

Scheda informativa per le famiglie

"Natura e cultura si incontrano nel Parco"- progetto Apuan Alps Summer 2018

sottotitolo/ periodo /località



RITORNO AL FUTURO

domenica 17 giugno - sabato 23 giugno 2018

ALBERGO GENZIANELLA Loc. Vianova, Careggine

8/11
anni

luogo / orario / data di arrivo/di partenza

Domenica 17 Giugno : Ritrovo ore 11,00 presso l' Albergo Genzianella Loc. Vianova Careggine
Sabato 23 Giugno Arrivo dei genitori alle ore 11 presso l' Albergo Genzianella Loc. Vianova Careggine, partenza dopo pranzo nel pomeriggio

breve descrizione del luogo

Immerso nel Parco delle Alpi Apuane, l'Albergo si trova in Garfagnana a 1200 metri s.l.m. in località Vianova nel Comune di Careggine. Dista 5 km da Careggine che si estende alle pendici del Monte Sumbra, sul versante orientale delle Alpi Apuane. E' facilmente raggiungibile in auto da Lucca seguendo le indicazioni per Castelnuovo di Garfagnana e proseguendo per Poggio e poi per Careggine e da lì per Vianova, dalla Versilia percorrendo la strada provinciale di Arni si segue una strada sulla sinistra con l'indicazione per Careggine, mentre se si proviene dal versante dall' alta Garfagnana o dalla Lunigiana, raggiunto Piazza al Serchio è necessario seguire le indicazioni per Poggio e poi per Careggine.

Breve descrizione della struttura

La Genzianella si trova a 1200 metri di quota in località Vianova nel Comune di Careggine. E' circondata da estesi boschi di faggi e di betulle ed offre ampi scorci panoramici sulla catena delle Alpi Apuane e dell'Appennino Tosco Emiliano.

E' una struttura perfettamente integrata nell'ambiente che la circonda essendo costruita totalmente in legno e con il tetto spiovente che ricorda le tipiche capanne di Careggine.

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

Al suo interno troviamo n. 24 posti letto suddivisi in camere con bagno, un salone da pranzo, salotto con camino e spazio ricreativo al coperto, che ben si adatta allo svolgimento di attività didattiche e ludiche con i ragazzi. Tutte le camere hanno 4 letti ed un confortevole bagno con doccia. Nel sottotetto si trova un'ampia mansarda in legno.

Per le attività residenziali verranno utilizzate la sala comune e lo spazio antistante la struttura.

La moderna cucina è spaziosa e rispondente alla normativa, sarà quindi in grado di organizzare i pasti della giornata (colazione, pranzo, merenda, cena) offrendo cibi tipici della tradizione e prevalentemente a filiera corta e biologica. E' possibile differenziare i pasti per motivate esigenze dietetiche debitamente segnalate dai partecipanti. I pasti saranno preparati utilizzando prodotti tipici e a Km 0. Durante le escursioni per i pranzi al sacco sarà privilegiata la varietà, il consumo anche di frutta e verdura e non verranno utilizzati materiali usa e getta, per questo si invitano i ragazzi a portare con sé il proprio sacchetto di stoffa con tovagliolo ed un contenitore rigido durevole per il pasto da asporto.

La struttura ha ricevuto la targa di "Esercizio consigliato dal Parco delle Alpi Apuane per le sue scelte ecosostenibili". E' sede dall' estate 2013 di soggiorni per ragazzi promossi e finanziati dal

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Parco delle Alpi Apuane e di altri soggiorni per ragazzi nel periodo estivo e nel periodo invernale.

Breve descrizione dei temi e degli obiettivi

Il territorio delle Alpi Apuane è il risultato di una profonda interazione fra Uomo e Natura, tra elementi naturali unici e le attività degli uomini che hanno abitato queste montagne lungo il corso dei secoli. Con il programma della settimana andremo a scoprire questo legame e come si è trasformato nel tempo, conosceremo gli uomini che sulle Apuane vivono e portano avanti attività sostenibili come l'agricoltura biologica, l'apicoltura, il turismo eco-sostenibile.

Andremo alla ricerca dei segni lasciati dagli antichi popoli che hanno abitato le Apuane con le incisioni rupestri, visiteremo il paese di Careggine ripercorrendone la storia, la Geopark farm di Bosa col Museo della Fauna e la Bottega del Parco, l'alpeggio di Campocatino e l'Eremo di san Viviano, scopriremo attività antiche per la produzione di cibo rivalorizzate e proiettate verso il futuro, l'apicoltura, la produzione di frutti di bosco, l'allevamento di mucche e di pecore e la filiera corta di carne e formaggi. Ma andremo anche alla scoperta del patrimonio naturale e della straordinaria biodiversità delle Apuane, non solo come bene da preservare ma anche come opportunità di sviluppo. I ragazzi saranno coinvolti in svariate attività pratiche, laboratori di cucina, preparazione di piatti tipici, raccolta di erbe alimentari spontanee, impareranno a fare il formaggio e a intrecciare i vimini nella filosofia del "se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio capisco".

Gli obiettivi didattici e le finalità educative di questo campo sono quelli di stimolare i ragazzi ad utilizzare tutti i sensi per conoscere ed apprezzare il mondo che li circonda, motivarli ad assumere comportamenti corretti nei confronti dell'ambiente naturale e adottare "buone pratiche", far comprendere l'importanza delle aree protette per la conservazione della Biodiversità, stimolare i ragazzi a farsi promotori verso le loro famiglie della conoscenza e del rispetto dell'ambiente naturale. Con le attività proposte intendiamo inoltre stimolare nei bambini la loro capacità di osservazione del mondo e degli altri: un'osservazione della realtà da punti di vista differenti, libera e creativa, in cui le diversità diventano ricchezza comune.

Programma dettagliato giorno per giorno

Domenica 17 Giugno BENVENUTI NEL PARCO DELLE ALPI APUANE

Ritrovo ore 11,00 presso La Genzianella a Vianova, Careggine, accoglienza e sistemazione nelle camere. Pranzo. Nel pomeriggio breve escursione esplorativa nei dintorni per conoscersi e conoscere il territorio. Giochi sui 5 sensi per scoprire i segreti del bosco ed entrare in sintonia col mondo naturale. Giochi di conoscenza e introduzione al programma della settimana. Cominciamo a scrivere e disegnare sul nostro Taccuino le prime scoperte e sensazioni. Prima di cena : Saluto al sole. Dopo cena letture serali: Le Leggende delle Alpi Apuane e del Monte Sumbra.

Lunedì 18 Giugno CAREGGINE : LA CASA DELLA REGINA

Dopo colazione partenza per raggiungere il paese di Careggine e la Bosa camminando nel castagneto. Visita all'allevamento di mucche. Visita della Geopark Farm Bosa, del Museo della Fauna e della Bottega del Parco. Pranzo al sacco. Nel pomeriggio impariamo a conoscere gli "erbi boni" utilizzati nella alimentazione tradizionale e ne raccogliamo alcuni da far cucinare per cena. Visita al centro storico alla ricerca della pietra misteriosa dei guerrieri: conosciamo la storia di Careggine. Sosta al nuovo Parco Giochi e poi rientro. Prima di cena: Saluto al sole. Dopo cena letture serali.

Martedì 19 Giugno AGRICOLTURA SECONDO NATURA

Dopo colazione : Saluto al sole. Partenza per raggiungere a piedi Porreta e visita al laboratorio di una famiglia di apicoltori che ci racconteranno la produzione del miele e la vita dell'alveare. La produzione di frutti di bosco e il metato. Pranzo al sacco.

gn
of
and
carp

Visita ai Vecchi Mulini. Rientro con un mezzo. Con un artigiano scopriamo l' arte di fare cesti intrecciando i vimini. Continuiamo a compilare il Taccuino. Prima di cena : Saluto al sole. Dopo cena usciamo a vedere le stelle e a sentire i suoni della notte. Letture serali.

Mercoledì 20 Giugno L' ALPEGGIO DI CAMPOCATINO

Dopo colazione partenza con un mezzo per raggiungere l' antico alpeggio di Campocatino. Yoga in cammino : ci connettiamo con il respiro e con l' energia della natura con una lezione di yoga nel piano di Campocatino sotto il Monte Roccandagia. Escursione alla scoperta delle antiche incisioni rupestri e dell' Eremo di San Viviano. Pranzo al sacco e giochi nel prato. Caccia al Tesoro della Biodiversità delle Apuane. Rientro nel tardo pomeriggio con un mezzo. Letture serali.

Giovedì 21 Giugno SULLE TRACCE DEL LUPO

Dopo colazione escursione alla Maestà del Tribbio e al Monte Volsci alla ricerca delle tracce e dei segni di presenza degli animali, ma soprattutto andremo alla ricerca delle tracce del Lupo, cercheremo di conoscere la sua biologia e il ruolo che gli è stato attribuito all'interno della nostra cultura, i conflitti con l' uomo ma anche le opportunità che la sua presenza offre di valorizzazione e attrazione turistica del territorio; i ragazzi alla fine del percorso conosceranno meglio questo predatore così raro e prezioso che negli ultimi anni è tornato spontaneamente a popolare il Parco delle Apuane. Scopriamo l' energia degli animali con una lezione di yoga. Pranzo al sacco e rientro nel pomeriggio. Con Domenico e Antonella impariamo a fare il formaggio e la ricotta. Dopo cena i bambini scrivono le loro impressioni e disegnano sul loro taccuino. Letture serali.

