la consapevolezza di quello che abbiamo intorno, il desiderio di conoscerne le relazioni e i processi, sono il presupposto fondamentale e fondante per lo sviluppo di questa forma di turismo. Trasmettere tutto questo a dei bambini in modo che da adulti diventino veri e propri turisti responsabili richiede un approccio specifico. E allora subentra l'esperienza diretta: esplorare camminando, viaggiare utilizzando mezzi di trasporto pubblici, visitare aziende agricole eco-sostenibili che utilizzano metodi di lavorazione tradizionali (filiera della farina di castagne), mangiare prodotti del territorio.

L'esperienza del soggiorno residenziale favorisce l'aggregazione, la relazione e la comunicazione tra i bambini e le persone con le quali vengono a contatto; ci si confronta, si gioca, si coopera e si compete, vivendo esperienze che li fanno crescere. L'educazione ambientale e la sostenibilità sono i temi portanti di questo soggiorno, consapevoli che la conoscenza del territorio è il punto di partenza per il suo rispetto.

**Programma dettagliato giorno per giorno**

**DOMENICA 16 LUGLIO: PRONTI PER UNA NUOVA AVVENTURA!**

L'arrivo dei ragazzi, accompagnati dai genitori è previsto nella tarda mattinata. Dopo i saluti i ragazzi verranno coinvolti in giochi di conoscenza e di creazione del gruppo. Terminato il pranzo, una breve escursione per conoscere il territorio ed osservare l'ambiente; parleremo inoltre delle varie attività che andremo a svolgere durante la settimana. Al rientro, la sistemazione nelle camere. Dopo la cena una presentazione del Parco delle Alpi Apuane con power point/documentario.

**LUNEDI' 17 LUGLIO: GEOLOGI PER UN GIORNO!**

Dopo la colazione i bambini vestiranno i panni del geologo e visiteranno il Museo ApuanGeoLab per conoscere l'importanza e l'unicità dell'ambiente in cui si trovano. Qui infatti potranno interagire con le macchine per comprendere come è nato il nostro pianeta e come si sono formate le Alpi Apuane. Pranzo in struttura. Nel pomeriggio andremo alla



scoperta del Geoarcheopark delle Grotte dove visiteremo la parte esterna: il Museo del Lavoro e delle Grotte, il Museo della Tecchia e i due percorsi geonaturalistici. Qui avremo modo di conoscere anche la storia di questi luoghi, partendo da quella più remota dell'uomo di Neanderthal che fu il primo frequentatore di questo territorio fino ad arrivare a quella dei nostri nonni che lavoravano nelle cave e nelle miniere. Cena. A seguire proiezione di un filmato storico girato sulle Alpi Apuane nel 1957 che descrive la giornata dei cavaatori dal risveglio all'arrivo dopo ore di cammino sul posto di lavoro, dove le condizioni sono dure e i rischi per la propria incolumità sono molto alti.

#### **MARTEDI' 18 LUGLIO: ROCK DETECTIVE IN AZIONE!**

Dopo la colazione, forti di quanto appreso il giorno precedente, partiamo per l'escursione nella Valle del Solco alla scoperta di alcuni dei geositi più importanti delle Alpi Apuane (Solco, morena glaciale, parete Nord del Pizzo d'Uccello). Durante la passeggiata osserveremo inoltre numerose piante endemiche che contribuiscono a rendere ancora più speciale questo angolo delle Apuane. Pranzo al sacco. Visita ad una cava di marmo attiva e incontro con i cavaatori al lavoro. Al rientro faremo un tuffo rinfrescante nel torrente di acqua termale. Dopo cena tavola rotonda e riflessioni su quanto osservato durante la giornata.

#### **MERCOLEDI' 19 LUGLIO: TALE ROCCIA, TALE ACQUA!**

Dopo la colazione partenza per una piccola escursione che ci porterà alle sorgenti di acqua salata e di acqua nera che si trovano a Monzone.

