



"Aria, acqua, terra e fuoco: l'ordine naturale delle cose"

2019 - Anno internazionale della tavola periodica
degli elementi chimici

Soggiorno A - C.I.G. 7845316F8E

Periodo: da domenica 16 a sabato 22 giugno

Etá: 8-11 anni

MAGICA CHIMICA
TRA LE MONTAGNE E...SENZA LAVAGNE



LA CHIMICA PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE

Il 2019 è stato dichiarato Anno Internazionale della Tavola Periodica, riconoscendo l'importanza della chimica per la promozione dello Sviluppo Sostenibile e la ricerca di soluzioni alle grandi sfide del futuro dell'umanità. Dando uno sguardo ai 17 obiettivi per lo sviluppo sostenibile che il mondo si è dato, è facile capire come per molti di essi la chimica possa essere coinvolta nelle scelte dei prossimi anni. Oggi grazie alla chimica è possibile utilizzare sempre meglio le risorse, riducendo al minimo l'uso di quelle più preziose, riusandole o sostituendole con altre meno rare e costose, valorizzando gli scarti e limitando l'impatto dell'uomo sulla terra.



PREMESSA

Fin dai primi giochi ed esperienze di bambino, ognuno di noi si è accostato spontaneamente e con curiosità ai meccanismi che si nascondono dietro a quello che vediamo e usiamo tutti i giorni così come ai misteri legati all'universo, all'atmosfera e alla materia che compone ogni cosa sul pianeta Terra.

Ciò nonostante, nell'opinione della maggior parte delle persone adulte, una scienza come la chimica, si identifica oltre che come ricordo di una materia scolastica ostica, come qualcosa che ha a che fare con sofisticazioni ed inquinamento.

Ogni giorno, riceviamo infatti informazioni che ci inducono a



pensare che "chimico" sia l'opposto di "naturale" e che la chimica sia qualcosa di cui si potrebbe e si dovrebbe fare a meno.

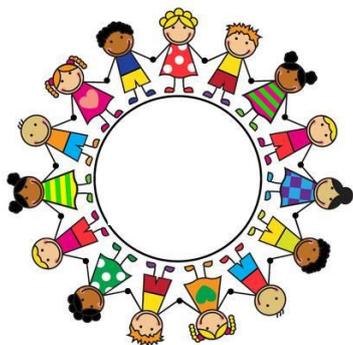
Però la Chimica da forma ed essenza a tutto quello che ci circonda e ci caratterizza: è nei fenomeni naturali, indispensabili per la vita, come la fotosintesi, così

un'occasione educativa privilegiata per avvicinarsi alla "materia", un quotidiano rapporto con "aria, acqua, terra e fuoco", fuori dai banchi di scuola.

OBIETTIVI SPECIFICI E TRASVERSALI

-Capire che cosa è la chimica, di che cosa si occupa la scienza che la studia e perché è importante conoscerla.

-Saper collegare le conoscenze acquisite alla realtà quotidiana, al mondo vivente, all'ambiente

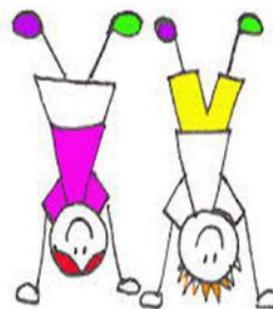


-Acquisire la consapevolezza che vista la relazione tra chimica e attività umane, le

scelte e le azioni individuali e collettive comportano conseguenze non solo nell'immediato ma anche e specialmente sul futuro del nostro pianeta e delle specie che lo abitano.

METODOLOGIA

In relazione alla fascia d'età a cui ci rivolgiamo e date le competenze e la formazione di base delle guide coinvolte, pensiamo che approcci metodologici che applicano i principi della *didattica del gioco, imparo facendo, apprendimento cooperativo e insegnamento capovolto*, trovino nelle esperienze sul campo e nei laboratori di chimica (che si limiteranno ai "principi" di chimica macro e microscopica), un terreno ideale che rende efficaci le finalità del progetto.



UN GIORNO DOPO L'ALTRO

Fin dalla preistoria l'uomo esplora il mondo che lo circonda osservando le proprietà della materia e cercando di capire come manipolarla per trarne vantaggio e migliorare le sue condizioni di vita.

Esplorazione, osservazione e deduzione formeranno insieme la nostra missione in questo soggiorno. Purchè ci si diverta e senza dimenticare le condizioni di vita di chi verrà dopo di noi...

La giornata tipo prevede un'escursione, un laboratorio e una riflessione...in ordine sparso!

La sera, insieme a Virginia e alle altre Guide, a turno prepareremo una ricetta scelta da uno di noi!

Domenica 16 giugno

Tutti pazzi per la chimica???

Incontro con le Guide a Le Gobbie alle ore 10:00. Saluti di benvenuto e presentazioni.

Dopo lo scambio di indicazioni, lo scioglimento di dubbi e la precisazione di esigenze particolari insieme ai genitori, li salutiamo e diamo loro appuntamento per sabato ad Arni.

Con i ragazzi, partiamo lungo il sentiero che ci condurrà al

Rifugio. Facciamo conoscenza e cominciamo a pensare alle cose che ci circondano.

Pranzo al sacco alla Madonna del cavatore.

Riflessione: dentro ogni bambino è nascosta la scintilla della curiosità...e io, quanto sono appassionato della scienza? Riprendiamo il cammino e arriviamo al rifugio dove ci aspetta la merenda. Ma prima...sistemazione in camerata e condivisione delle regole di convivenza.

Lunedì 17 giugno

Acqua



Regina della vita e delle Apuane...

Sveglia, colazione, riordino della camerata.

Escursione lungo il torrente asciutto (Turrite Secca) per comprendere i segreti di questa preziosa risorsa, e come si



comporta sopra e sotto la terra.

Riflessione: da me al mare...
Comportamenti dell'uomo che possono
influire sul ciclo dell'acqua,
salvaguardandola o danneggiandola
Pranzo al sacco ad Isola santa
Rientro al rifugio e merenda
Doccia

Laboratorio: oggetti che affondano
o galleggiano, sostanze che si
sciogliono...oppure no!
Collaborazione per preparare la
cena.
Lettura serale sul tema dell'acqua
e l'ambiente

Martedì 18 giugno

Aria



L'aria non è uno spazio
vuoto ...

Oggi ci svegliamo presto
e dopo una bella colazione,
prepariamo i nostri zainetti e
affrontiamo la nostra giornata da
speleologi!... l'aria si sente, si
vede e si annusa. Ma non si tocca!
Pranzo al sacco
Rientro al Rifugio nel pomeriggio
Merenda e doccia

Riflessione: Da dove viene l'aria?
Di cosa è fatta? Cosa fa l'uomo per
"sporcarla"? Cosa suggeriamo per
restituire il respiro al nostro
pianeta?

Laboratorio: Ossigeno & Co.: i gas

dell'atmosfera
Collaborazione per la cena
Lettura serale sul tema dell'aria

Mercoledì 19 giugno

Terra



Nell'orto ...

Oggi scopriamo cosa c'è
dentro il terreno e nelle
piante, da dove arrivano le
sostanze che si trovano nella terra
e ... dove finiscono...

Pranzo al rifugio

Dopo pranzo, escursione all'orto
botanico di Pian della Fioba, una
passeggiata tra i colori dei fiori...
Merenda all'orto e rientro al
rifugio

Riflessione: cosa mangiano le
piante? ...E a noi che ce ne importa?

Magiche trasformazioni chimiche

Laboratorio: la fotosintesi
Dopo cena: attività libera o
lettura a richiesta

Giovedì 20 giugno

Fuoco



Alla ricerca di Fomes...
Escursione alla Foce del
Frate



La scoperta del fuoco da parte dei nostri antenati e di come produrlo non è che un primo esperimento su quel fenomeno che poi la chimica moderna chiamerà reazione di combustione!

Riflessione: il fuoco è buono o cattivo? Cosa succede quando un legno brucia? E quando brucia la plastica?

Laboratorio: Accendere il fuoco con...un fungo

Doccia

Collaborazione per la cena (grigliata del giovedì!)
Dopo cena, breve escursione notturna alla Madonna del Cavatore, coinvolta nell'incendio doloso di questo inverno...

Venerdì 21 giugno

Tutto è chimica ...



...anche in quello che si mangia. E poi cucinare non vuol dire altro che

trasformare le sostanze che compongono gli ingredienti in altre più adatte o più gradite al nostro corpo. Protagoniste di queste trasformazioni in cucina sono proprio ... le reazioni chimiche! Oggi andiamo all'Alpe di Puntato con un pranzo al sacco a sorpresa! Torniamo al rifugio nel pomeriggio e, con Ettore, facciamo la pizza!

Riflessione: Cosa c'è dentro quello che mangiamo?
Laboratorio: lievitazione e fermentazione



Sabato 22 giugno

La tavola periodica

La settimana è finita e anche il nostro viaggio nella chimica. Sveglia, colazione e riordino della camerata.

Prepariamo i bagagli e aspettiamo i genitori.



Riflessione: dagli antichi greci alla tavola periodica degli elementi...facciamo un gioco: con l'aiuto delle Guide rintracciamo su una Tavola periodica (semplificata) gli elementi incontrati in questi giorni.

Arrivano i genitori...scambio di impressioni e pranzo tutti insieme. Alla fine, per ricordare il soggiorno, a ciascuno una tavola particolare...

MESSAGGIO AI PICCOLI CHIMICI

Care bambine, cari bambini, noi Guide siamo grandi, da tanto tempo ormai. Abbiamo fatto esperienze e accumulato qualche conoscenza. Ma soprattutto ci siamo fatti un'idea ... ed è che la scienza è principalmente un modo di considerare le cose della realtà, un modo di fare e farsi domande e di trovare delle risposte, riflettendo, studiando e sperimentando continuamente, fin da piccoli. Solo conoscendo bene i meccanismi della vita e del mondo possiamo aiutare l'una e l'altro a mantenersi, affinché anche chi verrà dopo di noi possa vedere e vivere tutte le meraviglie da cui noi, ancora oggi, abbiamo la

fortuna di essere circondati.

Tutti sappiamo cosa è uno "scienziato"... è colui che cerca di comprendere e di trovare le risposte a molte domande che l'uomo si fa da quando è arrivato sulla Terra, uno studioso che dedica la sua energia a osservare e spiegare fenomeni.

Allora...quello che ci piacerebbe fare con voi in questa settimana è aiutarvi a dare alla scienza il vostro contributo di bambini curiosi che, perché no, potranno diventare grandi scienziati in futuro. Il nostro suggerimento è, quindi, questo: cominciate a farvi domande, interrogate il mondo che vi sta intorno, e non credete, senza riflettere, a tutto quello che i grandi, in TV e su Internet, vi raccontano. Osservate, sperimentate e più che mai ... fatelo divertendovi!

Le vostre Guide



LA STRUTTURA CHE OSPITA IL SOGGIORNO

Il Rifugio Adelmo Puliti si trova nell'Alta Valle di Arni, nel comune di Stazzema. Arni è un borgo nato agli inizi del 1800 da un insediamento pastorale che ha vissuto di pastorizia e agricoltura fino all'apertura della prima cava di marmo nel 1849 ad opera della società Henraux.