Venerdì 22 Giugno ACQUA, IL TESORO NASCOSTO DELLE APUANE

Dopo colazione scendiamo ad Isola Santa e sulle sponde del lago facciamo il Saluto al sole. Poi visitiamo il paese per conoscerne la storia, e percorrendo il sentiero lungo il lago fino alla risorgiva della Pollaccia andiamo a scoprire dove il fiume riemerge dalle profondità sotterranee. Pranzo al sacco sul fiume. Incontro con Gabriele che ci parlerà dei pesci che vivono nel lago e nella Turrite, di come vengono effettuati i ripopolamenti con la Trota Fario, e della rinascita e la valorizzazione turistica del paese di Isola Santa con la creazione di un albergo diffuso. Visita alla diga per conoscere il territorio apuano in relazione all' acqua come risorsa per le attività dell' uomo : produzione di energia elettrica, pesca sportiva e turismo sostenibile. Al rientro con la cuoca Antonella impastiamo la pizza e il castagnaccio da cuocere per cena. Dopo cena con i bimbi scegliamo le foto e completiamo il foto-racconto della settimana.

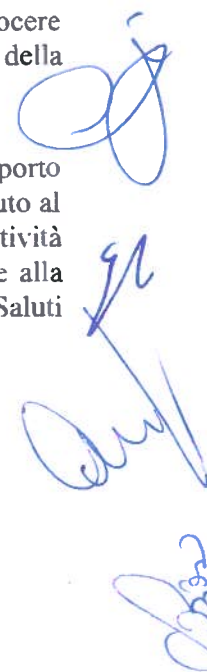
Sabato 23 Giugno LASCIO LA MIA IMPRONTA

Colazione e sistemazione delle camere e preparazione dei bagagli. Gioco di gruppo : Cosa porto con me delle esperienze vissute in questa settimana e cosa lascio a chi mi ha ospitato. Saluto al sole. Arrivo dei genitori alle ore 11. Proiezione del foto-racconto che documenta le attività della settimana : l' esperienza dei bambini nel Parco, i momenti dedicati alla scoperta e alla conoscenza, colti attraverso l'obiettivo fotografico. Pranzo tutti insieme alla Genzianella. Saluti e partenza

Elenco dell'attrezzatura necessaria/consigliata/non necessaria

Necessario:

- asciugamano o accappatoio, tovagliolo di stoffa, sacchetto di stoffa per pranzo al sacco, contenitore di plastica ermetico per alimenti, forchetta, coltello, cucchiaino per pranzo al sacco, borraccia o bottiglietta di plastica, lampadina frontale o torcia e naturalmente lo zainetto per le escursioni giornaliere.



- pigiama, biancheria intima (con ricambio per 7 giorni), ciabatte, scarpe da trekking (devono essere collaudate), scarpe da ginnastica, calzini da trekking o calzettoni lunghi (con almeno 3-4 ricambi), maglione o pile, giacca impermeabile (non imbottita), mantellina per la pioggia, un pantalone corto e due lunghi, magliette di cotone (con 3-4 ricambi), cappello da sole, occhiali da sole, costume da bagno.
- dentifricio e spazzolino, crema protettiva solare, cerotti per vesciche, spray anti-insetti.
- eventuali medicinali necessari al bambino (di cui informare le Guide).
- Taccuino o piccolo quaderno e matita

Consigliato :

- macchina fotografica digitale compatta, piccolo binocolo, un libro da leggere

- Possono essere lasciati ai bambini non più di 25-30 € che potranno essere utilizzati per l'acquisto di prodotti tipici (miele, ecc.) e - una tantum - di gelati.

Non necessario:

Al fine di non interferire con le attività di gruppo e la naturalità del soggiorno non dotare i bambini di cellulare, giochi ed altri apparecchi elettronici. Non servono biancheria per letto e scorte di cibo.

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

Alessandra Fiori: 329/3435564

Eva Maccari : 339/6558521

E' possibile comunicare con i propri figli tra le 19 e le 21 chiamando il numero della struttura **0583/661275**, possibilmente non tutti i giorni e con telefonate non troppo lunghe in modo da dare spazio a tutti i ragazzi.

Altre informazioni utili...

Per qualsiasi dubbio sulle informazioni ed indicazioni riportate in questa scheda, chiamare le Guide ai numeri sopraindicati o il gestore della struttura Domenico Franchi al n° 0583/661275



Rifugio Alpino Orto di Donna

Handwritten signature in blue ink.

Età 12-14 anni

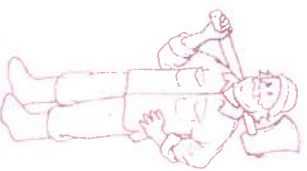
B

Handwritten signature in blue ink.

NATURA & CULTURA

(in)

UN CAMMINO POSSIBILE



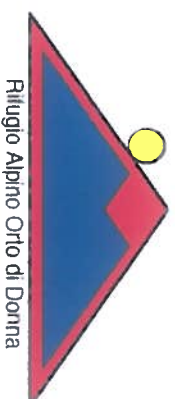
Handwritten signature in blue ink.

Programma giorno per giorno

Domenica 24 giugno

- Incontro con le Guide a Vinca alle ore 10:30.
- Saluti di benvenuto nel Parco, presentazioni, illustrazione sintetica del soggiorno. Dopo lo scambio di indicazioni, lo scioglimento di dubbi e la precisazione di esigenze particolari, salutiamo i genitori e diamo loro appuntamento per sabato nella Valle d'Arni.
- Con i ragazzi, visita al borgo di Vinca: la natura, la storia dei primi insediamenti, la cultura della castagna, il marmo, il pane, le ombre della storia recente, Vinca oggi: rifugio di pensatori ed intellettuali.
- Pranzo al sacco fornito dall'organizzazione.
- Ci mettiamo in cammino, usciamo dal paese e ci dirigiamo verso la Fonte della Vacchereccia e la "nuova" Capanna Garnerone: la Valle di Vinca e le montagne, l'acqua, il silenzio...: tracce di pianie coltivate, principali attività vinchesi del passato: la pastorizia, l'allevamento del bestiame, la filatura, la tessitura ed il commercio.
- Arrivo alla Capanna e sistemazione.
- Scambio di impressioni e riflessioni sulla prima giornata, parliamo della settimana che verrà, osserviamo la cartina per una visione d'insieme del nostro viaggio.
- Ci raggiunge Stefania e insieme allestiamo la cena.
- Dopo cena: uno sguardo al cielo e...tutti a letto.

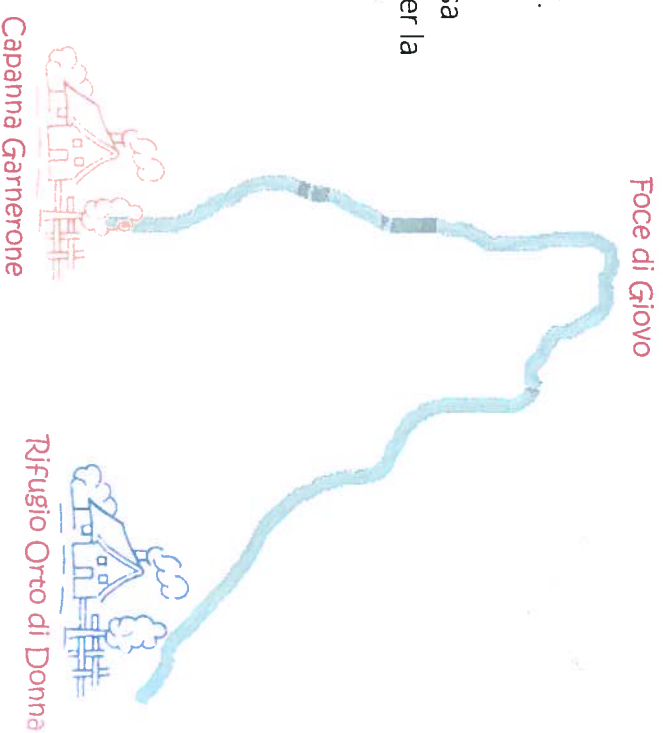


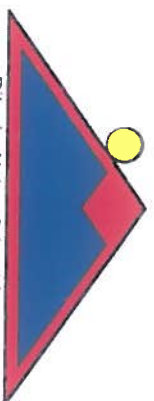


Rifugio Alpino Orto di Donna

Lunedì 25 giugno

- Dopo il primo risveglio in natura, facciamo colazione, sistemiamo i letti e gli altri spazi e chiudiamo la Capanna.
- Ci incamminiamo sul sentiero che conduce alla Foce di Giovo, uno degli itinerari utilizzati in passato per passare dalla Valle di Vinca alla Garfagnana. Suggestivi paesaggi naturali, la vista su tante delle montagne più imponenti delle Apuane e le testimonianze di un antico insediamento pastorale alle pendici del Pizzo d'Uccello sotto la Foce ci coinvolgeranno per la prima parte della giornata.
- Pranzo nei dintorni dell'ampia sella erbosa a 1500 metri di quota.
- Storie di pastori e cani fedeli. Invitiamo i ragazzi alla contemplazione e alla riflessione sulla vita in altri tempi e sulle scelte coraggiose di alcuni giovani oggi.
- Riprendiamo il cammino e attraversando un bosco di faggi percorriamo la parte alta della Val Serenaia. La "natura" ha creato una valle glaciale ... la "cultura" l'ha resa oggetto di escavazione intensiva di marmo ma ne ha anche riconosciuto l'unicità per la geodiversità del patrimonio conservato. Riflettendo su scelte più o meno sostenibili arriviamo al rifugio Orto di Donna.
- Incontro con Stefania e i suoi collaboratori, presentazione e storia della struttura e delle regole di convivenza.
- Sistemazione nelle stanze e, se il tempo c'è, ... un salto al Passo delle Pecore a vedere il tramonto. Storie apuane di relitti naturali (l'abete bianco) e culturali (l'archeologia industriale).
- Collaborazione per la cena
- Dopo cena, scambio di impressioni e aspettative per i prossimi giorni





Martedì 26 giugno

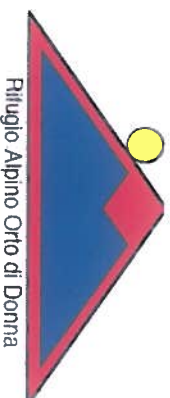
- Sveglia, colazione e sistemazione della camerata.
- L' anfiteatro glaciale incontra il teatro "al naturale"
- Oggi rimaniamo nei dintorni del rifugio e abbiamo l'occasione di sperimentare un altro punto di vista
- sul rapporto tra Natura e Cultura: dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17, Teatro Natura con Simona Generali,
- esperta in comunicazione teatrale (Associazione Dryas Teatro Natura).
- Questo l'invito di Simona:



"Incontriamoci per fare teatro insieme, non è importante sapere recitare.