Con il sentiero 39 saliremo fino al piccolo borgo di Aiola arroccato ai piedi del Monte S.Giorgio, sul quale si trovano i resti di un antico monastero le cui origini sono legate a leggende popolari che verranno raccontate ai ragazzi. Scenderemo poi a Monzone in località Acqua Nera. Pranzo al sacco. Preleviamo campioni d'acqua delle sorgenti e i bambini, vestiti i panni di piccoli chimici, andranno ad analizzarli. Visiteremo poi l'antico mulino, un bell'esempio di come l'acqua possa essere sfruttata in modo sostenibile e di come essa possa diventare una forma di energia pulita. Riprendiamo la strada del ritorno facendo una sosta all'allevamento di trote. Dopo la cena passeggiata sotto le stelle.

#### **GIOVEDI' 20 LUGLIO: CON UN PIEDE IN APUANE E UNO IN APPENNINO RISCOPRIAMO ANTICHE TRADIZIONI!**

Dopo la colazione partiamo per un'escursione mattutina sul sentiero 176 che conduce al sovrastante paese di Uglianaldo. Quest'antica mulattiera oltre a permettere il passaggio dalla Lunigiana alla Garfagnana, veniva percorsa quotidianamente dagli abitanti dei paesi circostanti per raggiungere i numerosi mulini ad acqua che erano stati edificati lungo il torrente Lucido. Ad un certo punto del percorso assisteremo ad un inaspettato cambiamento dell'ambiente: il bosco naturale piano piano viene sostituito dai castagni, il calcare dall'arenaria grigia. Siamo arrivati in Appennino! Qui avremo modo di riflettere sulle ragioni che in passato hanno portato l'uomo a modellare questi ambienti. L'indomani, con la visita all'azienda agricola, cercheremo di capire le ragioni moderne di chi non vuole abbandonarli e li vuole vivere e valorizzare. Questa nuova prospettiva genera un sistema che mette in pratica manutenzione ambientale, accoglienza, conservazione della diversità biologica e culturale in linea con quello che viene inteso come turismo sostenibile. Al rientro pranzo in albergo. Nel pomeriggio laboratorio naturalistico di riconoscimento di piante, animali e rocce che abbiamo incontrato durante l'escursione. Cena e giochi in paese.

#### **VENERDI' 21 LUGLIO: TURISTI SOSTENIBILI!**

Dopo la colazione, partenza in treno per Gragnola e visita al suggestivo Castel dell'Aquila dove godremo di una vista mozzafiato delle Alpi Apuane. Pranzo al sacco. Con una facile escursione raggiungeremo poi il piccolo borgo di Fazzano, posto su un crinale che divide il paesaggio apuano da quello appenninico e faremo visita ai giovani imprenditori dell'azienda agricola "La Bukolica". Sulla loro terrazza, ci offriranno una gustosissima merenda a base di farina di castagne che loro ottengono con metodi tradizionali ed ecosostenibili. Riprendiamo il cammino verso Equi Terme attraversando un paesaggio modellato dall'uomo: terrazzamenti, pascoli e oliveti. Cena in albergo e giochi sotto le stelle.

#### **SABATO 22 LUGLIO: ANCORA UN PO' DI TEMPO INSIEME!**

Colazione, sistemazione delle camere e preparazione dei bagagli. Poi una breve passeggiata e aspettiamo l'arrivo dei genitori per il pranzo finale tutti assieme con menù tipico.

#### **Elenco dell'attrezzatura necessaria/consigliata**

- pigiama
- ciabattine doccia
- ciabatte camera
- necessario per l'igiene personale
- cambi abito secondo necessità
- cappello
- mantellina o k-way



- maglioncino
- scarpe da trekking
- scarpe da ginnastica
- zaino per escursioni
- frontalino per giochi serali
- costume da bagno
- crema solare protettiva
- occhiali da sole
- fazzoletti
- qualche soldino, non più di 20 €, per eventuali gelati e ricordini
- vietato il cellulare

**Nominativo e numero di cellulare delle guide**

Bianchi Maria Chiara 348 7901036

Milani Eleonora 328 6873294

**Modalità di comunicazione con i genitori**

I genitori possono chiamare i bambini ogni sera dopo la cena chiamando direttamente l'albergo al numero 0585 97937 dalle ore 20:15 alle 21:00. In caso di necessità i genitori possono contattare le guide in qualsiasi momento; nel caso non fossero raggiungibili perché in escursione, possono rivolgersi al gestore dell'albergo (Carmen).