La struttura, del C.A.I. di Pietrasanta, è gestita da Virginia Bagnoni, Guida Ambientale Escursionistica e guida del Parco delle Alpi Apuane, fondatrice dell'Associazione di Promozione Sociale RetroTerra. Si trova a 1016 metri s.l.m.; dispone di 15 posti letto, in camerata con letto a castello e bagno con doccia calda. Al piano terra si trovano la sala da pranzo e ricreativa con stufa a pellet, la cucina ed un bagno esterno. La struttura adotta la raccolta differenziata, utilizza

materiali ecologici riciclabili e riciclati per le sue attività, saponi e detersivi biodegradabili, stoviglie e bicchieri lavabili e sostiene la riduzione degli sprechi di acqua, luce e cibo. Propone menù "a basso impatto ambientale", preparati utilizzando ingredienti genuini e prodotti di provenienza locale e privilegiando le verdure che crescono nell'orto ospitato dalle pianure intorno al Rifugio. Dall'estate 2010 è sede di soggiorni estivi per bambini e ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 16 anni e promuove attività ed iniziative di Guide Ambientali Escursionistiche e Guide del Parco volte alla conoscenza degli aspetti più caratteristici e dei luoghi più suggestivi del territorio apuano. Il rifugio è iscritto al n. 10 dell'elenco "Esercizio consigliato dal Parco delle Alpi Apuane per le sue scelte eco-sostenibili" con punteggio 146 ed ha aderito alla CETS. La gestione è attivamente e sinceramente impegnata nella promozione di forme di frequentazione sostenibile dell'area protetta del Parco delle Alpi Apuane e, in generale, di ogni ambito naturale o antropizzato.

ORGANIZZAZIONE

Il soggiorno, in considerazione dell'età a cui si rivolge, è di tipo residenziale. La struttura è il riferimento quotidiano dei partecipanti anche se si prevede la possibilità di proporre, non imporre, almeno una notte in tenda, avendo verificato negli anni il riscontro positivo e l'esperienza appagante che rappresenta per i bambini.

Al soggiorno parteciperanno Guide che fanno parte di un collaudato staff del Rifugio Puliti: Virginia Bagnoni, Ettore Ghirardi, Marco Frati, Guide del Parco iscritte nell'elenco per il 2019. Sabrina Ambroselli, Guida Ambientale Escursionistica e Istruttrice Yoga, al suo quinto anno di attività in soggiorni nel Parco, coadiuverà l'attività e gestirà i momenti di relax dei bambini...e delle Guide.

Tutte le Guide sono esperte in materia di educazione ambientale, conduzione e gestione di gruppi. Le escursioni giornaliere avverranno sempre in compagnia di almeno 2 di loro, su itinerari di durata variabile modulati sull'età dei ragazzi e modificabili in base alla

rispondenza del gruppo.

Incontrare le forze e le specificità di più persone è, nella nostra esperienza, uno strumento che aggiunge valore ai contenuti della proposta, diversifica il quotidiano dei ragazzi e fornisce loro le risposte più adatte a dubbi ed esigenze individuali.

Perseguiamo, inoltre, l'idea che sempre più Guide ed operatori del Turismo si trovino ad agire per la valorizzazione di questo territorio.



COSA BOLLE IN PENTOLA

Relativamente all'alimentazione della settimana, particolare attenzione verrà rivolta al rispetto della varietà e dei bisogni energetico-nutrizionali dei ragazzi. Il menù si comporrà di piatti semplici e a km zero, in cui buona parte dei prodotti appartengono alla filiera corta dei paesi limitrofi alla struttura: non mancheranno formaggi e pani tipici del territorio, e piatti a base di "erbi" raccolti nelle vicinanze del rifugio e grande passione della gestrice.



Ci sarà la possibilità di approntare, menù rispondenti a particolari esigenze, allergie ed intolleranze alimentari. Il pranzo al sacco verrà preparato sul momento in base ai gusti e all'appetito di ognuno e potrà essere anche costituito da pietanze preparate dalla struttura (insalate di pasta o riso o farro; torte di



verdura). Saranno sempre presenti frutta e verdura per il pranzo o la merenda. Non verranno utilizzati alimenti preconfezionati se non in caso di specifica esigenza. Durante il soggiorno, e, nel rispetto del tema proposto, in particolare nella giornata dedicata alle reazioni di lievitazione, i ragazzi stessi collaboreranno alla preparazione e all'allestimento della cena o della merenda per tutti.



La novità di quest'anno!... Ogni partecipante può portare (facoltativo) la ricetta di un piatto a cui è particolarmente legato. Proveremo a realizzarlo insieme!

ELENCO ATTREZZATURA NECESSARIA



- Zaino grande o borsone
- Zainetto da giornata (sufficiente a contenere la borraccia, il pranzo, la giacca a vento)
- Materassino dormibene
- Lenzuolo con angoli, sacco a pelo e federa
- Scarponi alti e già utilizzati
- Lampada frontale o torcia
- Giacca impermeabile tipo k-way (non imbottita)
- Pile o maglione
- Pantaloni lunghi e corti
- 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
- Crema solare protettiva
- Dentifricio, spazzolino e asciugamano medio
- Medicinali (solo se usati

abituamente)

- Cerotti da vesciche
- Spray per le zecche
- 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 da almeno 1 litro
- Scarpe da ginnastica
- Sandali o ciabatte
- Tovaglietta di stoffa

IMPORTANTE!

Una ricetta da realizzare tutti insieme...



Da lasciare obbligatoriamente a casa: smartphone, cellulare ed altri strumenti elettronici.

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

Esperienza residenziale di educazione ambientale
nel Parco delle Apuane

Acqua, aria, terra e fuoco l'ordine naturale delle cose



Struttura ospitante:

Rifugio E. Rossi, C.A.I. Lucca
Gruppo delle Panie, Molazzana (LU)



Soggiorno B c.i.g. 7845390CA0

Per ragazzi di età compresa tra 12 e 14 anni

Periodo:

da domenica 23 a sabato 29 giugno 2019

Guide

Guida del Parco : Sauro Farnocchia

Guida Ambientale Escursionistica : Luana Gentili

CONTENUTI, FINALITÀ EDUCATIVE E STRUTTURE

Acqua, aria, terra e fuoco: l'ordine naturale delle cose

Il tema del campo è certamente evocativo, stimola la fantasia richiamando immagini che narrano di forze superiori: magma, onde, tifoni. Come sappiamo, vi sono luoghi nel nostro pianeta dove queste forze sono palpabili e percepibili, le montagne per esempio, sono uno di questi.

L'acqua, l'aria, la terra e il fuoco costituiscono la materia che ha permesso la vita e lo sviluppo di quel mondo ricco e vario che conosciamo. Lo avevano intuito i nostri avi che temendo la potenza degli elementi ne "laudavano" l'utilità o l'essenza soprannaturale, avvicinando la natura con umiltà e rispetto.

Eppure, sono proprio questi due elementi che mancano oggi al nostro tempo, dove troppo spesso prevale noncuranza e superficialità nell'approccio con l'ambiente. Diamo talmente per scontata la vegetazione intorno a noi che dobbiamo sforzarci per immaginare dei paesaggi senza di essa e i suoi colori, dimenticando le condizioni uniche e irripetibili che rendono il nostro pianeta ospitale.

Per rispondere al titolo del tema abbiamo immaginato un viaggio di esplorazione e di ricerca dei 4 elementi lungo i paesaggi del Parco delle Apuane, individuandone al contempo l'importanza per la storia dei luoghi e la vita sulla Terra. Allo stesso tempo è un viaggio tra i colori, i suoni e gli odori della natura, stimolo per i nostri sensi e fonti di emozioni e sensazioni. Per questo ogni giorno del campo è contrassegnato da un colore, un codice di riferimento per il calendario del soggiorno.

Finalità'

La natura oltre ad essere divertente e stimolante per l'immaginazione è anche educativa. Esplorare l'ambiente offre la possibilità di seguire l'evoluzione del nostro pianeta. E la natura dal vivo mostra le basi della scienza sul campo. L'esperienza residenziale di educazione ambientale tenuta al Rifugio Rossi, rivolta agli adolescenti, ha lo scopo di suscitare una visione consapevole delle tematiche ecologiche favorendo atteggiamenti rispettosi e di comprensione. **Conoscere** sarà l'impronta, per una visione di base delle dinamiche ambientali e delle problematiche. **Osservare e sperimentare** è il metodo adottato.

L'approccio all'ambiente avverrà attraverso escursioni e brevi lezioni sul campo senza sottovalutare l'aspetto ludico e avventuroso dello stare nella natura, osservando essenziali regole di base, nel rispetto dei bisogni e delle esigenze dei ragazzi. Nel corso dei giorni didattica e gioco si alterneranno al contatto diretto familiarizzando con le sensazioni che suscitano gli elementi naturali, come il senso di armonia e di maestosità di un bosco di faggi, come il saggiare la struttura di una foglia o l'inspirare gli aromi di un fiore.

L'intento è favorire la socializzazione e le sensibilità ed incoraggiare l'autonomia e le capacità dell'individuo posto di fronte ad attività ed esperienze inconsuete.

Durante il soggiorno i ragazzi saranno invitati alla responsabilità: dalla gestione delle proprie cose a quella della persona come l'ordinare il proprio letto, l'uso di tovaglietta e tovagliolo di stoffa propri e la pulizia. Saranno coinvolti in attività collaborative e piccole attenzioni come l'apparecchiare e sparecchiare il tavolo a turno, l'uso del proprio sacchetto di stoffa per il pranzo o l'uso della borraccia o bottiglia per l'acqua da bere. Letture, racconti e giochi di animazione sostituiranno nelle serate la televisione.

La struttura ricettiva

In un angolo ancora incontaminato tra Versilia e Garfagnana, proprio sulle Apuane, sorge il rifugio Rossi. Posti dove il contatto con la natura è una occasione di sport e di benessere, posti dove una sosta restituisce ancora il sapore di un tempo più lento, ospitale ed insieme frugale.

Il **rifugio Enrico Rossi** CAI Lucca (mt. 1600) punto di appoggio più vicino alle due Panie è il più alto rifugio delle Apuane, uno dei più antichi e più suggestivi. Dotato di illuminazione elettrica, riscaldamento a stufe e servizi igienici, offre 22 posti letto in camerone con letti a castello e due salette da pranzo per un totale di 32 posti a sedere. Si raggiunge in 1 ora e 30 minuti di cammino a piedi. Al rifugio Rossi sono promosse e incentivate pratiche eco-sostenibili, sono dotate di pannelli solari ed adottati prodotti per l'igiene e per la tavola biodegradabili.

Nella cucina della struttura, sono preparati i pasti della giornata: colazione, pranzo, merenda, cena. I menù proposti privilegiano le ricette locali, con ingredienti da filiera corta e di origine biologica, provenienti da piccoli produttori, da contadini o dai g.a.s della Valle del Serchio o della Toscana.

L'ambiente bucolico prospiciente la struttura permette lo svolgimento di attività all'aria aperta in tutta sicurezza. Qui le maggiori difficoltà sono dovute all'acqua, in inverno ghiaccia facilmente e in estate le sorgenti si seccano molto presto. Recenti lavori di ammodernamento hanno colmato i problemi di approvvigionamento, tuttavia durante l'estate viene servita acqua in bottiglia.