La cosa importante è avere tanta voglia di scoprire un modo nuovo e antico allo stesso tempo di stare insieme naturalmente! Con una buona dose di curiosità vi accompagnerò in un viaggio attraverso le nostre origini. Teatro come gioco, scoperta, liberazione. Natura come madre che ci insegna a respirare, toccare, gustare, sentire e che grazie alle nostre radici ci ricorda quanto siamo noi stessi elementi naturali. Ci incontriamo con gioia per ricominciare a sentire e a sentirci. La mattina faremo semplici esercizi fisici che ci permetteranno di rilassarci e di rientrare in contatto con la parte più profonda del nostro immaginario. Useremo il corpo e la voce in completa libertà. Il pomeriggio ci dedicheremo a giochi teatrali che ci aiuteranno a "mettere in scena" forse un sogno, forse una paura, forse un desiderio e sarà proprio l'alchimia del gruppo a proporre cosa interpretare."

- Prima di cena, le Guide ci raccontano il viaggio di domani... concentrazione, impegno e... tanta soddisfazione



Rifugio Orto di Donna



Foce di Cardeto

Mercoledì 27 giugno

Sveglia "all'alba" 🤖

- Dopo colazione prepariamo gli zaini, lasciamo la stanza in ordine, salutiamo Stefania e ci mettiamo in cammino. La nostra meta di oggi è il Rifugio Nello Conti ai "Campaniletti"
- Sempre con un occhio alla natura ed uno alla cultura percorriamo il sentiero che ci porta alla Foce di Cardeto, valico che chiude la "U" della stupenda Val Serenaia Incontriamo "buche della neve" che tanta importanza hanno avuto nella vita dei popoli apuani, attraversiamo praterie di lamponi e singoli fioriture che tanta conoscenza hanno fornito agli studiosi della Flora apuana.

Passo della Focolaccia

- Sosta al bivacco Aronite dedicato a colui che "ebbe tra' bianchi marmi la spelonca..." come ci racconta Dante nella Divina Commedia. Ci soffermiamo sul rapporto che nei secoli le Apuane hanno instaurato con scrittori, poeti e artisti in genere, testimoniando ancora una volta lo stretto legame del tema del nostro cammino. Uno dei più sfruttati bacini marmiferi della catena, ci dà l'occasione al Passo della Focolaccia, di affrontare l'argomento dell'escavazione, nella storia e nel presente, nella vita dei paesi apuani e nelle economie esterne al territorio.

- Dopo la pausa ripartiamo e raggiungiamo il Rifugio Conti dove ci accolgono Giulia, Michele e Manuel. Ascoltiamo le loro indicazioni, ci sistemiamo nella camerata e ci prodighiamo per renderci utili.

- Giulia, qui, nel cuore delle apuane più selvagge, ci regala il suono del suo flauto "magico" coinvolgendo tutti in un piccolo laboratorio musicale.

- Dopo cena riflettiamo sulle difficoltà della vita in rifugio e la passione che porta uomini e donne a vivere quest' avventura



Rifugio Nello Conti

Handwritten signature in blue ink.



Rifugio Alpino Orto di Donna

Handwritten signatures in blue ink.

Giovedì 28 giugno

- Sveglia, colazione e sistemazione della camerata.
- Salutiamo i nostri amici del Rifugio Conti e partiamo alla volta della Valle d'Arni.
- Dal Passo Tambura scendiamo lungo l'antica Via Vandelli, emblema della sfida dell'uomo alla natura. Parleremo delle vicende storiche e leggendarie legate a questa opera e dell'importanza che riveste dal punto di vista della fruizione turistica dei luoghi meravigliosi che attraversa.
- Giungiamo ad Arnetola, altra stupenda testimonianza della connessione tra natura e cultura. La prima ha creato una conca glaciale, la seconda il culto del marmo.
- Pranzo nella faggeta a Ripañata: fenomeni carsici e indagine esplorativa degli speleologi.
- Riprendiamo il cammino verso Passo Sella lungo un'altra storica via, il sentiero dei tedeschi (Todi). Seguendo la bella mulattiera ben conservata ricordiamo la guerra sulle apuane e i rapporti dell'esercito tedesco con le popolazioni locali. Arrivati a Passo Sella ci aspetta una lunga discesa verso il rifugio Puliti. Cogliamo l'occasione per una sosta e una riflessione su alcune formazioni geomorfologiche che fanno del Passo uno dei Geositi più interessanti del Parco.
- In vista di Arni e del Rifugio scendiamo lungo la via marmifera (e sentiero CAI) di servizio ad alcune tra le cave più attive del comprensorio apuano. E...sulle piane un tempo coltivate a patate, finalmente il Rifugio!
- Sistemazione in camerata, doccia e collaborazione per la cena
- Dopocena, storie di agricoltori, pastori e cavatori.
- Comunicazioni per il giorno seguente e...tutti a letto!



Rifugio Nello Conti

Passo Sella

Rifugio Adelmo Puliti





Rifugio Alpino Orto di Donna

Venerdì 29 giugno

- Sveglia, colazione e riordino della camerata.
- Osserviamo dal rifugio La Valle d'Arni, altro esempio di natura generosa, storicamente legata alla Garfagnana, ad un'economia agropastorale e alla produzione di latte, formaggi e lana fino all'arrivo di un francese ... intraprendente ...
- I ragazzi affronteranno poi un'escursione alla scoperta di segni antichi e recenti del passaggio di culture in questa terra, da sempre "di confine". Le incisioni rupestri e i confini di territori e popoli arcaici, la geografia e i confini tra ducati e granducati, i bunker tedeschi e i confini tra libertà e oppressione.
- Pranzo alla Foce del Frate
- Percorriamo un breve tratto verso la vetta del Monte Pelato per raggiungere un panorama "rassuntivo" delle montagne che abbiamo visto da vicino nel nostro viaggio. Completiamo il nostro giro e le nostre osservazioni scendendo verso il Passo del Vestito e da qui alle Gobbie per tornare sui nostri passi verso il Rifugio
- Attività libera al rifugio prima di cena e ...
- ... stasera la pizza la faccio da me!
Principi di panificazione e illustrazione dei pani tipici apuani.