# Centro Trekking A Cavallo Monte Brugiana

## A cavallo e a piedi



## percorsi a passo lento all'interno del Parco delle Alpi Apuane

### Numero di iscrizione nel registro delle strutture certificate – punteggio

Lo vedi subito il Monte Brugiana appena imbocchi l'uscita dell'autostrada di Massa. Ti si presenta davanti nascondendo le Alpi Apuane, con quella sua inconfondibile chiazza di marmo bianco che spicca nel verde scuro dei suoi pendii ricoperti di bosco. Un'antica cava, ormai chiusa da diversi anni, è la causa di quella ferita. Una profonda cicatrice, marchio di riconoscimento di un territorio e dei suoi abitanti impegnati da sempre nella lavorazione del marmo. Avamposto delle Alpi Apuane, dai suoi crinali è possibile osservare da una parte l'intero arco alpino, e dall'altra tutta la costa versiliese, Portovenere e la Palmaria, il Mar Tirreno con le isole della Gorgona della Capraia e l'Isola d'Elba.

Tra natura e storia. Zona di grande interesse botanico, nei canali della Brugiana è possibile osservare tra la macchia mediterranea numerose tipologie di felci, antichi relitti dell'era glaciale. Lungo i sentieri, percorsi da raccoglitori di castagne e cercatori di funghi, sono invece ancora presenti i segni del secondo conflitto mondiale e della Linea Gotica che attraversava queste montagne. Il Monte Brugiana, baluardo della resistenza partigiana, rimase sempre inviolato dalle truppe tedesche. Oggi, il Parco della Resistenza, raggiungibile da una strada che si imbecca dopo il paese di Bergiola, ricorda con reperti bellici, targhe esplicative e lapidi di marmo i sacrifici e le gesta eroiche compiute dagli abitanti di Massa Carrara. Dopo avere fiancheggiato i paesi di Lavacchio Bargana e Bergiola, la strada che sale il rilievo diventa una via sterrata: da questo punto comincia l'area protetta all'interno del Parco Naturale delle Alpi Apuane. La Brugiana, coi suoi 947 metri di altitudine, è un ottimo punto di partenza per realizzare trekking a piedi o a cavallo.

Come arrivare: Usciti al casello di massa Centro dall'autostrada A12 seguire le indicazioni per Bergiola Maggiore. Continuare fino alla fine della strada asfaltata. Dall'inizio della via sterrata comincia la zona del Monte Brugiana protetta all'interno del Parco delle Alpi Apuane.

**Struttura:** La nostra struttura è essenziale, immersa in un bosco di castagni, a 600 mt di altezza. Il corpo centrale offre 4 camere con 2. 5. 6. 8. posti letto e due bagni in comune. Non lontano, 3 casette, con servizi privati, possono ospitare 4 o 6 persone ciascuna.

Il monte Brugiana è una montagna sacra, cantata da illustri poeti; la nostra struttura, un antico insediamento di pastori. L'aria che si respira è un'aria antica, profonda, che ci lega all'essenzialità della vita. Gli esseri che vi abitano, dai puledri, gli asini, agli animali domestici, risentono di questo clima rilassante e trasmettono tutto il loro star bene.

Impagabili sono le passeggiate di trekking a cavallo tra i panorami delle Alpi Apuane, mantenendo sempre lo sguardo verso il mare.

L'agriturismo si occupa anche di allevamento di cavalli. Paolo Monteleone, Istruttore FISE, guida professionista di trekking alpino a cavallo, ne cura tutti gli aspetti.

Protagonista di grandi itinerari europei a cavallo (come il viaggio da Lisbona a Massa Carrara) avrà il piacere di condurre anche i principianti all'interno del Parco delle Alpi Apuane.

"Monte Brugiana" dispone di venti cavalli perfettamente addestrati ai percorsi di montagna.