Esperienze della struttura

Oltre ad accogliere famiglie, turisti, speleologi, naturalisti, arrampicatori e amanti del trekking, la struttura da qualche anno ospita giornate e soggiorni di didattica ambientale per ragazzi ed adulti, italiani e stranieri, fra questi anche alcuni campi promossi dal Parco delle Apuane. La gestione unica dei due esercizi ha vinto due bandi del Parco per campi stanziali nell'area protetta, dal titolo "Curare la terra difendere il suolo" (2016) e "L'impronta lieve dell'uomo" (2017). Dal Parco delle Apuane ha ottenuto la targa (n° 38) come "Esercizio consigliato dal Parco" concessa alle strutture rispettose di pratiche virtuose, ecologiche e alimentari.

PROGRAMMA

*E l'orizzonte è da esplorare, da ora per e continuare a cercare, camminare nonostante tutto,
(Raffaella Arena)*

Domenica
**Aria, acqua,
terra, fuoco**

*L'incontro
con gli
elementi*

Alle ore 11 incontro al Pigionico. Da qui ci avvieremo verso il rifugio, insieme ai genitori e agli accompagnatori interessati a dividerne l'approccio. All'arrivo presso la struttura, ci attenderà il benvenuto dei gestori che racconteranno i luoghi, le loro peculiarità, le azioni volte al rispetto, alla difesa e conservazione. Sistemazione, presa di contatto con il nostro habitat e presentazione del soggiorno: scopi, organizzazione e gestione logistica (raccolta differenziata dei rifiuti, acqua, turni). Poi in un breve tour nei dintorni si presenteranno gli ambienti del parco.

Rosso

*Un ammasso di roccia cessa di essere un mucchio di roccia nel momento in cui un solo uomo
la contempla immaginandola, al suo interno, come una cattedrale.
(Antoine de Saint-Exupéry)*

Lunedì
Fuoco

*la scintilla
spuntò
dalla pietra*

Mattina

La pietra così presente nel nostro quotidiano da sembrare insignificante, fin dalla notte dei tempi è indispensabile negli impieghi dell'uomo: è supporto per graffiti o tavola della Legge, è complemento per l'edilizia ed è opera d'arte che vive in un museo. Ma la pietra è legata al fuoco, vediamo come attingendo dalla geologia.

Ci incamminiamo verso la Pania Secca per scoprire cosa è la roccia e da dove nasce il marmo, conosceremo la vita e il viaggio delle pietre, le loro caratteristiche, la formazione e classificazione. Andremo anche a vedere dei saggi di cava di marmo.

Durante l'escursione come l'uomo antico o come Pollicini, lasceremo dietro di noi delle piccole piramidi di sasso: gli "ometti di pietra", cioè un segnale del nostro passaggio.

Pomeriggio

La qualità della vita per l'uomo cambia con il fuoco. Succede quando una scintilla diventa fiamma quindi luce e poi calore, nella forgia e per il cibo.

Ecco perché sapremo cos'è una carbonaia e scopriremo come accendere il fuoco con le pietre, servirà per preparare la brace ed illuminare la cena di stasera.

Poi passeremo in rassegna i fenomeni geologici nel mondo (formazione delle montagne e dei suoli, i deserti, i vulcani, l'origine dei laghi), con presentazioni multimediali (foto o video), utilizzando applicativi informatici, consultando mappe e carta geologica (area delle Panie) e accenni alla storia delle Alpi Apuane.

Blu

*Anche noi, come l'acqua che scorre, siamo viandanti in cerca di un mare.
(Juan Baladán Gadea)*

Martedì
Acqua

*Umile
preziosa e
casta*

Fornovolasco è uno di quei borghi montani che merita una visita tanti sono i motivi di interesse. Ma la ragione dell'escursione di oggi è l'acqua e il rapporto tra essa e il territorio. Terminata la diagenesi e la successiva orogenesi delle Apuane è iniziato quel lungo processo geomorfologico, ancora in atto, che ha disegnato e disegna l'ambiente. L'acqua ne ha plasmato nel tempo l'orografia trovando nella natura calcarea delle rocce il suo gioco prediletto. I risultati sono ben visibili tra gli ambienti superficiali o ipogei della Grotta del Vento. E l'acqua che ha modellato le valli è anche la causa dello sviluppo socio-economico del borgo. Così se in principio le risorse provenivano dal bosco e dalle miniere, ben presto

sono sorte le ferriere e poi le cartiere bilanciando il rapporto tra uomini e montagna. A Fornovolasco ci attendono la Grotta del Vento, le miniere del paese e una esperienza ludica di torrentismo lungo il corso del Rio Pinguino.

Sera

Laboratorio di aquiloni divisi in gruppi di lavoro.

Azzurro

Certe volte sono bianche e corrono e prendono la forma dell'airone o della pecora o di qualche altra bestia, ma questo lo vedono meglio i bambini che giocano a corrergli dietro per tanti metri. (F.De Andrè)

**Mercoledì
Aria**

*e' fuori ma
anche
dentro di
noi*

Mattina

Panoramica su uno degli ambienti più emozionanti della Toscana. La Pania della Croce oggi è la nostra meta verso cui ci avviamo di mattina passando per il Vallone dell'Inferno.

Un percorso di ascesa alla vetta che è anche un viaggio di risalita alle origini e alla genesi dei percorsi dell'acqua. I panorami sono vastissimi perdendosi nel mare a ovest e sfumando sulla Toscana a sud. Qui, tra gli echi della leggenda dell'Omo Morto e i vissuti degli "uomini della neve" ne approfitteremo per osservare le fasi del ciclo idrologico (nuvole, vapore acqueo e regimi di brezze), che sperimenteremo con gli aquiloni auto-costruiti. Infine lasceremo un piccolo mandala come segno del nostro passaggio.

Pomeriggio

L'attenzione alla sostenibilità ambientale è sempre più al centro dell'attenzione quanto più si amplia la fragilità del nostro pianeta. Oggi infatti si dirà di energie rinnovabili. Gli accorgimenti e le soluzioni adottate dal rifugio mostreranno sul campo un esempio di emissioni 0. Il sole però non è sempre un alleato, i raggi UV sono i maggiori responsabili degli effetti nocivi sulla pelle, scopriamo le possibili difese.

Sera

Ho visto cose... il cielo di notte, costellazioni, galassie e i pianeti dalla quota del rifugio.

Verde

...per sora nostra matre Terra, la quale ne sustenta et governa, et produce diversi fructi con coloriti fiori et herba. (Francesco d'Assisi)

**Giovedì
Terra**

*Per fare un
albero*

Mattina

Oggi ci attende una gita nel bosco e tra i boschi. Giunti a questo punto abbiamo compreso che l'acqua, combinandosi con luce, calore e gli elementi minerali dei suoli è uno dei fattori della biodiversità, responsabile della varietà di organismi viventi, nelle loro diverse forme, nei diversi ecosistemi. Dalle piante pioniere all' alto fusto vedremo le ragioni delle varietà botaniche a quote diverse. Infine daremo uno sguardo alla vegetazione nel Parco delle Apuane, singolare ecosistema, dove è possibile imbattersi in poco spazio dalla flora artica alla macchia mediterranea.

Pomeriggio

Cosa è un albero monumentale ? Un Ent delle Terre di Mezzo? Il pomeriggio inizierà con alcuni cenni sulla struttura dell'albero (radici, fusto, foglie) cioè un laboratorio chimico perfetto che utilizza la linfa grezza, l'anidride carbonica e la luce del sole per produrre il nutrimento per la pianta e..l'ossigeno!

Poi si andrà alla "Caccia al tesoro verde", ovvero imparar-giocando con le foglie e con gli alberi sotto la supervisione delle guide. Riconoscimenti finali al: miglior tempo di ricerca, miglior disegno e migliore spiegazione.

Sera

Prima di dormire, *in ascolto della natura*: tra suoni e silenzi di piante e di animali, quali storie hanno da raccontare di boschi delle Apuane? Per chi vuole pernottamento in tenda.

Giallo

*Ci son acque e campagne. Sei un chiuso silenzio che non cede, sei labbra e occhi bui. Sei la vigna.
E' una terra che attende e non dice parola. (Cesare Pavese)*

Venerdì
L'uomo

*Incontriamo il
Linchetto?*

Mattina

Un tempo le Apuane, come tutte le montagne, erano luoghi ostili. Così come le piante e gli animali, anche l'uomo vi ha cercato risorse vitali. Al prezzo di fatica e solitudini ha costruito nel tempo un suo habitat, dimesso, frugale, funzionale alla sua sopravvivenza. I segni sono visibili ovunque perfino sulle rocce dove vi ha inciso motivi decorativi o narrativi.

Si va all'Alpe di S'Antonio, una zona dai connotati rurali e ancora genuini per esplorare il mondo del castagno. Il nome locale di "albero del pane" racconta da solo dello stile di vita di un tempo. Accompagnati da Stefano Bresciani, ci inoltriamo lungo la filiera del castagno: dal metato al molino, ai prodotti del castagneto.

Pomeriggio

Per sentiero saliamo alla residenza dell'antropologo Fosco Maraini, con buone ragioni che scopriremo nella successiva fermata alla *Pietra del sole*: le incisioni rupestri. E proprio alla *Pietra*, chiuderemo il cerchio del nostro viaggio iniziato dal fuoco e con le rocce.

Sera

Parole in gioco per dire geografia. Presa a sé una parola è un'unità isolata, solo in insiemi di frasi e discorsi è strumento atto alla trasmissione di concetti. Vale anche per il nostro gioco di oggi, dove i ragazzi da una semplice parola relativa un aspetto geografico giungeranno a svelare insiemi di processi ed eventi ambientali

*Una cima raggiunta è il bordo di confine tra il finito e l'immenso.
(Erri De Luca)*

Sabato

*Qual'è il
colore del
parco
per te?*

Mi ritorni in mente ovvero "fole" del campo. L'ultima gita in realtà è un tour all'indietro, oggi infatti riavvolgeremo il filo del nostro viaggio. La natura raccontata attraverso le parole, le foto e i disegni degli ospiti, raccolte in un Cd a testimonianza dell'esperienza. I genitori che desiderassero partecipare, condivideranno con noi la giornata ed il pranzo comune. Ritornati al Piglionico, il campo si chiuderà con l'arrivederci alla prossima esperienza.

INFORMAZIONI GENERALI

Acqua, aria, terra e fuoco..., cosa e come:

Per le escursioni va prevista una attrezzatura semplice: zainetto, scarponcelli, maglione, giacca a vento impermeabile, cappellino. Per il soggiorno occorre: ricambio biancheria intima, biancheria da letto (o saccoapelo leggero) e da bagno (salviette e asciugamano). Consigliabili: calzature dopo gita, binocolo, crema solare specifica per bambini, borraccia da 1,5lt. Maggiori informazioni saranno fornite all'atto dell'iscrizione.

Acqua, aria, terra e fuoco..., note:

Il programma delle escursioni non prevede difficoltà sia per i percorsi sia per l'impegno, ma potrà esser variato sulla base delle condizioni meteo e sulla base delle condizioni dei partecipanti a insindacabile giudizio della guida, la quale prevederà proposte alternative. Eventuali problematiche alimentari vanno segnalate alle guide. Parenti e amici potranno partecipare in tutto o in parte alle attività previste dal campo estivo, segnatamente nelle parti indicate dal programma. Durante il campo i cellulari vanno lasciati spenti, le telefonate saranno ricevute dalle guide che saranno il riferimento a cui rivolgersi il lunedì, mercoledì e il venerdì dalle 19 alle 21.