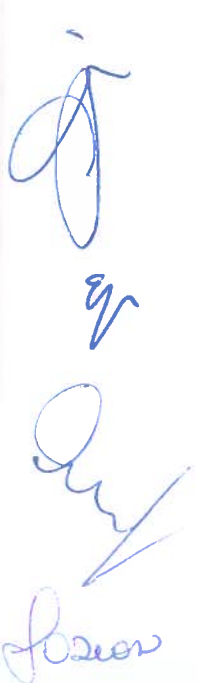
Passo del Vestito

Rifugio Adelmo Puliti



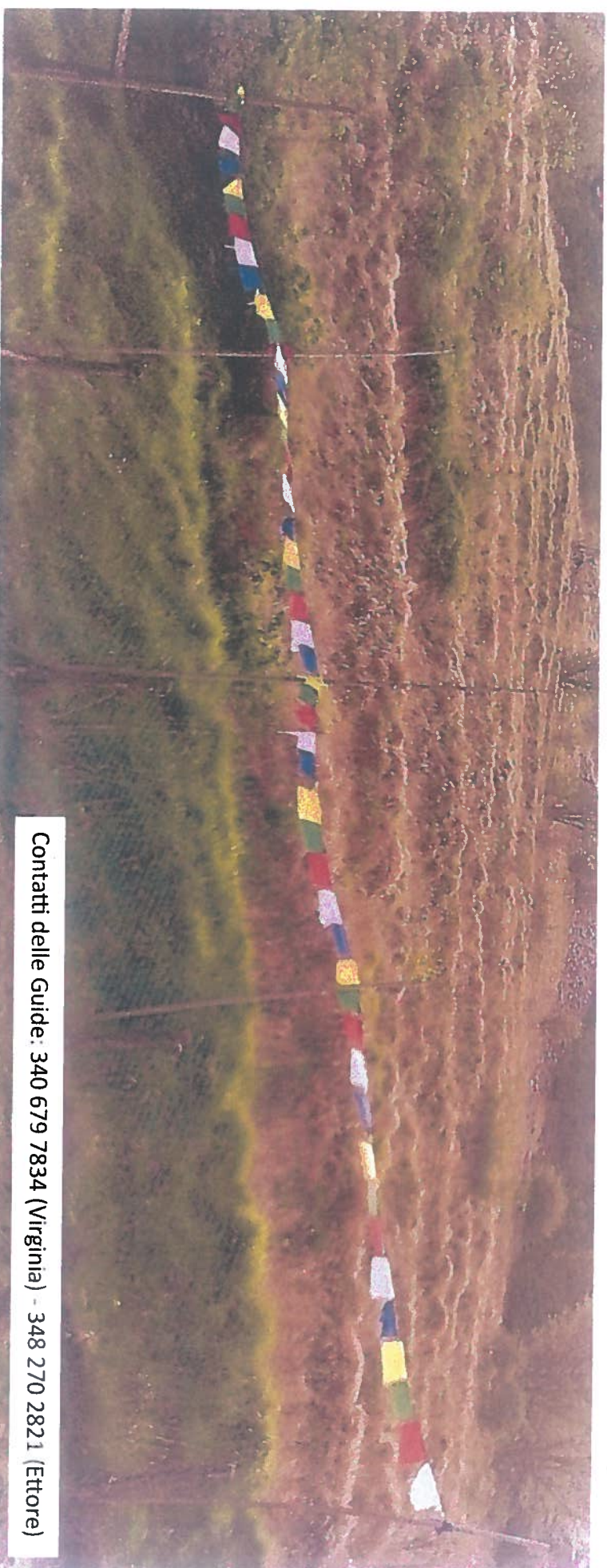
Monte Pelato

Foce del Frate



Sabato 30 giugno

- Sveglia, colazione, preparazione dei bagagli e riordino della camerata.
- In attesa dei genitori...invitiamo i ragazzi ad una breve riflessione sul viaggio in apuane: chi vuole può scrivere un ricordo che verrà inserito nel filmato che raccoglie le foto della settimana.
- Arrivano i genitori...tutti insieme collaboriamo per l'organizzazione del pranzo
- Dopo pranzo, saluti, baci, abbracci e **ARRIVEDERCI AL PROSSIMO ANNO !!!**



Contatti delle Guide: 340 679 7834 (Virginia) - 348 270 2821 (Ettore)

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 pantaloni 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: smartphone, cellulare ed altri strumenti elettronici.

Nota: le foto che documentano il trekking vengono fatte dalle guide ed inviate alla fine del soggiorno.



Scheda informativa per le famiglie

"Natura e cultura s'incontrano nel Parco" – progetto Apuan Alps Summer 2018



"MISSIONE ALPI APUANE: A SPASSO TRA STORIA E NATURA"

1 - 7 Luglio
Rifugio Guido Donegani
Orto di Donna

ETA' 8/11

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

Data di arrivo: Domenica 1 Luglio

Orario di arrivo: 11:00

Data di partenza: Sabato 7 Luglio

Orario di partenza: 15:00

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

Il 2018 è stato dichiarato *Anno europeo del patrimonio culturale* per favorire la scoperta delle diverse culture, origini e tradizioni che hanno plasmato la nostra identità e favorire così un senso di appartenenza ad un'unica cultura europea. 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 la scoperta del patrimonio culturale.

Le Alpi Apuane sono montagne speciali in cui natura e cultura si incontrano. Numerosi sono infatti gli endemismi, i geositi di rilevante interesse scientifico, eccezionale la particolare morfologia di molti versanti e aree di queste montagne, per non parlare poi dei fenomeni carsici che interessano tutta l'area. Le Apuane sono un luogo plasmato non solo dalla natura ma anche dall'uomo che per secoli ha cercato di dominare questa terra di passaggio e confine: le cave di marmo, i terrazzamenti, i borghi fortificati, le pievi, i castelli e le antiche vie di comunicazione e pellegrinaggio.

Tutte queste particolarità costituiscono un ricco patrimonio culturale che andremo a scoprire attraverso l'esperienza diretta: esploreremo camminando, visiteremo i luoghi che hanno fatto la storia, conosceremo le tradizioni e i prodotti che costituiscono l'identità di questo 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, per sentirsi parte di una comunità ed essere un domani adulti consapevoli, magari attori e promotori di un cambiamento delle coscienze che vedano non più l'ambiente come un qualcosa da sfruttare e piegare ai desideri dell'uomo, ma un vero e proprio patrimonio culturale da salvaguardare e tutelare per le generazioni future.

Programma dettagliato giorno per giorno

DOMENICA 1 LUGLIO: BENVENUTI NEL PARCO!

L'arrivo dei ragazzi, accompagnati dai genitori è previsto nella tarda mattinata. Dopo i saluti, la sistemazione nelle

[Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large signature at the bottom right and several smaller ones to the left.]

camere e il pranzo. A seguire, 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. Qui i ragazzi verranno coinvolti in giochi di conoscenza, di creazione del gruppo e giochi di orientamento per scoprire i luoghi in cui per una settimana si dovranno muovere. Dopo la cena una presentazione del Parco delle Alpi Apuane con power point/documentario.

LUNEDI' 2 LUGLIO: ZAINO IN SPALLA, ALLA RICERCA DELLA NEVE!

Dopo la colazione partiamo per una grande avventura! Attraversando la faggeta per arrivare alla Foce di Cardeto avremo modo di osservare direttamente la varietà degli ambienti apuani. I bambini verranno divisi in due squadre: i *rock detectives* andranno alla ricerca delle particolarità geologiche e i *flower detectives* di quelle floristiche. Pranzo al sacco. Riprendiamo il cammino fino a raggiungere la Buca della Neve: da qua potremo vedere le particolari forme della Carcarara dovute all'azione del carsismo superficiale; parleremo così degli strani percorsi sotterranei che l'acqua piovana segue all'interno delle nostre montagne. Rientro in rifugio e cena. Incontro con lo speleologo che ci parlerà dell'affascinante mondo sotterraneo apuano.

MARTEDI' 3 LUGLIO: UNA GIORNATA AL LAGO

Dopo la colazione, scendiamo a valle fino alla località Foce Rifogliola dove ci inoltriamo in un bellissimo castagneto con esemplari secolari per raggiungere il paese di Gramolazzo. Qui visiteremo l'antico borgo dominato dalla chiesa dedicata ai Santi Bartolomeo e Rocco. Ci sposteremo poi sulle rive dell'omonimo lago per il pranzo al sacco. Dopo aver rinfrescato i nostri piedi nell'acqua e aver gustato un buon gelato artigianale, riprendiamo il cammino per raggiungere Gorfigliano dove visiteremo il Museo dell'Identità dell'Alta Garfagnana "Olimpio Cammelli". Qui potremo vedere una raccolta di oggetti della vita e del lavoro contadino e di cava realizzata da Olinto Cammelli che rappresentano l'identità culturale di questo territorio. Rientro in rifugio. Cena e giochi sotto le stelle.

MERCOLEDI' 4 LUGLIO: UN'AVVENTURA NEL BOSCO

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' 5 LUGLIO: SCENDIAMO A VALLE!

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.

VENEDI' 6 LUGLIO: UOMO E NATURA A CONFRONTO

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. Seguirà la visita ad una cava attiva per confrontare direttamente le diverse tecniche estrattive e l'impatto ambientale che ne deriva. Cena e laboratori sotto le stelle.

SABATO 7 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

- sacco a pelo
- federa per cuscino
- pigiama
- ciabattine doccia
- ciabatte camera
- asciugamani
- necessario per l'igiene personale
- cambi abito secondo necessità

Handwritten signatures and initials:
A large blue signature, possibly "G. P.". Below it, the initials "SW". To the right, a vertical signature that appears to be "C. Biondi".

Handwritten signature:
A large blue signature, possibly "G. P.", located at the bottom right of the page.

- cappello
- mantellina o k-way
- felpa o pile
- scarpe da trekking (non nuove)
- scarpe da ginnastica
- zaino (almeno 20 lt)
- frontalino per giochi serali
- costume da bagno
- asciugamano da piscina in microfibra
- crema solare protettiva
- burrocaao
- occhiali da sole
- fazzoletti
- cerotti antivescica
- medicinali usati abitualmente
- 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 martedì e giovedì 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 - www.rifugiodonegani.it

Three handwritten signatures in blue ink are located in the bottom right corner of the page. The top signature is a stylized 'M' or 'B'. Below it are two more signatures, one appearing to be 'Marco' and the other 'Eleonora'.

ceegf

rifugio
PULITI



Sezione di
Pietrasanta



"Natura e cultura si incontrano nel Parco"

2018 – anno europeo del patrimonio culturale

Soggiorno D - C.I.G. 7425758959

Periodo: da domenica 8 a sabato 14 luglio

Età: ~~12~~-14 anni



Transumanze

19
20

2014

Programma giorno per giorno

Domenica 8 luglio

Resceto - Campaniletti

- * Incontro con le Guide a Resceto (Massa) alle ore 9:00
Saluti di benvenuto nel Parco e presentazioni. Dopo lo scambio di indicazioni, lo scioglimento di dubbi e la precisazione di esigenze particolari, salutiamo i genitori e diamo loro appuntamento per sabato nella Valle d'Arni.
- * Con i ragazzi, breve inquadramento della zona e Illustrazione della prima giornata da "transumanti" lungo la storica settecentesca Via Vandelli. Raccomandazioni per il cammino e...: si parte!
- * Arrivo ai Campaniletti dove ci accolgono i giovani gestori per il pranzo. Riflessione sulla vita in quota: risorse e impatto ambientale. Lasciamo ai ragazzi del tempo per "ambientarsi" ed entrare in armonia con questi luoghi. Imparando a conoscerli si sentiranno pronti a capirli e ad apprezzarne gli aspetti naturali e l'azione di chi li ha vissuti e li vive ancora oggi.
- * Dopo pranzo, le Guide raccontano antiche e nuove vicende: dai primi insediamenti pastorali a Resceto, alle tradizioni che valicano i confini... storia di Ottorino: pastore, cavatore e oggi maestro casaro d'oltremare. Storia di Rolando, ultimo pastore transumante apuano.
- * Aiutiamo Giulia ad allestire la cena e dopo cena usciamo a dare uno sguardo al cielo (come i veri pastori!) e ci prepariamo alla giornata di domani...buonanotte!