### MOTIVAZIONI E OBIETTIVI EDUCATIVI

Il rapporto con gli animali emoziona e stimola in modo particolare i bambini. Gli amici a 4 zampe saranno i nostri compagni di viaggio, con i quali condividere esperienze ed avventure, ma anche attraverso cui conoscere. Esplorare l'ambiente in compagnia dei cavalli, prendersi cura di loro,

nutrirli, imparare i loro ritmi permette di accostarsi alla natura con maggiore sensibilità e coscienza. Ci avvicineremo a questi splendidi animali ed al loro mondo attraverso lezioni base di equitazione ed alla grande passione che Paolo sa trasmettere.

Nei sei giorni in cui si svolgerà il campo estivo i ragazzi avranno la possibilità di vivere direttamente a contatto con i cavalli che inizieranno a conoscere a frequentare ad ammirare, rispettare e a prendersi cura di loro e della loro alimentazione. Avremo un rapporto profondo intimo con l'animale che diventerà parte per sei giorni della grande famiglia del campo. Il cavallo riuscirà a trasmettere ai ragazzi la calma, la bellezza della sua nevrilità, la dolcezza del carattere; impareremo ad usarlo con rispetto e ad adoperarlo nei bei viaggi all'interno del parco di Montebugiana. Il cavallo introdurrà i ragazzi all'interno della bellezza dell'ambiente, renderà più sensibili i loro cinque sensi abituandoli a cogliere gli aspetti più nascosti. Tutta la parte emotiva sarà esaltata creando vera gioia nel piacere di essere introdotti semplicemente all'interno delle meraviglie della natura.

Impareremo le tecniche dell'equitazione di base per muoverci in groppa e insieme al nostro compagno nella massima sicurezza. In sei giorni il ragazzo imparerà a gestire il suo nuovo amico in modo indipendente e questo può essere una soddisfazione piacevole. Il cavallo come compagno di avventura introduce dentro il mondo misterioso della natura ne diventa interprete e ne insegna il rispetto e l'amore per la casa ambiente. Lentamente il giovane si troverà coinvolto in un percorso di apprendimento e conoscenza sensitiva all'interno della bellezza del parco delle Apuane. Il cavallo ne amplifica il sentire.

### Calendario attività

Tutte le mattine attività a cavallo dalle ore 9 alle ore 12.

- Domenica pomeriggio:

giochi per conoscerci, laboratorio creativo per costruire il nostro diario di viaggio con materiali naturali (stecchi, foglie, etc.) e breve passeggiata per ambientarci.

- Lunedì pomeriggio:

sentieri di pace; escursione lungo i sentieri della memoria e visita al parco della resistenza.

- Martedì pomeriggio:

Laboratorio di educazione ambientale: imparare conoscere l'ambiente naturale e le piante che lo vivono è il primo passo per diventare piccoli esploratori della natura. Escursione alla scoperta delle imponenti sequoie e al ritorno laboratorio per creare la nostra pressa e il nostro erbario.

- Mercoledì pomeriggio:

"Fin sulla vetta", escursione sulla vetta del monte Brugiana.

- Giovedì pomeriggio:

Visita alla comunità Monte Brugiana società cooperativa sociale - onlus; realtà impegnata nel reinserimento sociale e prevenzione di dipendenze e disturbi del comportamento e impegnata nel trovare soluzioni ecologiche (pannelli solari, recupero acqua piovana, Bioedilizia, uso saponi biodegradabili, produzione di carta, agricoltura biologica, allevamento api, bovini, suini e pollame con alimenti OGM

- Venerdì pomeriggio:

un tuffo nel torrente, escursione fino alle pozze per un bagno rinfrescante e rientro in pullman.

- Sabato:

Sistemiamo i bagagli e giochi per salutare questa bella settimana insieme.

Dopocena : giochi di gruppo, osservazione stelle, ascolto animali notturni, canti alla chitarra.