Acqua, aria, terra e fuoco..., con:

Le Guide

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

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

PROGETTO

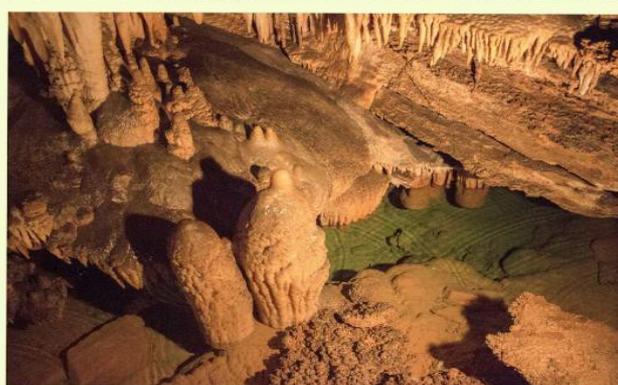
Soggiorno estivo/esperienza residenziale di educazione ambientale

Tematica:

“Aria acqua terra e fuoco, l'ordine naturale delle cose”

sottotitolo

Tra Cielo e Terra e tutto ciò che sta nel mezzo



Soggiorno C C.I.G. 78454004E3

Per ragazzi di età compresa tra 8 e 11 anni

Periodo: da domenica 30 giugno al 6 luglio 2019

Struttura ospitante : Albergo La Genzianella, loc. Vianova di Careggine
(LU)

Guida del parco: Sauro Farnocchia

Guida ambientale escursionistica: Luana Gentili

INFORMAZIONI GENERALI

Esperienza di vita semplice al passo con la natura ,in cui i bambini saranno ospiti per una settimana di una struttura unica (l'albergo Genzianella), costruita in legno e completamente integrata nell'ambiente che la circonda.

In questo territorio impareranno a conoscersi, confrontarsi, collaborare e condividere spazi comuni nel pieno rispetto dell'ambiente e degli altri: risistemando la camera, prendendo visione di come si svolge la raccolta differenziata, apparecchiando a turno con le proprie tovagliette e tovaglioli di stoffa.

Verranno proposti laboratori di cucina in cui insieme a Antonella, la cuoca, si impasterà preparando piatti tipici e golose torte della cucina garfagnina e fare il bucato diventerà un gioco divertente. Ogni giorno ci sarà un'escursione in cui si camminerà per andare a scoprire noi stessi, il territorio e chi lo abita e ogni bambino sarà responsabilizzato a imparare a preparare lo zainetto mettendoci l'essenziale: il kway, il pranzo nel proprio sacchetto di stoffa, l'acqua nella propria borraccia o bottiglia. Un matita e un piccolo quaderno saranno anch'essi compagni di viaggio e ci aiuteranno a ricordare il grande libro aperto della natura, sensazioni, emozioni e risate.

Viaggeremo leggeri accorgendoci che tablet ,televisione , telefoni e giochi elettronici sono solo un impedimento pesante nella vita di tutti i giorni a socializzare con chi ci è vicino.

Le nostre serate saranno intervallate con leggende , letture ,racconti e tanti giochi di animazione in cui diventeremo protagonisti di un piccolo teatro all'aria aperta. Lo stare insieme a contatto con la natura favorirà spontaneamente la formazione del gruppo e la crescita individuale .Le attività saranno svolte nel rispetto dei bisogni e delle esigenze dei partecipanti e saranno studiate per rendere i bambini il più possibile consapevoli ed autonomi nel muoversi e vivere nell'ambiente naturale.

Nell'albergo i bambini potranno assaporare i gustosi cibi tipici della tradizione e apprezzare sapori genuini, prevalentemente biologici e di provenienza locale. I pasti saranno serviti all'interno della struttura in piatti di porcellana, con bicchieri di vetro e posate di metallo. Per bere si utilizza l'acqua nelle brocche.

A disposizione del campo un pulmino che potrà assicurare il trasporto in caso di spostamenti più lunghi, di maltempo o in caso di necessità ed emergenza.

Andremo a visitare la struttura della Bosa e ascolteremo la storia di questo territorio e il perchè si cerca di custodirlo e proteggerlo.

CARATTERISTICHE STRUTTURA RICETTIVA

L'albergo Genzianella si trova a 1200 metri di quota, in località Vianova nel Comune di Careggine, ed è facilmente raggiungibile con auto dalla Versilia percorrendo la strada provinciale di Arni, seguendo una strada sulla sinistra con l'indicazione per Careggine fino a Vianova, mentre se si proviene dal versante della Garfagnana, raggiunti Castelnuovo o Piazza al Serchio è necessario seguire le indicazioni per Poggio e poi per Careggine. Dalla sua posizione domina l'altopiano di Careggine, è circondato da estesi boschi di faggi e di betulle e gode di un panorama unico, circondato dalla catena delle Alpi Apuane a sud ovest e dall'Appennino Tosco Emiliano a nord est. 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. 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. Nel sottotetto si trova un'ampia mansarda in legno. 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 tratturi. 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. La società che gestisce l'Albergo da

anni opera con gruppi di giovani con l'obiettivo di valorizzare attraverso il turismo sostenibile la ricchezza principale di un territorio ancora naturale con il quale gli abitanti mantengono uno stretto legame.

La targa n°25 di "Esercizio consigliato dal Parco" è stata conseguita con un punteggio di **181**

FINALITÀ EDUCATIVE

Questo soggiorno di educazione ambientale si pone l'obiettivo di trasmettere la conoscenza e l'amore per il nostro territorio attraverso attività esperienziali, in modo tale da far comprendere ai ragazzi quanto sia importante trovarsi all'interno del Parco Regionale delle Alpi Apuane che ha ricevuto anche il riconoscimento di Geoparco e che è un'area protetta in grado di offrire numerosi spunti per un modello di turismo sostenibile, in cui l'ordine naturale di tutte le cose rimanga tale. Capiremo il valore di saper condividere l'esperienza del viaggio con i compagni e con le persone che incontreremo nel nostro percorso così da accrescere il nostro spirito di osservazione e il rispetto verso il prossimo e la natura in tutte le sue forme. Ogni giorno un'escursione stimolerà la nostra curiosità e l'interesse verso la realtà circostante, si accrescerà così la capacità di formulare delle ipotesi sull'uso nel passato e nel presente di questo territorio e le varie trasformazioni avvenutevi. Prenderemo proprio in considerazione lo stretto rapporto che si è venuto a creare fra il territorio e l'uomo che lo abita e di come quest'ultimo sia sempre più consapevole del grande compito che ha di salvaguardarlo e custodirlo. Le Alpi Apuane sono uniche da un punto di vista naturalistico e sono conosciute anche come le Montagne di acqua. L'acqua capace di assumere forme diverse è risorsa essenziale alla vita delle specie ed è l'agente principale che ha trasformato e modellato questi paesaggi. Le Apuane con i suoi anfratti profondi e le sue valli articolate da sorgenti e corsi d'acqua, le grotte, il marmo saranno il nostro libro a cielo aperto. Il nostro punto di partenza per iniziare a conoscere il territorio sarà la Bosa. Partiremo dalla Terra e impareremo perché è importante la biodiversità e la scelta di un'agricoltura biologica di varietà locali. Scopriremo cos'è la filiera corta e impareremo proprio da principio come avviene la trasformazione magica che porta dal semino nella terra al prodotto finito elaborato. Prenderemo in considerazione vari fattori uno per volta: l'acqua, il concime, le precipitazioni atmosferiche, il tempo dell'attesa, il ritmo delle stagioni, l'impollinazione delle api. Impareremo l'importanza di conoscere le stelle e di come i pastori le usassero per orientarsi, di come il contadino sapientemente guardi la luna prima di seminare o raccogliere, di come il boscaiolo tagli il bosco perché ricresca, di chi erano i carbonai e di come il fuoco fosse importante per la gente di montagna sia per riscaldarsi, sia per produrre carbone, sia per seccare le castagne che sono state il pane di questi paesi. L'importanza dell'acqua come fonte di vita, ristoratrice, generatrice di energia elettrica e motore per azionare le pale dei mulini per macinare la farina. Attraverso i quattro elementi primordiali, terra, acqua, aria e fuoco, andremo alla scoperta di un habitat e dei suoi ecosistemi e di come possiamo adoperarci perché possano mantenersi in equilibrio. Respireremo il respiro degli alberi cercando di farlo sotto voce e in punta di piedi

Il campo giorno per giorno:

1° Giorno - Domenica

Ritrovo a Careggine presso l'Albergo Genzianella alle ore 10.30.

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

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

Dopo pranzo usciamo per la nostra prima escursione sui prati di Vianova. Un po' di nordic walking per sgranchirci le gambe e imparare questa tecnica che ci aiuterà a scalare e scendere le montagne nei giorni successivi.

Merenda. Giochi di conoscenza e cartellone per i turni della Corvè.

Cena. Racconti e leggende sotto le stelle.

2° Giorno - Lunedì **La terra sarà la protagonista**

Colazione. Partenza ore 9,00: la nostra escursione ci condurrà a piedi attraverso il bosco fino al piccolo gruppo di edifici della Bosa, un luogo dai forti sapori antichi che erano i migliori. Qui potremo osservare da vicino la tutela del territorio, attraverso la conoscenza delle specie locali di ortaggi e alberi da frutto.

Aiuteremo a sistemare l'orto estivo con l'aiuto dei ragazzi di Bosa e produrremo le nostre marmellate che saranno un ottimo regalo per i genitori. Potremo inoltre ammirare il museo dove sarà possibile osservare il cambiamento del territorio nei secoli, anche attraverso le antiche specie animali oggi scomparse e di come si sono formate le Apuane. Pranzo a tavola alla Bosa con l'arte del foraging.

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

Merenda. Rientro alla Genzianella e cena.

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

3° giorno – Martedì **Il fuoco è il protagonista**

Colazione. Partenza ore 9,00: oggi andiamo in escursione attraverso la Maestà del Tribbio, scendendo potremo vedere da vicino i boschi di castagno e lo stato di salute degli alberi dopo l'arrivo del cinipide galligeno. Vedere i seccatoi e come il fuoco veniva usato sapientemente per produrre localmente la farina di castagne.. Arriviamo fino al Paese di Porreta dove il mugnaio ci mostrerà come produce la farina di castagno nel suo mulino. Il mugnaio è anche Apicoltore e ci racconterà anche il favoloso mondo delle Api.

Pranzo a tavola con i prodotti della farina di castagne e il miele.

Risalendo troveremo anche i resti di Carbonaie dove ancora il fuoco sapientemente gestito creava dalla legna di faggio il carbone.

Rientro previsto per la merenda e laboratorio nella struttura: impariamo a costruire una carbonaia in miniatura con materiali naturali, la nostra costruzione rimarrà a Careggine per documentare che dei ragazzi in un campo del Parco hanno lasciato traccia della loro creatività

Cena Barbecue sotto le stelle.

