

## alla scoperta delle Alpi Apuane

e delle aree naturali  
protette della Lunigiana

Programma di soggiorni estivi tra  
cultura, tradizioni, biodiversità e salute.  
Per bambini e ragazzi dagli 8 ai 14 anni

Segreteria per informazioni e prenotazioni:

**Parco Regionale delle Alpi Apuane**

Tel. 0584.758202 - 0584.75821

[www.parcapuane.it](http://www.parcapuane.it)

[educazioneambientale@parcapuane.it](mailto:educazioneambientale@parcapuane.it)

Il costo dei campi è di Euro 150,00 a ragazzo  
grazie al contributo del progetto:

**"Estate nei Parchi e nelle aree protette  
della Toscana" 2009**

Finanziato dalla

REGIONE  
TOSCANA



Settore Tutela e Valorizzazione  
delle Risorse Ambientali

Iniziativa promossa da:



PROVINCIA DI  
MASSA-CARRARA

Con la collaborazione di:



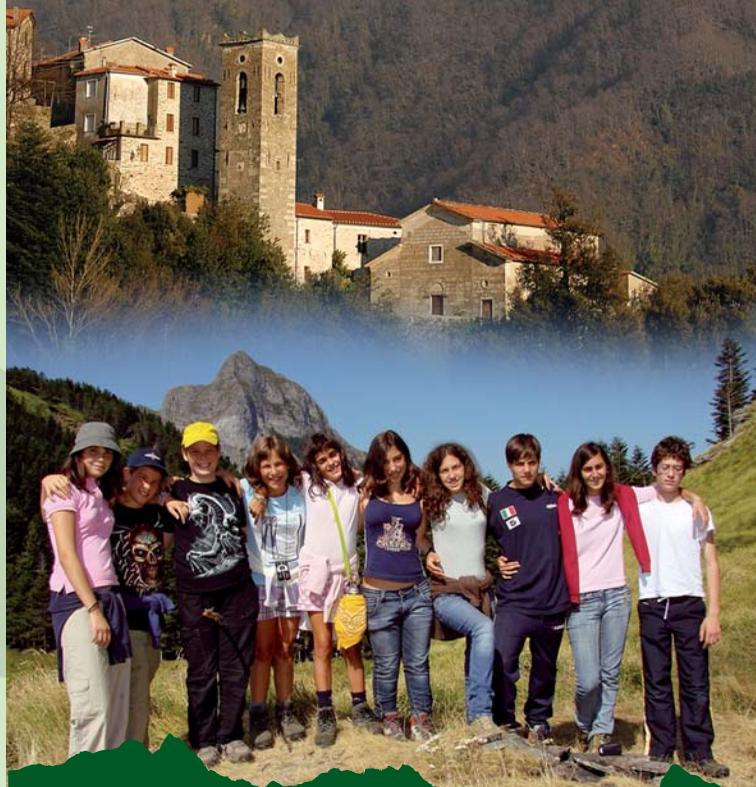
Guide e Rifugi del Parco Regionale delle Alpi Apuane

Progetto grafico: AlterEco Soc. Coop. Fotografie: Archivi dei rispettivi rifugi

## alla scoperta delle Alpi Apuane

e delle aree naturali  
protette della Lunigiana

Programma di soggiorni estivi tra  
cultura, tradizioni, biodiversità e salute.  
Per bambini e ragazzi dagli 8 ai 14 anni



PROVINCIA DI  
MASSA-CARRARA

"Estate nei Parchi  
e nelle aree protette  
della Toscana"  
**2009**



## Rifugio del freo

Mosceta (Stazzema LU)

26 luglio-1° agosto

### Riscoperta dei sapori passati

età 8-11 anni

Durante la settimana impariamo a fare le fascine per cuocere il pane nel forno a legna e la pizza, raccogliamo i frutti di bosco e le erbe selvatiche che useremo poi in cucina per la preparazione di dolci, primi piatti e infusi. Vivremo una giornata insieme al pastore assaggiando la ricotta appena fatta. I ragazzi saranno coinvolti nella gestione del gruppo e non mancheranno escursioni alla scoperta dell'ambiente circostante.