Scheda informativa per le famiglie

<p><b>"A passo lento verso il Parco..." – progetto "Apuan Alps Summer 2017"</b></p>	
<p>sottotitolo/ periodo /località</p>	
<p>"A CAVALLO E A PIEDI" 23/29 LUGLIO 2017 MONTE BRUGIANA</p>	
<p>luogo / orario / data di arrivo/di partenza</p> <p>MONTE BRUGIANA ; ORE 11,00 DEL 16 LUGLIO 2017 ; PARTENZA: ORE 12,00 DEL 22 LUGLIO 2017</p>	
<p>breve descrizione del luogo IL MONTE BRUGIANA È UNA MONTAGNA SACCA MINORE ALL'INTERNO DELLE ALPI APUANE, MA STRAEGICA PERCHÉ POSTA DI FRONTE AL MARE. RICOPERTA DA UN FITTO CASTAGNETO, IL CENTRO TURISTICO È POSTO SUL FRANCO EST DELLA MONTAGNA; <del>DISPERDUTO</del> SPARTITO SU AMPIE PIANORE E TRA ANTICHI CASALI DI PASTORI RISTRUTTURATI.</p>	
<p>breve descrizione della struttura IL CENTRO HA 3 PICCOLE CASE DI PIETRA E LEGNO SARIENTE MENTE RISTRUTTURATI. LA CASA PIÙ GRANDE HA UN'AMPIA SALA ADIBITA AI PASTI CON CAMINO E STUFA A LEGNA. AL 1° PIANO SONO POSTE 4 CAMERE PER GLI ALLOGGI DEI RAGAZZI.</p>	
<p>breve descrizione dei temi e degli obiettivi EQUITAZIONE DI BASE - CONOSCENZA DEL CAVALLO IL CAVALLO COMUNICA BELLEZZA E SPIRITO AD AFFRONTARE I 3 SENSI DEL PAMPINO CHE SI VORRÀ AD ATTRAVERSARE IL BOSCO INSIEME AL NOSTRO AMICO. IL CAVALLO SI FA INTERPRETE DEI MISTERI DELLA NATURA. CONOSCENZA DELL'AMBIENTE APUANO</p>	
<p>programma dettagliato giorno per giorno GIORNO TIPO: SVEGLIA ALLE 8,00 SISTEMAZIONE E COLAZIONE, ATTIVITÀ CAVESTE 9,30/12,40; SISTEMAZIONE CAVALLI, SISTEMAZIONE TAVOLA E PRANZO ORE 15,00 ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA; ORE 17,00 MERENDA; SISTEMAZIONE CAVALLI, CENA.</p>	
<p>elenco dell'attrezzatura necessaria/consigliata/non necessaria SCARPONI, SCANS, PICCOLO ZAINO, COLTELLINO, GHETTE PER CAVALLI, KAP, BORSACCIA, CAPPELLINO, IMPERMEABILE, SACCA TONNAGLIETTA, SACCO A PELO, COSTUME, CIABATTE.</p>	
<p>nominativo e numero di cellulare delle guide / modalità di comunicazione con i genitori MICAELA LUNA FRANCESCONI 32018514385 PAOLO MONTELEONE SILVIA MUGLIORI 33316725870 ISTRUTTORE FISC. 3389951215</p>	
<p>altre informazioni utili...</p>	

**Scheda informativa per le famiglie**

*“L'impronta lieve dell'uomo...” – progetto “Apuan Alps Summer 2017”*

**“Un rifugio tira l'altro”**

Pian della Fioba – Arni – Il Puntato

30 luglio – 5 agosto

luogo / orario / data di arrivo/di partenza

Partenza soggiorno: 30 luglio da Massa ore 10.00 Piazza Matteotti  
Fine soggiorno: 5 agosto a Pian della Fioba (dopo pranzo)

Il Rifugio Città di Massa si trova a 880 m s.l.m. in località Pian della Fioba nel comune di Massa, in posizione panoramica tra il monte ed il mare, di fronte all'Orto botanico Pellegrini - Ansaldi.

Il Rifugio Puliti si trova nell'Alta Valle di Arni, nel comune di Stazzema, in località Case Giannelli. La struttura, del C.A.I. di Pietrasanta, è situata a 1016 mt. di altezza ed è gestita da Virginia Bagnoni, Guida del Parco delle Alpi Apuane.