4° giorno – mercoledì **Acqua, aria e la roccia (Carbonato di Calcio) sono le protagoniste**

Colazione. Partenza ore 9,00: In bus raggiungiamo il paese di Levigliani e da qui la grotta turistica dell'Antro del Corchia. L'acqua delle precipitazioni si combina con l'anidride diventando leggermente acida e quando entra in contatto con rocce calcaree le corrode a poco a poco ma incessantemente creando così il più grande laboratorio Carsico di Italia . Uno Spettacolo di crateri, voragini, crepe caverne e stalagmiti e stalattiti ci aspetta. L'antro del Corchia è un montagna bucata, le sue gallerie si sono formate in centinaia di migliaia di anni e si allungano per più di sessanta chilometri con dislivelli ben oltre i mille metri. Usciti dall'Antro salendo per le voltoline potremo vedere i resti delle antiche vie di lizza. Qui infatti ancora oggi si cava il Marmo ma la velocità e le modalità di estrazione sono notevolmente cambiate. Dalle Apuane si estraggono e scendono a valle circa un milione e mezzo di tonnellate di marmo all'anno. .Rientro in struttura e cena. Dopo cena guardiamo il documentario “ Apuane , le montagne d'acqua” .

5° giorno – giovedì **Acqua e energia idroelettrica**

Colazione

Partenza ore 9,00: l'escursione di oggi ci porta al lago di Vagli e al paese di Vagli di Sotto. A piedi attraverseremo il lago lungo il ponte sospeso. Dopo aver attraversato un ponte antico quasi mille anni , passeremo su un ponte moderno, ma lo scopo dei due ponti è lo stesso collegare le diverse culture per integrare le popolazioni tra loro. Pranzo al sacco. Il lago è artificiale e si è formato in seguito allo sbarramento del Torrente Edron e alla costruzione della diga idroelettrica, iniziata nel 1941. Nel pomeriggio raggiungiamo il bivio per Vergaio e risaliamo a Careggine e da qui alla Genzianella. Laboratorio di aquiloni. Cena. Dopo cena una breve passeggiata notturna per rilassarci e ascoltare i suoni del bosco.

6° giorno – venerdì **Aria e orienteering**

Colazione. Partenza ore 9,00: escursione sul Sumbra.

Impariamo a usare la carta topografica e a orientarci .

Il Sumbra ci offre due panorami completamente differenti .Coperto da pascoli e faggete sul lato nord a sud è una parete liscia e brulla tutta di marmo. Salendo scopriamo le tracce degli animali, anche quelle del lupo che è tornato a rivivere in questo territorio, gli endemismi e le erbe aromatiche. In vetta è il momento di ammirare uno dei panorami più belli delle Alpi Apuane. Parliamo di nuvole , venti e brezze è il momento di far volare i nostri aquiloni.

Al ritorno nei prati di Careggine raccolta di frutti di bosco spontanei; preparazione di crostate e biscotti da condividere tutti insieme il sabato. Cena al buio per assaporare ciò che mettiamo in bocca e mettere alla prova le nostre capacità gustative.

7° giorno – Sabato

Colazione. In mattinata incontro con i genitori. È arrivato il momento di tirare le nostre conclusioni. Abbiamo visto molte cose, parlato con tante persone , fatto molteplici esperienze e raggiunto la consapevolezza che per far sì che l'ordine naturale di tutte le cose rimanga tale bisogna muoverci su questo territorio in modo ecosostenibile e salvaguardando la sua biodiversità. E la maniera migliore per capire ciò è sedersi a tavola e condividere il pane.

GUIDE

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

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

ANALOGHE ESPERIENZE

Oltre ad ospitare famiglie e turisti la struttura dal 2012 essendo molto funzionale a questo tipo di attività propone e svolge soggiorni estivi con bambini e ragazzi italiani e stranieri.

Fino ad oggi i soggiorni estivi svolti sono stati una decina

Dal 2013 al 2019 ha vinto 8 soggiorni del parco delle Apuane.

PROGRAMMA per SOGGIORNO D
7-13 luglio 2019
età 12-14 anni

“La Natura tra le mani”



presso ostello Pania Forata, Pruno
con Guide Parco Silvia Malquori e Alessandro Galeffi

PRESENTAZIONE DELLA STRUTTURA E DEI LUOGHI

Ostello Pania Forata
via del teatro 205-
a Pruno di Stazzema (LU)
tel 333 6725870
www.paniaforatahostel.it
Facebook: Pania forata hostel

PUNTEGGIO ASSEGNATO DAL PARCO ALLA STRUTTURA COME "ESERCIZIO CONSIGLIATO DAL PARCO": 104

L'Ostello "**PANIA FORATA**" è situato nel borgo medioevale di Pruno, che si caratterizza durante il Solstizio d'Estate quando il sole al suo nascere trafigge il Monte Forato.

Partendo da Pruno é possibile visitare gli alpeggi delle Caselle, Pereta, Rocchetta, Poggiogo che testimoniano delle passate attività di pastorizia., la cascata dell'Acquapendente ed il mulino didattico in località Ponte di Pruno.

L'Ostello Pania Forata è raggiungibile in pochi minuti a piedi dal parcheggio del paese ed è dotato di 23 posti letto , di cucina professionale, sala da pranzo, giardino con tavoli e spazio gioco-relax.

L'Ostello è anche un centro di educazione alla sostenibilità, per la diffusione di pratiche che diminuiscono l'impatto ambientale: attenta raccolta differenziata, produzione di compost, orti in cassetta per l'autoproduzione, esclusione di usa e getta e di acqua in bottiglia, energia da fonti rinnovabili, saponi biodegradabili, commercio equo e solidale, produzione biologica, lampadine a risparmio

energetico, diffusori di acqua ai rubinetti.

ESPERIENZE PREGRESSE

La struttura ha ospitato dal 2008 i soggiorni estivi del Parco e numerosi altri gruppi di ragazzi; organizza campi estivi residenziali; ospita regolarmente gruppi scolastici e gruppi di giovani. La nuova gestione è affidata a Silvia Malquori e Alessandro Galeffi, guide del Parco che dal 2008 organizzano e conducono soggiorni estivi per conto del Parco e non solo.

GUIDE ED ESPERTI

Per rispettare le diverse esigenze di maschi e femmine, venire incontro più possibile alle loro esigenze ed anche per una naturale divisione di ruoli, sono sempre presenti una guida donna ed una guida uomo.

Silvia Malquori: guida Parco con lunga esperienza nel settore educativo;

Galeffi Alessandro: guida Parco con lunga esperienza nel settore educativo;

Antonio Gianneccchini: Antonio Gianneccchini è nato nel 1948 e lavora nel proprio studio in Querceta. Pittore e ceramista, dal 1973 ha tenuto varie personali, partecipando a numerose collettive in Italia: Torino, Forte dei Marmi, Albissola M., Montelupo Fiorentino, Pietrasanta, Seravezza, Carrara ecc. Ha collaborato fattivamente alla realizzazione del Museo del Lavoro e delle Tradizioni Popolari della Versilia Storica, in Seravezza, ed è inserito in alcune realtà operative culturali, quali il Centro Internazionale di Cultura e Spiritualità frà Benedetto, a Sillico (Lucca), con partecipazione alla mostra artistico-documentaria "Leonardesca". Da anni è impegnato nella ricerca di nuove possibilità espressive della ceramica, coniugando tramite la tecnica Raku, emozioni, materia e spiritualità. (*Lodovico Gierut*)

Il Programma

L'ambiente naturale come quello protetto dal parco sono riconosciuti sempre più come essenziali per il benessere e la vita stessa dell'uomo sul Pianeta, e non solo fonte di svago.

Nella natura attorno a noi, scopriamo insieme gli Elementi del paesaggio, impariamo a conoscerli, riconoscerli e rispettarli. Acqua, aria, fuoco e terra sono gli elementi primordiali da cui tutto prende inizio e a cui tutto è riconducibile.

I ragazzi saranno stimolati alla osservazione minuziosa. Sceglieranno un elemento del paesaggio circostante da rappresentare nel dettaglio, che porteranno a casa e che ricorderà loro l'esperienza vissuta in Questa settimana a contatto con la Natura.

La lavorazione dell'argilla riunisce in sé tutti gli elementi essenziali e primordiali: terra che cercheremo direttamente nel terreno, aria e acqua che si uniranno all'impasto, fuoco che cuocendo il manufatto lo renderà stabile.

Nella loro rappresentazione in ceramica, i ragazzi concretizzeranno le nozioni sul parco che avranno appreso e ne faranno tesoro.

Gli elementi della natura prenderanno forma, mescolandosi e unificandosi, e si trasformeranno in qualcosa di visibile e duraturo grazie alla personale creatività e sensibilità di ognuno. Le mani e i piedi saranno gli strumenti per elaborare e conoscere gli elementi della natura, attraverso il lavoro manuale e

il camminare.

DOMENICA

Arrivo e sistemazione bagagli. Partenza per raggiungere la località la Fania, dove si terrà un concerto speciale di violino organizzato da Musica sulle Apuane.

Al rientro, laboratorio per realizzare il proprio album di appunti, pronto per appuntare quello che da domani ci insegnerà il ceramista Antonio Giannecchini.

LUNEDÌ

Primo incontro con Antonio Giannecchini e inizio laboratorio di ceramica. Giro di ambientazione nel paese.

Conoscenza degli elementi del paesaggio, attraverso l'esplorazione dei dintorni con i nostri sensi. In particolare l'elemento acqua che scorrendo unisce, muove e trasporta la vita: torrente e cascata, Mezzomare e mulini.

Escursione notturna per ascoltare i rumori e percepire i movimenti nel bosco di notte

MARTEDÌ

Secondo incontro con Antonio Giannecchini.

Escursione alla fonte del Muglione con picnic al fresco e raccolta di erbe selvatiche.

Laboratorio per creare il proprio burro di cacao, con cui proteggere le labbra in queste giornate all'aperto.

MERCOLEDÌ

Giornata interamente dedicata alla ceramica per portare a termine i lavori e lasciare il tempo necessario alla cottura.

La sera dopocena usciamo sul Pianello per osservare le stelle.

GIOVEDÌ

Escursione degli alpeggi per scoprire passo dopo passo come l'uomo è stato capace di creare nel tempo e con la dovuta fatica un delicato e prezioso equilibrio con la Natura.

Visione commentata di un film a tema sulla natura e i suoi elementi ("Abel, il figlio del vento")

VENERDÌ

Giornata dedicata al tiro con l'arco. Nozioni base, rudimenti di tecnica, prova di tiro al bersaglio. Nel frattempo, chi aspetta si dedicherà alla raccolta dell'origano che a mazzetti porteremo a casa e con cui stasera condiremo la pizza!

Per staccare un attimo, facciamo una breve ma interessante escursione alla Crepata.

La sera dopocena andiamo al Pianello a vedere le stelle e raccontarci cosa ci ha colpito di questi giorni trascorsi insieme.

SABATO

Realizzazione della scatola per trasportare la propria opera d'arte. consegna

dei manufatti ed esposizione all'arrivo delle famiglie.

Esempio di menù

presso ostello PANIA FORATA, Pruno

Domenica

Pranzo: insalata di farro, macedonia

Cena: pasta al pesto fresco, salsicce alla brace, insalata dell'orto

Lunedì

Pranzo: pasta fredda con pomodori, olive, origano; frittata con patate ed insalata.

Cena: fettine di polenta e salsicce, frutta

Martedì

Pranzo al sacco*

Cena: zuppa del mugnaio, pollo e fagiolini, budino

Mercoledì

Pranzo: panzanella toscana, melone e prosciutto

Cena: risotto all'ortica, uova al pomodoro, torta di mele.

Giovedì

Pranzo al sacco*

Cena: pasta al tonno, polpette con patate, crostata.