Lunedì 9 luglio

Campaniletti - Orto di Donna

- * Sveglia, colazione e riordino della camerata
- * Salutiamo Giulia, Michele e Manuel alla volta di Campocatino, immensa conca di origine glaciale, un tempo alpeggio di pastori vagliani. I terrazzamenti e gli antichi caselli che per secoli hanno fatto da riparo ai pastori e ai loro greggi ci proiettano in un mondo antico.
- * Dopo una pausa per il pranzo, riprendiamo il nostro cammino in direzione di Orto di Donna, altra conca glaciale da cui si originano molte delle sorgenti che formano il Serchio di Gramolazzo e dove, all'omonimo rifugio, ci accoglie Stefania.
- * Ci sistemiamo in camerata e ci godiamo la cena.
- * ...e anche il dopo cena sotto le stelle con struggenti leggende di guerrieri e generosi pastori...



Handwritten signatures and initials in blue ink at the bottom of the page.

Martedì 10 luglio Orto di Donna - Gramolazzo

- * Sveglia, colazione e riordino della camerata
- * Salutata Stefania, iniziamo il nostro viaggio scendendo la Val Serenata e spostandoci alle pendici del Monte Pisanino verso Gramolazzo
- * Durante il percorso parleremo di altre vie, percorsi, anche questi, molto spesso di origine pastorale che mettevano in relazione la transumanza, il contrabbando del sale, il commercio del ferro.
- * Arrivo a Foresto, sul lago di Gramolazzo al campeggio Lago Apuane, dove ci aspettano 2 Guide con le tende ...il "casello" del moderno transumante...
- * Cena sotto le stelle, impressioni di viaggio.

(foto tratta da: La Gazzetta del Serchio)



Mercoledì 11 luglio

Gramolazzo - Argegna

- * Risveglio sul lago, colazione, si smontano le tende che vengono recuperate da Virginia e Sabrina che ritroveremo nel pomeriggio.
- * La nostra meta di oggi è il Monte Argegna, area in cui il sistema montuoso delle Alpi Apuane si unisce con quello dell'Appennino Tosco-Emiliano dove ancora esiste la transumanza. Parliamo del caso di "Bianca e gli altri" corto dedicato alla pecora garfagnina bianca in concorso al "Trento film Festival" nel 2015
- * Arriviamo all'altopiano dell'Argegna con le grandi praterie su cui spicca il bianco santuario della Madonna della Guardia e ci godiamo la spettacolare veduta sull'intero arco delle Alpi Apuane.
- * Nel pomeriggio, trasferimento a Vagli alla tenuta di Rio Vaiano, sistemazione e grigliata sui grill a disposizione dei campeggiatori

(scena tratta dal film "Bianca e gli altri")



toogyo

Giovedì 12 luglio

Vagli di Sotto

- * Altro risveglio, altro lago... colazione e... oggi NON si smontano le tende!... La giornata di oggi è dedicata al riposo e alla riflessione partecipata
- * Faremo visita al territorio di Vagli: dalle sponde del lago artificiale, tra i più grandi d'Europa, che custodisce nella profondità delle sue acque il "paese fantasma" di Fabbriche di Careggine alla storia di Viviano, eremita...vegetariano!
- * Acquistiamo prodotti tipici per il pranzo di oggi, avendo così l'occasione di parlare di alcune iniziative istituzionali che mirano al recupero della tradizione della pastorizia e dell'economia rurale, che in questi luoghi con gli alpeggi di Roggion, Campocattino e Rometchio ha rappresentato fino agli anni 60 una risorsa fondamentale per molte famiglie e che potrebbe diventare un esempio di sviluppo e cooperazione per le aziende che operano nel settore agroalimentare del territorio.
- * Dopo pranzo, relax e programmazione dell'ultimo giorno di cammino.
- * Rientriamo al nostro "accampamento" e collaboriamo per allestire la cena.



Venerdì 13 luglio

Vagli di Sotto - Arni

- * Sveglia all'alba!
- * Dopo la colazione lasciamo il campeggio e salutiamo 2 delle nostre Guide. Partiamo per la nostra esplorazione di altri percorsi di transumanza. Meta del giorno: la Valle d'Arni e il Rifugio Puliti.
- * Affronteremo la salita verso il Sumbra, un gigante accovacciato che con le sue propaggini chiude ad est la Valle dell'Edron e domina il lago di Vagli, ad ovest si allunga sul paesaggio lunare di Passo Fiocca. Anche queste zone sono state animate da storie di...miscredenti, generosi, coraggiosi pastori.
- * Dopo una meritata pausa sull'ampia e ospitale sella erbosa di Passo Sella, affrontiamo l'ultimo sforzo e in vista di Arni e del Rifugio scendiamo lungo la via marmifera, in passato mulattiera, e... sulle piane un tempo coltivate a patate, finalmente il Rifugio!
- * Dopo la doccia più piacevole della settimana, collaboriamo per la cena... da ragazzi transumanti a pizzaioli!
- * Dopo cena: proiezione del filmato "Il pastore e la montagna" di Walter Torri
- * Buonanotte!



am



Sabato 14 luglio

* Sveglia e colazione

* In attesa dei genitori... proviamo tutti insieme a fare la ricotta per coronare la nostra esperienza e condividere con parenti e amici un po' delle nostre conoscenze ed emozioni vissute nei giorni passati.

Armi



* Dopo pranzo, saluti e arrivederci alla prossima estate, ai prossimi alpeggi!

Elenco dell'attrezzatura necessaria

- Zaino non troppo pesante e non troppo ingombrante (35 litri)
- Materassino dormibene
- Sacco a pelo e federa
- Scarponi alti e già utilizzati
- Lampada frontale o torcia
- Giacca impermeabile tipo k-way (non imbottita)
- Pile
- 1 Pantalone lungo e 1 corto
- Cambi magliette e biancheria intima
- Pantaloni leggeri per dormire
- Calzini da trekking lunghi (più dello scarpone) e calzini più leggeri per il riposo
- Costume
- Cappello e occhiali da sole
- Dentifricio e spazzolino e asciugamano medio
- Medicinali (se usati abitualmente)
- Cerotti da vesciche
- Contenitore ermetico per alimenti, posate e sacchetto stoffa per pranzo al sacco...
- Coprizaino o sacco impermeabile per proteggere zaino dalla pioggia (sufficienti un paio di sacchi della spazzatura)
- Borraccia e/o bottiglia di plastica per almeno 2 litri
- Consigliati bastoncini per camminare (solo se si sanno già usare), sandali o diabbatte, tovaglietta di stoffa (se c'è spazio nello zaino)
- Da lasciare obbligatoriamente a casa: smartphone, cellulare ed altri strumenti elettronici.

Nota: le foto che documentano il trekking vengono fatte dalle guide ed inviate alla fine del soggiorno.

referimenti guide:

VIRGINIA BAGNONI 3406797834

MARCO FRATI 3397046571

ETIORE GHINANO 3482702821



EIA'
12/14 anni

“Natura e cultura s’incontrano nel Parco” - progetto Apuan Alps Summer 2018

“Arte e antichi mestieri nella natura” 15-21 luglio Gramolazzo

Luogo / orario / data di arrivo/di partenza

Albergo Mini Hotel Gramolazzo

Orario arrivo: 11.00 domenica 15 luglio

Orario partenza: 15.00 sabato 21 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, la pizzeria 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. Anche la cultura ha la sua parte: il marmo, la Chiesa Vecchia di Gorfigliano con il museo degli antichi mestieri. Inoltre sono previste molte attività sulla tematica dell'acqua come elemento essenziale per la vita, nostra e del nostro pianeta.

Programma dettagliato giorno per giorno

DOMENICA 15 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 sul Garfagnana Trekking per conoscere il territorio e visita alla diga del lago di Gramolazzo. Dopo la cena giochi di socializzazione.

LUNEDI' 16 LUGLIO: NATURA E CULTURA A GORFIGLIANO

Dopo la colazione partenza per la visita alla Chiesa Vecchia, ove un tempo sorgeva "Il Castello" ed il "Paese Vecchio", con visita al museo "Olinto Cammelli", dove seguendo il percorso potremo

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

osservare la ricostruzione storica di Gorfigliano, prima e dopo il 900, quando iniziò l'escavazione del marmo. Si continua con l'osservazione degli antichi mestieri, con l'esposizione di attrezzi del Cavatore, del Fabbro, del Boscaiolo, del Contadino, del Pastore, del Calzolaio ed altri ancora. Mestieri e scene di vita di un tempo che fu, ormai scomparso. Nel pomeriggio tutti a fare il bagno nel lago, poi il rientro, la cena e giochi di gruppo.

MARTEDI' 17 LUGLIO: L'ACQUA MODELLA LA MONTAGNA: CAMPOCATINO

Dopo colazione, partenza per Campocatino per escursione nella conca glaciale sino all'eremo di San Viviano. Nel pomeriggio attività didattica nei prati di Campocatino. Nel tardo pomeriggio rientro in albergo. Dopo cena osservazione del cielo e lettura di leggende locali.