Il Rifugio “La Quietè”, si trova in località Il Puntato, antico villaggio alpestre di baite in pietra disabitate che sorge in una suggestiva cnca prativa tra i 920 - 1150 mt s.l.m., sovrastata da un maestoso panorama di vette imponenti.

breve descrizione della struttura

Le strutture coinvolte sono tutte strutture certificate. Ognuna ha ricevuto la targa di “Esercizio consigliato dal Parco delle Alpi Apuane per le sue scelte eco-sostenibili”. Il Rifugio “Città di Massa” è iscritto al n. 41 dell'elenco con punteggio 176, il Rifugio “A.Puliti” è iscritto al n. 10 con 164 punti e il Rifugio “La Quietè” è iscritto al n. 29 dell'elenco con punteggio 146

Il Rifugio Città di Massa si trova a 880 m s.l.m. in località Pian della Fioba nel comune di Massa, in posizione panoramica tra il monte ed il mare, di fronte all'Orto botanico Pellegrini - Ansaldi.

Come il Rifugio “La Quietè” ed altre strutture è gestito dall'Associazione “Il sentiero” che dal 1987 opera nel campo dell'educazione ambientale e dell'

ecoturismo con proposte legate alla valorizzazione e allo sviluppo di un turismo naturalistico, organizzazione di soggiorni, settimane verdi ed escursioni per privati, enti e scuole pubbliche. Il rifugio "Città di Massa" dispone di 13 camere con 2-4 letti (totale 30 posti letto) con bagno in comune e vista panoramica, un'ampia sala da pranzo con 2 camini ed un salone per conferenze ed eventi di vario genere. E' raggiungibile in macchina d'estate e d'inverno.

Utilizza in cucina prodotti tipici locali sia del versante massese che della Lunigiana e della Garfagnana. Offre la possibilità di menù vegetariani e vegani con cuochi specializzati.

Il Rifugio Puliti si trova nell'Alta Valle di Arni, nel comune di Stazzema, in località Case Giannelli. La struttura, del C.A.I. di Pietrasanta, è situata a 1016 mt. di altezza ed è gestita da Virginia Bagnoni, Guida del Parco delle Alpi Apuane. Dispone di 15 posti letto al primo piano, in camerata con letto a castello e bagno in comune con doccia calda. Al piano terra si trova la sala da pranzo e ricreativa con stufa a pellet, la cucina ed un bagno esterno.

Il rifugio adotta la raccolta differenziata, utilizza materiali ecologici riciclabili e riciclati per le sue attività, saponi e detersivi biodegradabili, stoviglie e bicchieri lavabili e sostiene la riduzione degli sprechi di acqua, luce e cibo.

Propone pranzi e cene "a basso impatto ambientale", preparati utilizzando ingredienti genuini, a Km 0 e privilegiando le verdure che crescono nell'orto biologico ospitato dalle piane intorno al Rifugio.

Dal 2016 promuove attività proposte da Guide Ambientali Escursionistiche e Guide del Parco volte alla conoscenza degli aspetti più caratteristici e dei luoghi più suggestivi del territorio apuano.

E' sede, dall'estate 2010, di soggiorni estivi per ragazzi. Ha partecipato ai bandi del Parco delle Alpi Apuane ottenendo il finanziamento per 1 soggiorno nel 2010, 2 nel 2011, 2 nel 2012, 1 nel 2013, 2 nel 2014, 2 nel 2016. Oltre a concorrere al finanziamento pubblico, ha realizzato ogni anno soggiorni propri rivolti a ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 15 anni.

Il Rifugio "La Quietè", si trova in località Il Puntato, antico villaggio alpestre di baite in pietra disabitate che sorge in una suggestiva conca prativa tra i 920 - 1150 mt s.l.m., sovrastata da un maestoso panorama di vette imponenti. Qui, in una delle vecchie case di pastori ristrutturate in legno e pietra è stato realizzato il rifugio che dispone di 18 posti letto in camerata con letti a castello. Funziona tutto con energie alternative da ormai 15 anni: pannelli fotovoltaici, collettori solari per acqua calda e piccola centrale idroelettrica per il periodo invernale. Tutto viene cucinato a legna utilizzando diversi prodotti provenienti dall'azienda

agricola "Il Puntato" quali ortaggi e miele.

breve descrizione dei temi e degli obiettivi

Per i più giovani un trekking, può rappresentare un'opportunità per imparare a vivere in gruppo, ad accettarne le dinamiche, a condividere cose e conoscenze. All'interno del gruppo, nella convivenza stretta e non sempre facile, le abilità e le risorse di ogni singolo partecipante verranno messe in risalto. Alcuni avranno maggiore o minore esperienza, maggiori o minori abilità da offrire, ma lo scopo che ci prefiggiamo è che queste differenze vengano non solo riconosciute ma valorizzate e rese utili per il gruppo.