Venerdì

Pranzo: pasta con sugo di zucchine, caprese.

Cena: pizza con la farina del mulino e l'origano raccolto nei prati

Sabato

Pranzo presso il ristorante Poveromo di Pruno con menù degustazione di ricette tipiche.

Colazione: Latte caldo e freddo, tè, cacao, orzo, succo, miele, burro, marmellata, pane, fiocchi di cereali, riso soffiato, yogurt

Merenda: frutta fresca, pane e olio, pane e pomodoro, biscotti artigianali, macedonia, gelato.

***Pranzo al sacco:** 2 panini - frutta – pezzo di dolce – frutta secca; in alternanza ai panini sarà costituito da pasti cucinati e trasportati da contenitori individuali e/o da ingredienti facilmente trasportabili e non deperibili con cui allestire un pic-nic sul posto.

Menù: sarà privilegiata la scelta di ingredienti naturali, locali, biologici, freschi e di stagione. La cucina della struttura assicura la genuinità e privilegia la tradizione nella scelta delle ricette. Il menù è studiato per assicurare un giusto apporto sia in quantità che in qualità degli alimenti. I ragazzi saranno invitati a provare sapori diversi, senza costrizioni, ma con prove di degustazioni e coinvolgendoli nell'allestimento stesso del cibo. Eventuali intolleranze e allergie possono essere trattate con la dovuta cura, così come esigenze alimentari diverse e scelte alternative (vegetariane, vegane, musulmane).

I ragazzi saranno sensibilizzati a non sprecare acqua, risorsa preziosa delle Apuane, ed in genere a valorizzare l'acqua come bene di tutti da salvaguardare. L'acqua dei pasti sarà servita nelle brocche.

Le stoviglie utilizzate nella struttura sono non usa e getta e si effettua la raccolta differenziata.

METODOLOGIE DIDATTICHE

- movimento attivo tramite escursionismo e sport
- attività di gruppo sportive, ludiche e laboratoriali
- esperienze pratiche e dirette,
- elaborazione personale,
- discussioni,
- gioco e laboratori,
- stimolo della libertà espressiva e creativa,
- incontri e confronto con esperti,
- pratiche sostenibili: tovaglietta e tovagliolo, sacco per pranzo al sacco e vaschetta ermetica, bicchiere, sapone di Marsiglia

Campi per ragazzi a cura di Albergo Ristorante "Mini hotel"

"Aria, acqua, terra e fuoco: l'ordine naturale delle cose"

(in occasione dell'Anno internazionale UNESCO della tavola periodica degli elementi chimici)

14-20 luglio 2019

età 12-14 anni

7 giorni/6 notti

partecipanti 15

"Che begli elementi.....le Alpi Apuane!"

Tipologia

Soggiorno estivo residenziale con Guide del Parco delle Alpi Apuane

SISTEMAZIONE

Albergo- ristorante Mini Hotel Loc. Gramolazzo di Minucciano (LU), esercizio consigliato dal Parco per le scelte ecosostenibili. (sito internet www.mini-hotel.it)

TRATTAMENTO

Pensione completa, escursioni in ambiente a piedi ed in mountain bike, visite guidate, proiezioni serali a tema, attività di educazione ambientale e attività agricole, giochi e animazione.

I LUOGHI

Siamo in Garfagnana, territorio compreso fra la catena delle Alpi Apuane e quella dell'Appennino Tosco-Emiliano e solcata dal fiume Serchio. Il verde dei boschi e dei prati domina su tutti gli altri, interrotto ogni tanto da borghi sparsi qua e là, da piccoli laghi e torrenti, e dalle aspre vette rocciose delle Alpi Apuane.

L'uomo da secoli abita queste zone, sin dal tempo degli indomiti Liguri Apuani nei primi secoli a.C., ma la sua presenza è quasi sempre leggera, poco invasiva, testimonianza di un equilibrio nel rapporto fra uomo e ambiente che dura da millenni. La modernità è arrivata, come del resto è arrivata ovunque, ma ancora molto forte in questo territorio è il legame con le antiche tradizioni. Qui ancora si possono incontrare pastori con le greggi di pecore e capre, castagneti mantenuti puliti per la raccolta delle castagne, metati funzionanti e tanti altri segni di una civiltà rurale che continua, seppur con fatica, a sopravvivere.

Gramolazzo è un piccolo borgo nel comune di Minucciano, a 650 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. La superficie è prevalentemente coperta da boschi delle tipologie più varie, dagli arbusti della macchia mediterranea ai boschi di quercia e carpino nero, dalla faggeta alla prateria d'alta quota, dai secolari castagni da frutto. Notevole la presenza dell'omonimo lago, un bacino artificiale

ricco di fascino ed in cui in estate è possibile la balneazione. La situazione logistica ci permette un approccio facile ad una prima esperienza di sport a contatto con la natura per scoprire diversi modi di vivere il territorio e scoprire le sue peculiarità divertendoci e facendo una sana attività all'aria aperta.

EMERGENZE DEL TERRITORIO:

- Il Parco delle Alpi Apuane
- Gramolazzo ed il suo lago
- Campocatino e la conca glaciale
- Gorfigliano e la sua piana, gli orti
- La Chiesa Vecchia e il Museo dell'Identità dell'Alta Garfagnana "O. Cammelli"
- Il torrente Serchio
- Equi terme con le grotte, il geolab, l'acqua termale
- Lo scultore del marmo Silvano Casali a Gorfigliano
- Garfagnana Innovazione (polo tecnologico innovativo lavorazione marmo)
- Associazione "I Custodi Del Piano", nata per recuperare i terreni coltivati della piana, da molti anni abbandonati, e il vecchio sentiero che collega il paese di Gorfigliano agli orti

PREMESSA:

La natura offre ai bambini ed ai ragazzi sempre nuove, numerose e significative occasioni per osservare con attenzione, per esercitare la capacità di mettere a confronto, per imparare a trarre conclusioni sensate, per acquisire il "pensiero" scientifico. Diffondere nei ragazzi la passione per l'indagine e il piacere della scoperta tramite esperienze di esplorazione e riflessione ispirato alla conoscenza dei quattro elementi della natura, per consentire la trasformazione delle osservazioni in "competenze" scientifiche. E la conoscenza, la consapevolezza di quello che abbiamo intorno, il desiderio di conoscerne le relazioni e i processi, sono il presupposto fondamentale e fondante per lo sviluppo di un legame verso il territorio e la sua salvaguardia, che non può e non deve nascere da divieti e imposizioni non condivisi, ma nascere dal desiderio di ognuno di voler tutelare un qualche cosa che non è di nessuno, ma appartiene a tutti. Sviluppare il senso civico e di responsabilità verso la res publica, diffondere la cultura della partecipazione: anche a questo contribuisce l'educazione ambientale, che non deve essere solo circoscritta entro i confini delle scienze o della biologia, ma è una materia olistica, perchè prepara l'individuo alla vita e fa' comprendere che i nostri piccoli gesti quotidiani possono aiutare a consegnare un mondo migliore alle generazioni future.

Il tema specifico

Fuoco, Aria, Acqua, Terra: elementi naturali da cui trae origine ogni sostanza di cui è composta la materia. Su questa base è formulata la teoria dei quattro elementi naturali, introdotta a partire dal VI secolo a.c. dagli antichi filosofi greci, che sono intesi come stato di aggregazione della materia: fuoco, stato ardente; aria, stato gassoso; acqua, stato liquido e terra, stato solido. Essi hanno la caratteristica di essere in accordo oppure in opposizione tra di loro. Ad ognuno di loro si può attribuire una qualità: al fuoco il caldo, all'aria il freddo, all'acqua l'umido e alla terra il secco, cosicchè l'acqua risulta opposta al fuoco ma affine alla terra e l'umido opposto al secco ma affine al freddo. Dalla interazione di questi elementi hanno origine tutti i fenomeni del cosmo: la nascita, la morte, la trasformazione. E sono l'amore, forza attrattiva, e la discordia, forza repulsiva, che governano in tensione i quattro

elementi. Le Alpi Apuane ci consentiranno di conoscere questi elementi mediante esplorazioni, esperimenti, gioco, osservazioni, confronto: l'acqua, fonte della vita, dalla sorgente diventa torrente e poi fiume, per giungere al mare dopo aver attraversato le grotte; l'aria, intangibile energia vitale senza la quale non si può vivere; il fuoco, elemento purificatore e simbolo di energia; la terra, solida e rigogliosa, accoglie la vita e la nutre. Con escursioni e osservazioni in queste montagne uniche e irripetibili, li troveremo nei fiumi, nei laghi, nelle grotte, nei minerali e nelle rocce, nelle terre coltivate dall'uomo, nelle piante, nelle opere artistiche, nel lavoro dell'uomo e dagli attrezzi che ha ideato per sfruttare i quattro elementi al suo bisogno. Sono previste molte attività sulla tematica dell'acqua come elemento essenziale per la vita, nostra e del nostro pianeta. Le Apuane sono infatti montagne d'acqua e i ragazzi potranno scoprire, tutti gli aspetti legati a questa tematica con laboratori che consentiranno di capire la relazione tra acqua e roccia: l'acqua penetra nelle viscere delle montagne, scorre nel sottosuolo e lì si mineralizza assumendo caratteristiche fisiche e chimiche particolari. Il lavorare la terra: con una collaborazione con l'Associazione "I custodi del piano" di Gorfigliano (Ass. Culturale con lo scopo di recuperare i vecchi terreni coltivati e il sentiero che collega il paese agli orti) i ragazzi aiuteranno nella semina e alloggeranno nuove piantine nei campi e gli orti in uso all'Associazione. E con la collaborazione dello scultore Casali di Gorfigliano, vedranno nascere dalle rocce, il marmo, opere d'arte dalle sapienti mani dello scultore ed addirittura provare essi stessi; al museo dell'Identità dell'Alta Garfagnana "Olinto Cammelli" vedremo gli attrezzi inventati dall'uomo per cercare di "dominare" i quattro elementi

PROGRAMMA delle GIORNATE

DOMENICA 14 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' 15 LUGLIO: L'UOMO e i 4 ELEMENTI

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 osservare la ricostruzione storica di Gorfigliano, prima e dopo il 900, quando iniziò l'escavazione del marmo. Il museo ospita centinaia di oggetti legati agli antichi mestieri del Cavatore di marmo, del calzolaio, del pastore, del boscaiolo, del falegname e tantissimi altri; mestieri e scene di vita di un tempo che fu, ormai scomparso. I ragazzi potranno così rendersi conto di come nel corso del tempo l'uomo abbia cercato, ideando attrezzi e tecniche, di sfruttare gli elementi naturali alle proprie esigenze.

Non sempre però l'uomo riesce a controllare gli elementi, specie il fuoco. Nel pomeriggio i volontari della protezione civile di Gramolazzo ci spiegheranno come comportarci, per prevenire incidenti e tutelare l'ambiente e noi stessi, dai pericoli che gli elementi naturali possono provocare. Al termine, rientro, la cena e i giochi di gruppo.

MARTEDI' 16 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 dove parleremo dell'azione svolta dall'acqua, anche allo stato solido (ghiacciai) e dagli altri agenti atmosferici nel modellare l'ambiente circostante. Anche l'aria...vuole la sua parte: nel prato liberazione di piccole mongolfiere auto costruite e decorate Nel tardo pomeriggio rientro in albergo. Dopo cena osservazione del cielo e lettura di leggende locali.