MERCOLEDI' 18 LUGLIO: I CUSTODI DEL PIANO E LO SCULTORE

Dopo la colazione, partenza per raggiungere Gorfigliano e le attività dell'Associazione "I Custodi Del Piano". I ragazzi, dopo aver preparato il terreno, aiuteranno nella semina e alloggeranno nuove piantine nei campi e gli orti in uso all'Associazione Culturale, scoprendo così il valore e la fatica di queste attività. Per il pranzo verrà utilizzata verdura dell'orto dell'associazione, direttamente raccolta dai ragazzi. Nel pomeriggio visita allo scultore Silvano Casali e ci mostrerà come dal blocco di marmo prende forma la scultura. E potremo provare anche noi! Rientro in albergo, cena e dopo cena escursione notturna

GIOVEDI' 19 LUGLIO: EQUI TERME E LE SUE ACQUE

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 passeggiata nel solco, per comprendere meglio l'importanza dell'acqua come agente modellatore e che dona la vita. Lungo il percorso preleveremo alcuni campioni di acque di sorgenti diverse (Acqua Termale e Acqua delle grotte) che ci serviranno per il laboratorio del giorno seguente. Rientro in albergo con il treno e dopo cena attività di gruppo.

VENERDI' 20 LUGLIO: BIOLOGI CONTADINI O CONTADINI BIOLOGI?

Dopo la colazione risaliremo di nuovo il torrente, per analizzare, con strumentazione apposita, i diversi tipi di acque presenti a Gramolazzo: torrente, lago, acquedotto e confrontarle con quelle prelevate a Equi Terme. Parleremo di geodiversità, della relazione tra acqua e roccia e di consumo responsabile della risorsa acqua. Vedremo inoltre come i piccoli macroinvertebrati presenti del corso d'acqua possano essere importanti indicatori biologici dello stato ambientale in cui vivono. Faremo poi il bagno in una piscina naturale, poi il rientro in albergo. Nel pomeriggio saliremo a Gorfigliano, per fare visita al pastore, che ci farà conoscere le sue capre, gli asini, il pony, e ci mostrerà l'attività di produzione del formaggio e la cura della stalla e del bosco limitrofo. Potremo scendere con lui e con gli animali al pascolo nel campo della piana di Gorfigliano e vedere come si conduce il gregge.

SABATO 21 LUGLIO: PICCOLE GUIDE CRESCONO

Sveglia colazione, sistemazione delle camere e preparazione dei bagagli. L'arrivo dei genitori è previsto in mattinata per fare breve escursione sul sentiero che collega Gorfigliano alla piana, durante la quale i ragazzi faranno da guida ai genitori. Poi il pranzo tutti insieme ed i saluti.

ATTIVITA' ALTERNATIVE IN CASO DI PIOGGIA

In caso di pioggia sarà possibile visitare Garfagnana Innovazione, polo tecnologico sulla lavorazione del marmo, con visita alla piccola mostra/esposizione e ai laboratori tecnologicamente avanzati di scultura comandata dai computer.

Sarà altresì possibile effettuare piccole attività di laboratorio didattico e piccole lezioni sul Parco, sulla Speleologia, sulla Geologia utilizzando anche sussidi didattici (DVD).

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
- Bagnoschiuma 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

*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

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

Maurizio Lazzoni 347 625 8397 - 3889945137

Maria Chiara Bianchi 348 790 1036

Altre informazioni utili...

Handwritten signature

Handwritten signature



Modello "4"

Scheda informativa per le famiglie

"Natura e cultura s'incontrano nel Parco" - progetto Apuan Alps Summer 2018

"Versante Apuano"

15-21 luglio 2018

Ostello Pania forata a Pruno di Stazzema (LU)

ETA' 14/16 anni

Luogo / orario / data di arrivo/di partenza

Arrivo: ritrovo entro le ore 11,30 di domenica presso ostello di Pruno. *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. Dopo il paese di Ruosina, girare sulla destra verso Pruno e seguire le indicazioni stradali. Tempo di percorrenza dal casello: circa 25 minuti.*

Partenza: ritrovo ore 14 presso ostello. Chi vuole unirsi al pranzo finale, può prenotare telefonando al numero **3336725870**

Breve descrizione del luogo

Il punto di partenza per le escursioni è il paese di Pruno nel Comune di Stazzema (LU), situato ai limiti del Parco Regionale delle Alpi Apuane, nell'entroterra della Versilia, a 450 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. Il paese mantiene un impianto urbano nettamente medioevale, particolarmente evidente nell'arroccamento centrale a torre.

Questo paese è caratterizzato dalla particolarità del Solstizio d'Estate quando il sole al suo nascere trafigge il Monte Forato.

Breve descrizione della struttura

Ostello Pania forata a Pruno di Stazzema (LU) Tel. 3336725870: L'Ostello Pania Forata è raggiungibile a piedi dal parcheggio principale del paese di Pruno in soli cinque minuti ed è dotato di 24 posti letto a castello in camere da sei persone, di cucina professionale, sala da pranzo e spazio gioco-relax.

L'Ostello è anche un centro di educazione alla sostenibilità, attento ad adottare e diffondere accorgimenti e pratiche per diminuire l'impatto ambientale

Breve descrizione dei temi e degli obiettivi: Soggiorno dedicato ai ragazzi con tanta voglia di camminare insieme, scoprire, mettersi alla prova e conquistare le vette centro-meridionali delle Alpi Apuane. Anche chi ha già attraversato le Apuane scoprirà nuovi orizzonti dalle vette. Obiettivo è trasmettere la cultura della montagna e una conoscenza approfondita dell'ambiente apuano, grazie anche all'incontro con alpinisti, a film di montagna e al Soccorso Alpino. Percorrere i sentieri è anche il miglior modo per far conoscere il parco e affezionare i ragazzi al valore del territorio.

Programma dettagliato giorno per giorno

1stampato su carta riciclata

DOMENICA ritrovo e presentazione della settimana: come si affronta con sicurezza e piacere una tappa montana impegnativa. Incontro con i volontari del Soccorso Alpino della stazione di Querceta. Escursione a San Leonardo per iniziare a muoversi in gruppo e conoscersi sui sentieri. Proiezione di un film di alpinismo.

LUNEDÌ partenza per Puntato e pernottamento in tenda presso il rifugio "Alpe di Puntato" coi rifornimenti per la giornata e appoggio logistico presso il rifugio per colazione.

MARTEDÌ escursione sulla Pania Secca e pernottamento nei pressi del rifugio Rossi, che useremo come appoggio logistico per l'approvvigionamento.

MERCOLEDÌ escursione sulla Pania della Croce e rientro a Pruno

GIOVEDÌ dimostrazione di arrampicata sportiva a cura dell'associazione Versante Apuano. Escursione dedicata all'acqua: cascata dell'Acquapendente, mulini e pozze fresche per fare il bagno.

VENERDÌ escursione al monte Forato.

SABATO incontro con alpinisti apuani (Stefano Funk, Marco Castellani, Marco Marantonio e/o Giorgio Perna a seconda della disponibilità personale); buoni propositi; consigli utili per il futuro.

Elenco dell'attrezzatura necessaria/consigliata/non necessaria

zaino da montagna (con schienale rinforzato e spallacci imbottiti) con dentro: sacco a pelo, 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. Consigliamo abbigliamento comodo, non di valore, meglio se scuro. **Consigliato:** occhiali da sole, libro da leggere la sera, scarpe da ginnastica, binocolo.

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

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

Alessandro Galeffi 340 0891966 - Silvia Malquori 333 6725870

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 10-15 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 il pranzo finale prenotare anticipatamente alle guide.



Handwritten signature and date in blue ink.

Scheda informativa per le famiglie

“Natura e cultura s’incontrano nel Parco” – progetto Apuan Alps Summer 2018

CACCIA AI TESORI DEL PARCO: UN TUFFO NELLA STORIA E NELLA NATURA

17 -23 giugno

Albergo ristorante La Posta
Equi Terme

ETA' 8/11



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

Data di arrivo: Domenica 17 Giugno

Orario di arrivo: 11:00

Data di partenza: Sabato 23 Giugno

Orario di partenza: 15:00

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, itinerari escursionistici 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

Il 2018 è stato dichiarato *Anno europeo del patrimonio culturale* per favorire la scoperta delle diverse culture, origini e tradizioni che hanno plasmato la nostra identità e favorire così un senso di appartenenza ad un'unica cultura europea. 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 la scoperta del patrimonio culturale.

Le Alpi Apuane sono montagne speciali in cui natura e cultura si incontrano. Numerosi sono infatti gli endemismi, i geositi di rilevante interesse scientifico, eccezionale la particolare morfologia di molti versanti e aree di queste montagne, per non parlare poi dei fenomeni carsici che interessano tutta l'area. Le Apuane sono un luogo plasmato non solo dalla natura ma anche dall'uomo che per secoli ha cercato di dominare questa terra di passaggio e confine: le cave di marmo, i terrazzamenti, i borghi fortificati, le pievi, i castelli e le antiche vie di comunicazione e pellegrinaggio. Tutte queste particolarità costituiscono un ricco patrimonio culturale che andremo a scoprire attraverso l'esperienza diretta: esploreremo camminando, visiteremo i luoghi che hanno fatto la storia, conosceremo le tradizioni e i prodotti che costituiscono l'identità di questo 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, per sentirsi parte di una comunità ed essere un domani adulti consapevoli, magari attori e promotori di un cambiamento delle coscienze che vedano non più l'ambiente come un qualcosa da sfruttare e piegare ai desideri dell'uomo, ma un vero e proprio patrimonio culturale da salvaguardare e tutelare per le generazioni future.