(Solo per informazioni e dettagli organizzativi: Francesca Ottanelli 3312952106)

12-18 luglio

### Il racconto della lana

età 12-14 anni

Il rifugio Del Freo si trova tra la Pania della Croce e il Monte Corchia a 1200 m s.l.m. in una splendida valle rigogliosa di lamponi e mirtilli. Ci avventuriamo nella lavorazione della lana: la tosatura delle pecore, il feltro e la tintura naturale con piante raccolte sul posto. Non mancano giochi di socializzazione e i ragazzi saranno coinvolti nella gestione del gruppo. Davanti ai nostri occhi poi il pastore ci farà vedere come si prepara il formaggio e assaggeremo la ricotta appena fatta.

(Solo per informazioni e dettagli organizzativi: Francesca Ottanelli 3312952106)



## Campi itineranti



26-31 luglio

### Il Giraluna

età 12-14 anni

Questo campo itinerante attraversa un territorio ricco di storia, biodiversità e ambienti molto diversi fra di loro. Prati sconfinati, terreni calcarei, cave di marmo, borghi in pietra, boschi di faggio e castagneti secolari. I ragazzi avranno l'emozione di spostarsi unicamente a piedi e raggiungere i rifugi che li ospiteranno per la notte solo con le loro forze, senza auto o altri mezzi. E' un soggiorno per chi ama camminare e per chi ha voglia di vivere qualche giorno a stretto contatto con la natura.

(Solo per informazioni e dettagli organizzativi: Laura Benedetti cell. 3285466997 - cleslunigiana@gmail.com)

18-22 agosto

### La via del sale

età 12-14 anni

Questo soggiorno si articola in cinque giorni: non è impegnativo, ma comunque passeremo varie ore del giorno in cammino. La partenza è dal rifugio Rossi. Qui, sotto il profilo dell'Uomo Morto, resteremo per 2 giorni, conoscendo questo affascinante ambiente alpino. In seguito ci sposteremo a piedi fino all'altro versante delle Apuane raggiungendo il rifugio La Fania, all'ombra del grande faggio. In seguito ci sposteremo, passeggiando tra i boschi, al rifugio Forte dei Marmi all'Alpe della Grotta.

(Solo per informazioni e dettagli organizzativi: Silvia Malquori cell. 333 6725870)

del gusto e sulla biodiversità, giochi di gruppo, caratterizzeranno il soggiorno. Inoltre i ragazzi faranno un piccolo trekking dormendo nel rifugio alpino "Orto di donna". Previste infine una giornata al Centro per la Biodiversità dei Frignoli, e una ad Equi terme, con visita alle grotte carsiche e bagno nella piscina termale.

## Rifugio la Quiete

Puntato (Stazzema, LU)

28 giugno-4 luglio  
e 19-25 luglio

## la vita nell'alpeggio

età 8-11 anni

Una settimana immersi completamente nella natura, quella vera.

Nell'antico alpeggio del Puntato: caselli in pietra, animali al pascolo, castagneti, energia rinnovabile prodotta dal sole e dalla legna. Escursioni (visita alla grotta dell'Anfro del Corchia, alla Torbiera di Fociomboli, al lago di Isola Santa) giochi, vita di gruppo, il meraviglioso mondo delle api, primo approccio con il cavallo, il fuoco fuori la sera, la cucina a legna, gli orti, la raccolta delle erbe spontanee e dei frutti del sottobosco. Per scoprire il valore dell'amicizia, della collaborazione, del rispetto e acquisire maggiore autonomia divertendosi.

(Solo per informazioni e dettagli organizzativi: Giovannella Locatelli cell. 339 871 9534)



## Ostello la Pania

Pruno (Stazzema, LU)

5-11 luglio

## Saperi & sapori

età 8-11 anni

L'Ostello La Pania si trova nel borgo di Pruno, nel cuore delle Alpi Apuane. Il soggiorno sarà incentrato sulla scoperta delle attività tradizionali contadine e degli alpeggi. I ragazzi raggiungeranno a piedi gli alpeggi, incontrando pastori e personaggi custodi di saperi antichi e cimentandosi nel fare cesti con materiali naturali. Visiteranno il mulino e gli antichi metati per l'essiccazione delle castagne incontrando il mugnaio e seguendo la storia del ghiro Glis. Al mulino comprenderanno la farina di castagne e seguendo le ricette delle anziane del paese realizzeranno gustose ricette.