MERCOLEDI' 17 LUGLIO: EQUI TERME, LE SUE ACQUE E LE SUE GROTTI

Dopo la colazione partenza in treno alla volta di Equi Terme.

I ragazzi grazie alla visita all'ApuanGeoLab, potranno divertendosi con le macchine, approfondire le loro conoscenze sulla geologia per comprendere come grazie all'interazione tra i quattro elementi naturali è nato il nostro pianeta e come si sono formate le Alpi Apuane. Nel pomeriggio visita alle grotte di Equi Terme per osservare, questa volta dall'interno, il lavoro incessante e modellatore dell'acqua sulla roccia. Rientro in albergo con il treno e dopo cena laboratorio dei minerali: i ragazzi verranno coinvolti in un percorso "investigativo" per imparare a riconoscere le principali caratteristiche di minerali e rocce e in particolare potranno osservare direttamente campioni di minerali contenuti nel marmo delle Alpi Apuane.

GIOVEDI' 18 LUGLIO: GLI AGRICOLTORI - I CUSTODI DEL SUOLO

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. Avremo modo di parlare di come il suolo sia un complesso corpo vivente, in continua evoluzione e sotto alcuni aspetti ancora poco conosciuto, che fornisce all'umanità gli elementi necessari al proprio sostentamento ma sia anche una risorsa praticamente non rinnovabile ed estremamente fragile soggetto a gravi processi degradativi (derivanti da scorrette pratiche agricole, dai cambiamenti climatici e dalle variazioni di uso del suolo stesso). 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 come l'uomo riesca a plasmare la materia. E potremo provare anche noi! Rientro in albergo, cena e dopo cena escursione notturna

VENERDI' 19 LUGLIO: IL PASTORE E IL SUO GREGGE: UOMO E MONTAGNA, UN BINOMIO PERFETTO

La mattina, dopo la colazione 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. Parlando con il pastore capiremo come la montagna non vada vista soltanto come una "cassaforte", fonte di prelievo delle risorse utili al fabbisogno del gregge ma che esiste uno scambio reciproco che riguarda sia la cura del territorio mediante il controllo della vegetazione e la conseguente prevenzione del dissesto idrogeologico, sia nel miglioramento della fertilità dei suoli. Il binomio montagna e pastorizia quindi rende possibile il mantenimento degli animali, così come favorisce la tutela

del territorio montano. Nel pomeriggio risaliremo il torrente, facendo osservazioni naturalistiche e prestando particolare attenzione a quegli organismi che sono biondicatori della qualità dell'aria e dell'acqua. Al termine un bel bagno in una piscina naturale, poi il rientro in albergo e dopo cena attività di gruppo.

SABATO 20 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

Attività 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).

Gli operatori

Bianchi Maria Chiara Guida del Parco delle Alpi Apuane

Maurizio Lazzoni Guida del Parco delle Alpi Apuane

Esperienza residenziale di educazione ambientale
nel Parco delle Apuane

Acqua, aria, terra e fuoco

l'ordine naturale delle cose



Struttura ospitante:

Rifugio E. Rossi, C.A.I. Lucca
Gruppo delle Panie, Molazzana (LU)



Soggiorno F c.i.g. 784543736C

Per ragazzi di età compresa tra 14 e 16 anni

Periodo:

da domenica 14 luglio a sabato 20 luglio 2019



Guide

Guida del Parco : Sauro Farnocchia

Guida Ambientale Escursionistica : Luana Gentili

CONTENUTI, FINALITÀ EDUCATIVE E STRUTTURE

Acqua, aria, terra e fuoco: l'ordine naturale delle cose

Il tema del campo è certamente evocativo, stimola la fantasia richiamando immagini che narrano di forze superiori: magma, onde, tifoni. Come sappiamo, vi sono luoghi nel nostro pianeta dove queste forze sono palpabili e percepibili, le montagne per esempio, sono uno di questi.

L'acqua, l'aria, la terra e il fuoco costituiscono la materia che ha permesso la vita e lo sviluppo di quel mondo ricco e vario che conosciamo. Lo avevano intuito i nostri avi che temendo la potenza degli elementi ne "laudavano" l'utilità o l'essenza soprannaturale, avvicinando la natura con umiltà e rispetto.

Eppure, sono proprio questi due elementi che mancano oggi al nostro tempo, dove troppo spesso prevale noncuranza e superficialità nell'approccio con l'ambiente. Diamo talmente per scontata la vegetazione intorno a noi che dobbiamo sforzarci per immaginare dei paesaggi senza di essa e i suoi colori, dimenticando le condizioni uniche e irripetibili che rendono il nostro pianeta ospitale.

Per rispondere al titolo del tema abbiamo immaginato un viaggio di esplorazione e di ricerca dei 4 elementi lungo i paesaggi del Parco delle Apuane, individuandone al contempo l'importanza per la storia dei luoghi e la vita sulla Terra. Allo stesso tempo è un viaggio tra i colori, i suoni e gli odori della natura, stimolo per i nostri sensi e fonti di emozioni e sensazioni. Per questo ogni giorno del campo è contrassegnato da un colore, un codice di riferimento per il calendario del soggiorno.

Finalità'

La natura oltre ad essere divertente e stimolante per l'immaginazione è anche educativa. Esplorare l'ambiente offre la possibilità di seguire l'evoluzione del nostro pianeta. E la natura dal vivo mostra le basi della scienza sul campo. L'esperienza residenziale di educazione ambientale tenuta al Rifugio Rossi, rivolta agli adolescenti, ha lo scopo di suscitare una visione consapevole delle tematiche ecologiche favorendo atteggiamenti rispettosi e di comprensione. **Conoscere** sarà l'impronta, per una visione di base delle dinamiche ambientali e delle problematiche. **Osservare e sperimentare** è il metodo adottato.

L'approccio all'ambiente avverrà attraverso escursioni e brevi lezioni sul campo senza sottovalutare l'aspetto ludico e avventuroso dello stare nella natura, osservando essenziali regole di base, nel rispetto dei bisogni e delle esigenze dei ragazzi. Nel corso dei giorni didattica e gioco si alterneranno al contatto diretto familiarizzando con le sensazioni che suscitano gli elementi naturali, come il senso di armonia e di maestosità di un bosco di faggi, come il saggiare la struttura di una foglia o l'inspirare gli aromi di un fiore.

L'intento è favorire la socializzazione e le sensibilità ed incoraggiare l'autonomia e le capacità dell'individuo posto di fronte ad attività ed esperienze inconsuete.

Durante il soggiorno i ragazzi saranno invitati alla responsabilità: dalla gestione delle proprie cose a quella della persona come l'ordinare il proprio letto, l'uso di tovaglietta e tovagliolo di stoffa propri e la pulizia. Saranno coinvolti in attività collaborative e piccole attenzioni come l'apparecchiare e sparecchiare il tavolo a turno, l'uso del proprio sacchetto di stoffa per il pranzo o l'uso della borraccia o bottiglia per l'acqua da bere. Letture, racconti e giochi di animazione sostituiranno nelle serate la televisione.

La struttura ricettiva

In un angolo ancora incontaminato tra Versilia e Garfagnana, proprio sulle Apuane, sorge il rifugio Rossi. Posti dove il contatto con la natura è una occasione di sport e di benessere, posti dove una sosta restituisce ancora il sapore di un tempo più lento, ospitale ed insieme frugale.

Il **rifugio Enrico Rossi** CAI Lucca (mt. 1600) punto di appoggio più vicino alle due Panie è il più alto rifugio delle Apuane, uno dei più antichi e più suggestivi. Dotato di illuminazione elettrica, riscaldamento a stufe e servizi igienici, offre 22 posti letto in camerone con letti a castello e due salette da pranzo per un totale di 32 posti a sedere. Si raggiunge in 1 ora e 30 minuti di cammino a piedi. Al rifugio Rossi sono promosse e incentivate pratiche eco-sostenibili, sono dotate di pannelli solari ed adottati prodotti per l'igiene e per la tavola biodegradabili.

Nella cucina della struttura, sono preparati i pasti della giornata: colazione, pranzo, merenda, cena. I menù proposti privilegiano le ricette locali, con ingredienti da filiera corta e di origine biologica, provenienti da piccoli produttori, da contadini o dai g.a.s della Valle del Serchio o della Toscana.

L'ambiente bucolico prospiciente la struttura permette lo svolgimento di attività all'aria aperta in tutta sicurezza. Qui le maggiori difficoltà sono dovute all'acqua, in inverno ghiaccia facilmente e in estate le sorgenti si seccano molto presto. Recenti lavori di ammodernamento hanno colmato i problemi di approvvigionamento, tuttavia durante l'estate viene servita acqua in bottiglia.

Esperienze della struttura

Oltre ad accogliere famiglie, turisti, speleologi, naturalisti, arrampicatori e amanti del trekking, la struttura da qualche anno ospita giornate e soggiorni di didattica ambientale per ragazzi ed adulti, italiani e stranieri, fra questi anche alcuni campi promossi dal Parco delle Apuane. La gestione unica dei due esercizi ha vinto due bandi del Parco per campi stanziali nell'area protetta, dal titolo "Curare la terra difendere il suolo" (2016) e "L'impronta lieve dell'uomo" (2017). Dal Parco delle Apuane ha ottenuto la targa (n° 38) come "Esercizio consigliato dal Parco" concessa alle strutture rispettose di pratiche virtuose, ecologiche e alimentari.

PROGRAMMA

*E l'orizzonte è da esplorare, da ora per e continuare a cercare, camminare nonostante tutto,
(Raffaella Arena)*

Domenica
**Aria, acqua,
terra, fuoco**

*L'incontro
con gli
elementi*

Alle ore 11 incontro al Pigionico. Da qui ci avvieremo verso il rifugio, insieme ai genitori e agli accompagnatori interessati a dividerne l'approccio. All'arrivo presso la struttura, ci attenderà il benvenuto dei gestori che racconteranno i luoghi, le loro peculiarità, le azioni volte al rispetto, alla difesa e conservazione. Sistemazione, presa di contatto con il nostro habitat e presentazione del soggiorno: scopi, organizzazione e gestione logistica (raccolta differenziata dei rifiuti, acqua, turni). Poi in un breve tour nei dintorni si presenteranno gli ambienti del parco.

Rosso

*Un ammasso di roccia cessa di essere un mucchio di roccia nel momento in cui un solo uomo
la contempla immaginandola, al suo interno, come una cattedrale.
(Antoine de Saint-Exupéry)*

Lunedì
Fuoco

*la scintilla
spuntò
dalla pietra*

Mattina

La pietra così presente nel nostro quotidiano da sembrare insignificante, fin dalla notte dei tempi è indispensabile negli impieghi dell'uomo: è supporto per graffiti o tavola della Legge, è complemento per l'edilizia ed è opera d'arte che vive in un museo. Ma la pietra è legata al fuoco, vediamo come attingendo dalla geologia.

Ci incamminiamo verso la Pania Secca per scoprire cosa è la roccia e da dove nasce il marmo, conosceremo la vita e il viaggio delle pietre, le loro caratteristiche, la formazione e classificazione. Andremo anche a vedere dei saggi di cava di marmo.

Durante l'escursione come l'uomo antico o come Pollicini, lasceremo dietro di noi delle piccole piramidi di sasso: gli "ometti di pietra", cioè un segnale del nostro passaggio.