Programma dettagliato giorno per giorno

Donna
Aut
g
g

Scheda informativa per le famiglie

“Natura e cultura s’incontrano nel Parco” – progetto Apuan Alps Summer 2018

CACCIA AI TESORI DEL PARCO: UN TUFFO NELLA STORIA E NELLA NATURA

17 -23 giugno

Albergo ristorante La Posta
Equi Terme



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

Data di arrivo: Domenica 17 Giugno

Orario di arrivo: 11:00

Data di partenza: Sabato 23 Giugno

Orario di partenza: 15:00

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, itinerari escursionistici 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

Il 2018 è stato dichiarato *Anno europeo del patrimonio culturale* per favorire la scoperta delle diverse culture, origini e tradizioni che hanno plasmato la nostra identità e favorire così un senso di appartenenza ad un'unica cultura europea.

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 la scoperta del patrimonio culturale.

Le Alpi Apuane sono montagne speciali in cui natura e cultura si incontrano. Numerosi sono infatti gli endemismi, i geositi di rilevante interesse scientifico, eccezionale la particolare morfologia di molti versanti e aree di queste montagne, per non parlare poi dei fenomeni carsici che interessano tutta l'area. Le Apuane sono un luogo plasmato non solo dalla natura ma anche dall'uomo che per secoli ha cercato di dominare questa terra di passaggio e confine: le cave di marmo, i terrazzamenti, i borghi fortificati, le pievi, i castelli e le antiche vie di comunicazione e pellegrinaggio. Tutte queste particolarità costituiscono un ricco patrimonio culturale che andremo a scoprire attraverso l'esperienza diretta: esploreremo camminando, visiteremo i luoghi che hanno fatto la storia, conosceremo le tradizioni e i prodotti che costituiscono l'identità di questo 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, per sentirsi parte di una comunità ed essere un domani adulti consapevoli, magari attori e promotori di un cambiamento delle coscienze che vedano non più l'ambiente come un qualcosa da sfruttare e piegare ai desideri dell'uomo, ma un vero e proprio patrimonio culturale da salvaguardare e tutelare per le generazioni future.

Programma dettagliato giorno per giorno

Donna
Aut
g
gi

DOMENICA 17 GIUGNO: PRONTI PER UNA NUOVA AVVENTURA!

L'arrivo dei ragazzi, accompagnati dai genitori è previsto nella tarda mattinata. Dopo i saluti, la sistemazione nelle camere. 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. I ragazzi verranno coinvolti in giochi di conoscenza e di creazione del gruppo. Dopo la cena una presentazione del Parco delle Alpi Apuane con power point/documentario.

LUNEDI' 18 GIUGNO: CAMMINANDO NELLA STORIA TRA BORGHI E CHIESE MILLENARIE

Dopo la colazione partiamo per un'escursione 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. Arrivati ad Uglianaldo visiteremo l'antico borgo per poi scendere a Pieve San Lorenzo dove ammireremo la sua pieve millenaria. Rientro in treno ad Equi Terme. Cena e giochi in paese.

MARTEDI' 19 GIUGNO: 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 Grotta, 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. Giochi sotto le stelle.

MERCOLEDI' 20 GIUGNO: 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' 21 GIUGNO: UN VIAGGIO NEL TEMPO ALLA RICERCA DI CAVALIERI MEDIEVALI E ANTICHI SAPORI

Dopo la colazione, partenza in treno per Gragnola e visita al suggestivo Castel dell'Aquila dove godremo di una vista mozzafiato sulle 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. A seguire proiezione di un filmato storico girato sulle Alpi Apuane nel 1957 che descrive la giornata dei cavatori 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.

VENERDI' 22 GIUGNO: 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 cavatori 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.

SABATO 23 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

- pigiama

F. J. J. J.

- 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
- asciugamano da piscina in microfibra
- crema solare protettiva
- occhiali da sole
- fazzoletti
- repellente per insetti
- cerotti antivescica
- medicinali usati abitualmente
- 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 martedì e giovedì 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).

Aut. ...
... 2020

Scheda informativa per le famiglie

"Natura e cultura s'incontrano nel Parco" – progetto Apuan Alps Summer 2018

sottotitolo/ periodo /località

"A passo lento a cavallo e a piedi alla scoperta di antichi saperi e sapori"

24-30 giugno 2018

Monte Brugiana (MS)

ETA' 8/11 anni 

luogo / orario / data di arrivo/di partenza

Centro Trekking a Cavallo Monte Brugiana; ore 11:00 del 24 giugno

Partenza ore 14 del 30 giugno 2018

breve descrizione del luogo : Il Monte Brugiana é una montagna minore all'interno delle Alpi Apuane, ma strategica perchè posta di fronte al mare. Ricoperta da un fitto castagneto, il centro trekking è posto sul fianco est della montagna, adagiato su ampi pianori e tra antichi caselli di pastori ristrutturati.

breve descrizione della struttura : Il centro ha 3 piccole case di pietra e legno sapientemente ristrutturate. La casa grande ha un'ampia sala adibita ai pasti, con camino e stufa a legna. Al primo piano sono poste le 4 camere per gli alloggi dei ragazzi.

breve descrizione dei temi e degli obiettivi Equitazione di base, conoscenza del cavallo. Il cavallo comunica bellezza e spinge ad affinare i sensi del bambino che si troverà ad attraversare il bosco insieme al nostro amico. Il cavallo si fa interprete dei misteri della natura. Conoscenza dell'ambiente Apuano e dei suoi sapori che scopriremo diventando piccoli cuochi della cucina tradizionale Massese.

programma dettagliato giorno per giorno

Giorno tipo: Sveglia ore 8 sistemazione e colazione , attività equestri 9.30/12,40; Sistemazione cavalli , preparazione tavola e pranzo. Ore 15 attività escursionistica; ore 17 merenda a seguire preparazione di un piatto tipico della cucina massese. Sistemazione cavalli. Cena . Tante storie intorno al camino lette, cantate e suonate.

elenco dell'attrezzatura necessaria/consigliata/non necessaria

COSA METTERE NELLO ZAINO:

ciabatte, scarponi alti da trekking ,scarpe da ginnastica, 3 paia calzini da trekking,3 canottiere , 3 magliette maniche corte, torcia (meglio se frontale),1 asciugamano grande e 1 piccolo, 2 pile maniche lunghe , kway , occhiali da sole, 3 pantaloni lunghi comodi , pigiama, biancheria intima (3 pezzi per ogni capo),dentifricio e spazzolino, sapone d' Aleppo, crema per il sole, burro di cacao, cappellino per il sole, bottiglia di plastica per l'acqua da 2litri o borraccia da 2 litri, cerotti per eventuali vesciche ai piedi, una tovaglietta e un tovagliolo di stoffa, un sacchetto di stoffa per il pranzo al sacco, 2 sacchetti di plastica, gavetta di plastica chiusa per la pasta fredda da portarsi a pranzo, uno zaino per le escursioni massimo 25 l da portare sulle spalle con spallacci larghi,costume da mare, penna , matita, gomma e quaderno, soldi massimo 10 euro.

COSA LASCIARE A CASA: trolley e valige, cellulari, gameboy , macchine fotografiche e altri giochi elettronici influirebbero negativamente con le attività proposte, lo spirito di gruppo e l'armonia dei luoghi

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

Lunedì, mercoledì e venerdì ore 19-20 telefonare a : Luana Gentili 3337257432

Sauro Farnocchia 3336864691 Paolo Monteleone(istruttore Fise)3389951215

altre informazioni utili...

L'ultimo giorno ore 12 è possibile per i genitori pranzare con i propri figli, per prenotare Paolo 3389951215

Autore Sauro

Scheda informativa per le famiglie

Scorzo

“Natura e cultura s’incontrano nel Parco” – progetto Apuan Alps Summer 2018

sottotitolo/ periodo /località

“A passo lento a cavallo e a piedi alla scoperta di antichi saperi e sapori”

1-7 luglio 2018

Monte Brugiana (MS)

ETA' 12/14 anni

I

luogo / orario / data di arrivo/di partenza

Centro Trekking a Cavallo Monte Brugiana; ore 11:00 del 1 luglio

Partenza ore 14 del 7 luglio 2018

breve descrizione del luogo : Il Monte Brugiana è una montagna minore all'interno delle Alpi Apuane, ma strategica perchè posta di fronte al mare. Ricoperta da un fitto castagneto, il centro trekking è posto sul fianco est della montagna, adagiato su ampi pianori e tra antichi caselli di pastori ristrutturati.

breve descrizione della struttura : Il centro ha 3 piccole case di pietra e legno sapientemente ristrutturate. La casa grande ha un'ampia sala adibita ai pasti, con camino e stufa a legna. Al primo piano sono poste le 4 camere per gli alloggi dei ragazzi.

breve descrizione dei temi e degli obiettivi Equitazione di base, conoscenza del cavallo. Il cavallo comunica bellezza e spinge ad affinare i sensi del bambino che si troverà ad attraversare il bosco insieme al nostro amico. Il cavallo si fa interprete dei misteri della natura. Conoscenza dell'ambiente Apuano e dei suoi sapori che scopriremo diventando piccoli cuochi della cucina tradizionale Massese.

programma dettagliato giorno per giorno

Giorno tipo: Sveglia ore 8 sistemazione e colazione , attività equestri 9.30/12,40; Sistemazione cavalli , preparazione tavola e pranzo. Ore 15 attività escursionistica; ore 17 merenda a seguire preparazione di un piatto tipico della cucina massese. Sistemazione cavalli. Cena . Tante storie intorno al camino lette, cantate e suonate.

elenco dell'attrezzatura necessaria/consigliata/non necessaria

COSA METTERE NELLO ZAINO:

ciabatte, scarponi alti da trekking ,scarpe da ginnastica, 3 paia calzini da trekking,3 canottiere , 3 magliette maniche corte, torcia (meglio se frontale),1 asciugamano grande e 1 piccolo, 2 pile maniche lunghe , kway , occhiali da sole, 3 pantaloni lunghi comodi , pigiama, biancheria intima (3 pezzi per ogni capo),dentifricio e spazzolino, sapone d' Aleppo, crema per il sole, burro di cacao, cappellino per il sole, bottiglia di plastica per l'acqua da 2litri o borraccia da 2 litri, cerotti per eventuali vesciche ai piedi, una tovaglietta e un tovagliolo di stoffa, un sacchetto di stoffa per il pranzo al sacco, 2 sacchetti di plastica, gavetta di plastica chiusa per la pasta fredda da portarsi a pranzo, uno zaino per le escursioni massimo 25 l da portare sulle spalle con spallacci larghi, costume da mare, penna , matita, gomma e quaderno, soldi massimo 10 euro.