(Solo per informazioni e dettagli organizzativi: Lorenzo Belli 05841780261)



23-29 agosto

## teatronatura

età 8-11 anni

L'Ostello La Pania si trova nel borgo di Pruno, nel cuore delle Alpi Apuane. Il soggiorno sarà incentrato sul legame tra bambino, gioco e natura. I ragazzi saranno guidati all'osservazione e scoperta del mondo naturale che diventerà teatro attivo di rappresentazioni artistiche. Con l'aiuto di attori professionisti il paese di Pruno si

animerà di personaggi fantastici interpretati dai ragazzi stessi. Durante la settimana verranno svolte escursioni alla scoperta del territorio e delle sue antiche tradizioni. I ragazzi saranno stimolati ad allestire uno spettacolo finale aperto a tutto il paese e ai genitori.

(Solo per informazioni e dettagli organizzativi: Lorenzo Belli 05841780261)





**21-27 giugno**

## **Il Giraparchi della Lunigiana**

**età 8-11 anni**

Dal Rifugio dei Frignoli, nell'Appennino Tosco-Emiliano si parte per un soggiorno-viaggio attraverso i 4 Parchi della Lunigiana, per conoscere e rispettare un'ambiente naturale vario e ricco di storia e biodiversità: Il Parco Regionale delle Alpi Apuane, il Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano e le 2 Aree naturali protette del Fiume Magra. I ragazzi verranno coinvolti in giochi, laboratori al Centro per la Biodiversità, oltre a visite alle Grotte carsiche di Equi, al Mulino ad acqua di Filattiera ed escursioni in montagna.

(Solo info e dettagli organizzativi: Legambiente Lunigiana, Francesca Malfanti cell. 3493692280 - frignoli@interfree.it)



**12-18 luglio**

## **L'uomo, il borgo, la montagna**

**età 8-11 anni**

Il campo si svolge a Vinca, borgo nel cuore delle Alpi Apuane, circondato da imponenti vette calcaree. I ragazzi potranno conoscere le bellezze del luogo con escursioni in ambiente e vivere l'atmosfera antica di un paese di montagna: conosceranno l'artigiano che lavora il legno, l'apicoltore, il pastore. Faranno il bucato al lavatoio, la spesa alla bottega, mangeranno prodotti locali e biologici, partecipando alla gestione della struttura. Tutto questo accompagnato da giochi e laboratori tematici per imparare divertendosi e per stimolare la loro creatività.

**19-25 luglio**

## **dove osano le aquile**

**età 12-14 anni**

Indicato per gli spiriti avventurosi, il soggiorno avrà come base il CEA Legambiente a Vinca, borgo nel cuore delle Alpi Apuane. A fianco della guida ambientale ci sarà una guida alpina, che insegnerà ai ragazzi le tecniche base dell'arrampicata. Oltre alle escursioni alla scoperta delle ricchezze naturali del Parco, i ragazzi potranno mettersi alla prova con corde e moschettoni e salire sulle bianche pareti delle Apuane, in completa sicurezza. Per riprendersi dalle fatiche è prevista una giornata di relax, con visite alle grotte carsiche e bagno nelle piscine termali di Equi Terme.



Solo per info e dettagli organizzativi: Laura Benedetti cell. 3285466997 cleslunigiana@gmail.com

**28 giugno-4 luglio**

## **Il Giraparchi della Lunigiana**

**età 12-14 anni**

Dal rifugio di Vinca, borgo nel cuore delle Alpi Apuane, si parte per soggiorno-viaggio attraverso i 4 Parchi della Lunigiana, per conoscere e rispettare un'ambiente naturale vario e ricco di storia e biodiversità: Il Parco Regionale delle Alpi Apuane, il Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano e le 2 Aree naturali protette del Fiume Magra. I ragazzi verranno coinvolti in giochi, laboratori al Centro per la Biodiversità, oltre a visite al Mulino ad acqua di Filattiera ed escursioni in montagna.



**2-9 agosto**

## **Vivi con Gusto**

**età 12-14 anni**

Il campo avrà come base il CEA Legambiente a Vinca, borgo nel cuore delle Alpi Apuane. Passeggiate in ambiente alla scoperta delle bellezze del Parco delle Alpi Apuane e dell'Appennino Tosco Emiliano, alimentazione sana con cibi biologici e locali, laboratori