Il trekking richiede un buon spirito di adattamento ma contribuisce anche, in chi ne ha meno, ad accrescere la capacità di adeguarsi non solo alle persone ma anche all'ambiente, vissuto profondamente e assolutamente insolito rispetto al quotidiano dei ragazzi. Camminare con consapevolezza al passo con gli altri gli consentirà di scoprire che ci si può guardare intorno, che c'è sempre qualcosa pronto a stupire e un nuovo sentimento, di appartenenza ai luoghi attraversati.

Insieme i ragazzi proveranno sensazioni e stati d'animo che aiutano a capirsi, ad accettare gli imprevisti, che durante un trekking sono all'ordine del giorno, e soprattutto a trovare soluzioni.

Durante le ore passate all'aperto scopriranno inoltre, il valore del silenzio, dell'ascoltare il proprio passo, il proprio respiro, i suoni della natura, un tempo "di altri tempi". Sperimenteranno anche l'importanza della comunicazione, con i compagni e con la Guida, la meraviglia del poter socializzare, fare nuove conoscenze e approfondire le proprie migliorando se stessi.

Ci piacerebbe che affrontando questo viaggio a passo lento i ragazzi oltre a vivere una loro personale avventura, ad uscire dalla quotidianità e dalle loro abitudini, a liberarsi anche da alcune ansie, cogliessero l'importanza e la necessità di una presenza amorevole e leggera in questo territorio, in questo Parco.

Ci piacerebbe che arrivassero tutti insieme a stabilire un contatto con la Natura che li potesse aiutare a mettere a fuoco il nostro impatto e la responsabilità che ognuno ha nei suoi confronti e al tempo stesso che maturassero la consapevolezza che proteggere un territorio, un pezzo di Terra, rappresenta un piccolo passo, un esempio di un atteggiamento indispensabile nel loro futuro per la gestione delle risorse del pianeta.



programma dettagliato giorno per giorno

## 1° GIORNO - DOMENICA 30 LUGLIO

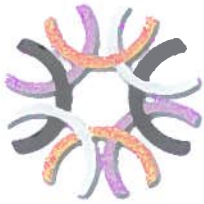
- ✓ Incontro con le Guide a Massa. Raggiungiamo Antona con i mezzi pubblici.
- ✓ A passo lento verso...: da Antona a Pian della Fioba sul sentiero CAI n. 41
- ✓ Pranzo al sacco fornito dall'organizzazione.
- ✓ Arrivo e sistemazione al Rifugio Città di Massa nel pomeriggio.
- ✓ Conosciamo i gestori e ci sistemiamo nelle camere.
- ✓ Riflessione sulle regole comportamentali della vita in rifugio.
- ✓ Merenda
- ✓ Illustrazione del programma della settimana da parte delle Guide: cosa faremo, dove andremo, importanza delle regole di gruppo.
- ✓ Formazione dei gruppi per la corvè della settimana.
- ✓ Cena.
- ✓ Attività serale: Le Alpi Apuane, proiezione di filmati dedicati ai tesori di queste montagne.

## 2° GIORNO - LUNEDÌ 31 LUGLIO

- ✓ Colazione e riordino delle stanze.
- ✓ A passo lento verso...: l'Orto Botanico Pellegrini - Analdi: esempio di giardino alpino naturale e scientifico. Escursione verso il Passo della Focoraccia, passaggio del fronte nella seconda guerra mondiale.
- ✓ Pranzo al sacco.
- ✓ Rientro al Rifugio Città di Massa.
- ✓ Doccia.
- ✓ Merenda.
- ✓ Prepariamo i bagagli per la partenza del giorno dopo.
- ✓ Cena
- ✓ Attività serale: esercizi di orientamento su carta.