COSA LASCIARE A CASA: trolley e valige, cellulari, gameboy , macchine fotografiche e altri giochi elettronici influirebbero negativamente con le attività proposte, lo spirito di gruppo e l'armonia dei luoghi

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

Lunedì, mercoledì e venerdì ore 19-20 telefonare a : Luana Gentili 3337257432

Sauro Farnocchia 3336864691 Paolo Monteleone(istruttore Fise)3389951215

altre informazioni utili...

L'ultimo giorno ore 12 è possibile per i genitori pranzare con i propri figli, per prenotare Paolo 3389951215

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]



Scheda informativa per le famiglie

“Natura e cultura s’incontrano nel Parco” – progetto Apuan Alps Summer 2018

“APUANE TRA STORIA E NATURA: UNA SETTIMANA DI AVVENTURA!”

8 - 14 Luglio

Albergo Ristorante La Posta (Equi Terme), Rifugio Guido Donegani (Orto di Donna)

ETA' 8/11 anni

Luogo: Albergo Ristorante “La Posta”, Equi Terme – Comune di Fivizzano (MS)

Rifugio Guido Donegani – Località Orto di Donna – 55024 Minucciano

Data di arrivo: Domenica 8 Luglio

Orario di arrivo: 11:00

Data di partenza: Sabato 14 Luglio

Orario di partenza: 15:00

Descrizione dei luoghi

Lunigiana e Garfagnana rappresentano una terra di confine a Nord della Toscana, tra Emilia Romagna e Liguria, una terra che data la sua posizione geografica ha costituito fin dall'epoca preistorica una zona di passaggio per le popolazioni. Ed è proprio per questo motivo che entrambi i territori conservano ancora oggi borghi di grande fascino, impreziositi da numerosi castelli e pievi, testimoni di un'antica cultura e custodi di una memoria storica di grande importanza.

Lunigiana e Garfagnana offrono ai loro visitatori anche una grande ricchezza naturale grazie alla posizione strategica delle loro valli che si snodano tra due formazioni montuose ben distinte: il dolce crinale dell'Appennino Tosco-Emiliano, i profili arditi delle Alpi Apuane che ricordano le vette dolomitiche.

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, itinerari escursionistici 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.

Il Rifugio Donegani si trova in Garfagnana, nella suggestiva vallata di Orto di Donna, contornata dalle maggiori vette delle Alpi Apuane, la cui disposizione ricorda un vero e proprio anfiteatro: il Monte Pisanino, il Monte Cavallo, il Monte Contrario, il Monte Grondilice ed il Pizzo d'Uccello. Qua è possibile ammirare la varietà dei paesaggi che caratterizzano queste montagne uniche al mondo: da un lato la natura calcarea del substrato roccioso con le sue forme derivanti dal modellamento carsico e la presenza delle cave di marmo; dall'altro, la formazione silicea con brughiere d'altitudine. Questo fa sì che la valle, ricca di emergenze geologiche, diventi meta sia degli amanti della montagna che degli esperti del settore.

Descrizione delle strutture

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.

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

Il 2018 è stato dichiarato *Anno europeo del patrimonio culturale* per favorire la scoperta delle diverse culture, origini e tradizioni che hanno plasmato la nostra identità e favorire così un senso di appartenenza ad un'unica cultura europea.

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 la scoperta del patrimonio culturale.

Handwritten notes and signatures on the right margin, including a large 'W' and a signature that appears to be 'Gianfranco'.

Le Alpi Apuane sono montagne speciali in cui natura e cultura si incontrano. Numerosi sono infatti gli endemismi, i geositi di rilevante interesse scientifico, eccezionale la particolare morfologia di molti versanti e aree di queste montagne, per non parlare poi dei fenomeni carsici che interessano tutta l'area. Le Apuane sono un luogo plasmato non solo dalla natura ma anche dall'uomo che per secoli ha cercato di dominare questa terra di passaggio e confine: le cave di marmo, i terrazzamenti, i borghi fortificati, le pievi, i castelli e le antiche vie di comunicazione e pellegrinaggio.

Tutte queste particolarità costituiscono un ricco patrimonio culturale che andremo a scoprire attraverso l'esperienza diretta: esploreremo camminando, visiteremo i luoghi che hanno fatto la storia, conosceremo le tradizioni e i prodotti che costituiscono l'identità di questo 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, per sentirsi parte di una comunità ed essere un domani adulti consapevoli, magari attori e promotori di un cambiamento delle coscienze che vedano non più l'ambiente come un qualcosa da sfruttare e piegare ai desideri dell'uomo, ma un vero e proprio patrimonio culturale da salvaguardare e tutelare per le generazioni future.

Programma dettagliato giorno per giorno

DOMENICA 8 LUGLIO: PRONTI PER UNA NUOVA AVVENTURA!

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

LUNEDI' 9 LUGLIO: TURISTI SOSTENIBILI ALLA SCOPERTA DELLA LUNIGIANA

Dopo la colazione, partenza in treno per Gragnola e visita al suggestivo Castel dell'Aquila dove godremo di una vista mozzafiato sulle 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.

MARTEDI' 10 LUGLIO: ROCK DETECTIVE IN AZIONE

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, partiamo per un'escursione alla 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. Al rientro faremo un tuffo rinfrescante nel torrente di acqua termale. Dopo cena, preparazione dei bagagli per il trasferimento ad Orto di Donna. Viaggeremo con lo zaino da escursione poiché sarà a carico dei gestori delle strutture il trasporto dei bagagli.

MERCOLEDI' 11 LUGLIO: COME PELLEGRINI LUNGO ANTICHE VIE

Dopo la colazione ci mettiamo in cammino verso la nostra nuova meta: Orto di Donna. Percorrendo antiche mulattiere immerse nel verde degli oliveti arriveremo a Codiponte dove visiteremo l'antico borgo dominato dai resti del castello e la sua millenaria pieve in stile romanico. Pranzo al sacco. Riprendiamo il cammino attraversando un bosco di castagni secolari per arrivare prima al suggestivo paese di Casola e poi a Pieve San Lorenzo dove visiteremo l'omonima chiesa. Sarà un pullman privato a portarci al Rifugio Donegani. Sistemazione nelle camere e cena. A seguire ci rilassiamo giocando sotto le stelle.

GIOVEDI' 12 LUGLIO: ZAINO IN SPALLA, ALLA RICERCA DELLA NEVE!

Dopo la colazione partiamo per una grande avventura! Attraversando la faggeta per arrivare alla Foce di Cardeto avremo modo di osservare direttamente la varietà degli ambienti apuani. I bambini verranno divisi in due squadre: i *rock detectives* andranno alla ricerca delle particolarità geologiche e i *flower detectives* di quelle floristiche. Pranzo al sacco. Riprendiamo il cammino fino a raggiungere la Buca della Neve: da qua potremo vedere le particolari forme della Carcaraià dovute all'azione del carsismo superficiale, parleremo così degli strani percorsi sotterranei che l'acqua piovana segue all'interno delle nostre montagne. Rientro in rifugio e cena. Incontrò con lo speleologo che ci parlerà dell'affascinante mondo sotterraneo apuano.

VENERDI' 13 LUGLIO: UNA GIORNATA AL LAGO

Dopo la colazione, scendiamo a valle fino alla località Foce Rifogliola dove ci inoltriamo in un bellissimo castagneto con esemplari secolari per raggiungere il paese di Gramolazzo. Qui visiteremo l'antico borgo dominato dalla chiesa dedicata ai Santi Bartolomeo e Rocco. Ci sposteremo poi sulle rive dell'omonimo lago per il pranzo al sacco. Dopo aver rinfrescato i nostri piedi nell'acqua e aver gustato un buon gelato artigianale, andremo alla scoperta dell'ambiente lacustre, degli animali e delle piante che qui vivono e interagiscono. Al termine, riprenderemo il cammino per tornare al rifugio. Cena e giochi sotto le stelle.

SABATO 14 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

- sacco a pelo
- federa per cuscino
- pigiama
- ciabattine doccia
- ciabatte camera
- asciugamani
- necessario per l'igiene personale
- cambi abito secondo necessità
- cappello
- mantellina o k-way
- felpa o pile
- scarpe da trekking (non nuove)
- scarpe da ginnastica
- zaino (almeno 20 lt)
- frontalino per giochi serali
- costume da bagno
- asciugamano da piscina in microfibra
- crema solare protettiva
- burrocacao
- occhiali da sole
- fazzoletti
- cerotti antivescica
- medicinali usati abitualmente
- 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 dalle ore 20:15 alle ore 21:00 martedì sera telefonando al numero 0585 97937 (Carmen, albergo) e il giovedì sera al numero 329 2015805 (Marco, gestore rifugio). In caso di necessità i genitori possono contattare le guide in qualsiasi momento; nel caso non fossero raggiungibili perché in escursione, possono rivolgersi ai gestori delle strutture.

any

g

g
stano