## 3° GIORNO - MARTEDÌ 1 AGOSTO

- ✓ Colazione e riordino delle stanze.
- ✓ Salutiamo Nicola e Martina.



Associazione  
Il Sentiero

fugio  
PULITI



- ✓ A passo lento verso...: il Rifugio Puliti nella Valle d'Arni. Le forme della roccia...uncini, pinnacoli e frati. (trasporto dei bagagli pesanti con un mezzo. I ragazzi camminano con lo zaino da giornata)
- ✓ Arrivo e sistemazione al Rifugio Puliti.
- ✓ Pranzo al Rifugio.
- ✓ Presentazione della struttura gestita da...Luana che sostituisce in questi giorni Virginia (una delle nostre guide!)
- ✓ Attività pomeridiana: l'Orto biologico del Puliti, produzione e ricreazione.
- ✓ Collaborazione per la cena: impariamo a fare la pizza con Ettore...da Guida a pizzaiolo!
- ✓ Attività serale libera.

#### 4° GIORNO-MERCOLEDÌ 2 AGOSTO

- ✓ Colazione e riordino della camerata.
- ✓ Incontro con Marco, un'altra delle nostre guide che ci accompagnerà ... in torrente per un'esperienza unica. L'acqua sulle Apuane...c'è ma non (sempre) si vede!
- ✓ Pranzo al sacco.
- ✓ Rientro al Rifugio Puliti.
- ✓ Doccia.
- ✓ Merenda.
- ✓ Prepariamo i bagagli per la partenza del giorno dopo.
- ✓ Cena.
- ✓ Attività serale: escursione sotto le stelle alla Madonna del Cavatore.

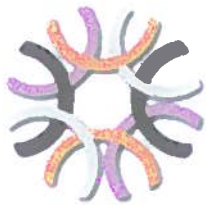


#### 5° GIORNO-GIOVEDÌ 3 AGOSTO

- ✓ Colazione e riordino della camerata (trasporto dei bagagli pesanti con un mezzo a Passo Croce . I ragazzi camminano con lo zaino da giornata)
- ✓ Incontriamo Luana con i nostri bagagli e ci mettiamo in cammino...
- ✓ A passo lento verso...: L'alpeggio del Puntato.
- ✓ Pranzo al sacco a Fociomboli.
- ✓ Arrivo al Rifugio La Quiete
- ✓ Sistemazione in camerata.
- ✓ Raccolta della legna e preparazione del fuoco per la sera.
- ✓ Collaborazione con Mauro, il rifugista, per la cena.

Associazione "Il Sentiero": 338 6493028 - 338 9350953 - 339 5390067

Rifugio "Adelmo Puliti": 340 6797834



Associazione  
Il Sentiero

fugio  
**PULITI**



- ✓ Cena
- ✓ Attività serale: chiacchiere intorno al fuoco ... impressioni di viaggio.

## 6° GIORNO - VENERDÌ 4 AGOSTO

- ✓ Colazione e riordino della camerata.
- ✓ A passo lento verso...: l'Omo selvatico e Foce di Mosceta, vita d'altri tempi. I mestieri del passato. Rientro al Puntato passando per Col di Favilla.
- ✓ Arrivo al Rifugio.
- ✓ Doccia.
- ✓ Merenda.
- ✓ Preparativi per la cena.
- ✓ Attività libera.

## 7° GIORNO - SABATO 5 AGOSTO

- ✓ Colazione, riordino e saluti.
- ✓ A passo lento verso...: Trefiumi lungo il sentiero CAI n.128.
- ✓ Ritorno a Pian della Fioba con mezzi dell'organizzazione
- ✓ Pranzo con i genitori al Rifugio Città di Massa.

Le attività possono subire lievi variazioni e spostamenti in base alle condizioni meteorologiche.

Associazione "Il Sentiero": 338 6493028 - 338 9350953 - 339 5390067

Rifugio "Adelmo Puliti": 340 6797834