Pomeriggio

La qualità della vita per l'uomo cambia con il fuoco. Succede quando una scintilla diventa fiamma quindi luce e poi calore, nella forgia e per il cibo.

Ecco perché sapremo cos'è una carbonaia e scopriremo come accendere il fuoco con le pietre, servirà per preparare la brace ed illuminare la cena di stasera.

Poi passeremo in rassegna i fenomeni geologici nel mondo (formazione delle montagne e dei suoli, i deserti, i vulcani, l'origine dei laghi), con presentazioni multimediali (foto o video), utilizzando applicativi informatici, consultando mappe e carta geologica (area delle Panie) e accenni alla storia delle Alpi Apuane.

Blu

*Anche noi, come l'acqua che scorre, siamo viandanti in cerca di un mare.
(Juan Baladán Gadea)*

Martedì
Acqua

*Umile
preziosa e
casta*

Fornovolasco è uno di quei borghi montani che merita una visita tanti sono i motivi di interesse. Ma la ragione dell'escursione di oggi è l'acqua e il rapporto tra essa e il territorio. Terminata la diagenesi e la successiva orogenesi delle Apuane è iniziato quel lungo processo geomorfologico, ancora in atto, che ha disegnato e disegna l'ambiente. L'acqua ne ha plasmato nel tempo l'orografia trovando nella natura calcarea delle rocce il suo gioco prediletto. I risultati sono ben visibili tra gli ambienti superficiali o ipogei della Grotta del Vento. E l'acqua che ha modellato le valli è anche la causa dello sviluppo socio-economico del borgo. Così se in principio le risorse provenivano dal bosco e dalle miniere, ben presto

sono sorte le ferriere e poi le cartiere bilanciando il rapporto tra uomini e montagna. A Fornovolasco ci attendono la Grotta del Vento, le miniere del paese e una esperienza ludica di torrentismo lungo il corso del Rio Pinguino.

Sera

Laboratorio di aquiloni divisi in gruppi di lavoro.

Azzurro

Certe volte sono bianche e corrono e prendono la forma dell'airone o della pecora o di qualche altra bestia, ma questo lo vedono meglio i bambini che giocano a corrergli dietro per tanti metri. (F.De Andrè)

**Mercoledì
Aria**

*e' fuori ma
anche
dentro di
noi*

Mattina

Panoramica su uno degli ambienti più emozionanti della Toscana. La Pania della Croce oggi è la nostra meta verso cui ci avviamo di mattina passando per il Vallone dell'Inferno.

Un percorso di ascesa alla vetta che è anche un viaggio di risalita alle origini e alla genesi dei percorsi dell'acqua. I panorami sono vastissimi perdendosi nel mare a ovest e sfumando sulla Toscana a sud. Qui, tra gli echi della leggenda dell'Omo Morto e i vissuti degli "uomini della neve" ne approfitteremo per osservare le fasi del ciclo idrologico (nuvole, vapore acqueo e regimi di brezze), che sperimenteremo con gli aquiloni auto-costruiti. Infine lasceremo un piccolo mandala come segno del nostro passaggio.

Pomeriggio

L'attenzione alla sostenibilità ambientale è sempre più al centro dell'attenzione quanto più si amplia la fragilità del nostro pianeta. Oggi infatti si dirà di energie rinnovabili. Gli accorgimenti e le soluzioni adottate dal rifugio mostreranno sul campo un esempio di emissioni 0. Il sole però non è sempre un alleato, i raggi UV sono i maggiori responsabili degli effetti nocivi sulla pelle, scopriamo le possibili difese.

Sera

Ho visto cose... il cielo di notte, costellazioni, galassie e i pianeti dalla quota del rifugio.

Verde

...per sora nostra matre Terra, la quale ne sustenta et governa, et produce diversi fructi con coloriti fiori et herba. (Francesco d'Assisi)

**Giovedì
Terra**

*Per fare un
albero*

Mattina

Oggi ci attende una gita nel bosco e tra i boschi. Giunti a questo punto abbiamo compreso che l'acqua, combinandosi con luce, calore e gli elementi minerali dei suoli è uno dei fattori della biodiversità, responsabile della varietà di organismi viventi, nelle loro diverse forme, nei diversi ecosistemi. Dalle piante pioniere all' alto fusto vedremo le ragioni delle varietà botaniche a quote diverse. Infine daremo uno sguardo alla vegetazione nel Parco delle Apuane, singolare ecosistema, dove è possibile imbattersi in poco spazio dalla flora artica alla macchia mediterranea.

Pomeriggio

Cosa è un albero monumentale ? Un Ent delle Terre di Mezzo? Il pomeriggio inizierà con alcuni cenni sulla struttura dell'albero (radici, fusto, foglie) cioè un laboratorio chimico perfetto che utilizza la linfa grezza, l'anidride carbonica e la luce del sole per produrre il nutrimento per la pianta e..l'ossigeno!

Poi si andrà alla "Caccia al tesoro verde", ovvero imparar-giocando con le foglie e con gli alberi sotto la supervisione delle guide. Riconoscimenti finali al: miglior tempo di ricerca, miglior disegno e migliore spiegazione.

Sera

Prima di dormire, *in ascolto della natura*: tra suoni e silenzi di piante e di animali, quali storie hanno da raccontare di boschi delle Apuane? Per chi vuole pernottamento in tenda.

Giallo

*Ci son acque e campagne. Sei un chiuso silenzio che non cede, sei labbra e occhi bui. Sei la vigna.
E' una terra che attende e non dice parola. (Cesare Pavese)*

Venerdì
L'uomo

*Incontramo il
Linchetto?*

Mattina

Un tempo le Apuane, come tutte le montagne, erano luoghi ostili. Così come le piante e gli animali, anche l'uomo vi ha cercato risorse vitali. Al prezzo di fatica e solitudini ha costruito nel tempo un suo habitat, dimesso, frugale, funzionale alla sua sopravvivenza. I segni sono visibili ovunque perfino sulle rocce dove vi ha inciso motivi decorativi o narrativi.

Si va all'Alpe di S'Antonio, una zona dai connotati rurali e ancora genuini per esplorare il mondo del castagno. Il nome locale di "albero del pane" racconta da solo dello stile di vita di un tempo. Accompagnati da Stefano Bresciani, ci inoltriamo lungo la filiera del castagno: dal metato al molino, ai prodotti del castagneto.

Pomeriggio

Per sentiero saliamo alla residenza dell'antropologo Fosco Maraini, con buone ragioni che scopriremo nella successiva fermata alla *Pietra del sole*: le incisioni rupestri. E proprio alla *Pietra*, chiuderemo il cerchio del nostro viaggio iniziato dal fuoco e con le rocce.

Sera

Parole in gioco per dire geografia. Presa a sé una parola è un'unità isolata, solo in insiemi di frasi e discorsi è strumento atto alla trasmissione di concetti. Vale anche per il nostro gioco di oggi, dove i ragazzi da una semplice parola relativa un aspetto geografico giungeranno a svelare insiemi di processi ed eventi ambientali

*Una cima raggiunta è il bordo di confine tra il finito e l'immenso.
(Erri De Luca)*

Sabato

*Qual'è il
colore del
parco
per te?*

Mi ritorni in mente ovvero "fole" del campo. L'ultima gita in realtà è un tour all'indietro, oggi infatti riavvolgeremo il filo del nostro viaggio. La natura raccontata attraverso le parole, le foto e i disegni degli ospiti, raccolte in un Cd a testimonianza dell'esperienza. I genitori che desiderassero partecipare, condivideranno con noi la giornata ed il pranzo comune. Ritornati al Piglionico, il campo si chiuderà con l'arrivederci alla prossima esperienza.

INFORMAZIONI GENERALI

Acqua, aria, terra e fuoco..., cosa e come:

Per le escursioni va prevista una attrezzatura semplice: zainetto, scarponcelli, maglione, giacca a vento impermeabile, cappellino. Per il soggiorno occorre: ricambio biancheria intima, biancheria da letto (o saccoapelo leggero) e da bagno (salviette e asciugamano). Consigliabili: calzature dopo gita, binocolo, crema solare specifica per bambini, borraccia da 1,5lt. Maggiori informazioni saranno fornite all'atto dell'iscrizione.

Acqua, aria, terra e fuoco..., note:

Il programma delle escursioni non prevede difficoltà sia per i percorsi sia per l'impegno, ma potrà esser variato sulla base delle condizioni meteo e sulla base delle condizioni dei partecipanti a insindacabile giudizio della guida, la quale prevederà proposte alternative. Eventuali problematiche alimentari vanno segnalate alle guide. Parenti e amici potranno partecipare in tutto o in parte alle attività previste dal campo estivo, segnatamente nelle parti indicate dal programma. Durante il campo i cellulari vanno lasciati spenti, le telefonate saranno ricevute dalle guide che saranno il riferimento a cui rivolgersi il lunedì, mercoledì e il venerdì dalle 19 alle 21.

Acqua, aria, terra e fuoco..., con:

Le Guide

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

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

ALBERGO RISTORANTE LA POSTA

- SOGGIORNO ESTIVO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE -

CAMMINANDO IN APUANE: ALLA RICERCA DEI FANTASTICI QUATTRO (ELEMENTI)

16-22 Giugno 2019

Età 8-11 anni

Sistemazione

Albergo Ristorante "La Posta", Equi Terme - Comune di Fivizzano (MS).

Tipologia

Soggiorno estivo residenziale con Guide Ambientali Escursionistiche/Guide Parco Alpi Apuane.

Trattamento

Pernottamento in albergo con pensione completa, escursioni in ambiente, laboratori di educazione ambientale, visite guidate, attività di animazione.

I luoghi

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

La storia di questo borgo è sempre stata legata all'acqua; già i romani infatti conoscevano e sfruttavano le proprietà terapeutiche dell'acqua solforosa che sgorga da queste sorgenti.

L'acqua inoltre ha contribuito a dare vita a spettacolari fenomeni di erosione in una natura incontaminata, che offre al visitatore un'inaspettata varietà di paesaggi posti tra la barriera appenninica e le Alpi Apuane.

Tematica generale

Aria, acqua, terra e fuoco: l'ordine naturale delle cose. La storia del nostro pianeta, la sua formazione e la nostra stessa sopravvivenza sono legati indissolubilmente a questi quattro elementi. La conoscenza e la consapevolezza di quello che abbiamo intorno, sono il presupposto fondamentale e fondante per la scoperta del patrimonio naturale.

Le Alpi Apuane sono montagne speciali in cui si manifesta l'azione dei quattro elementi: numerosi sono infatti gli aspetti in cui risulta evidente la loro azione, ad esempio i Geositi (luoghi di grande interesse geologico tutelati dall'UNESCO) 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 pellegrinaggi ne sono la testimonianza.

Tutte queste particolarità costituiscono un ricco patrimonio che andremo a scoprire attraverso l'esperienza diretta: esploreremo camminando, visiteremo i luoghi che hanno fatto

la storia, conosceremo come i quattro elementi hanno influito sul nostro territorio. La natura offre sempre nuove numerose e significative occasioni per cimentarsi nell'abilità di osservare con attenzione, per esercitare la capacità di mettere a confronto "interpretazioni", per imparare a trarre conclusioni sensate. 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 diventa così il punto di partenza per il rispetto della natura, 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 da salvaguardare e tutelare per le generazioni future.

Le attività:

I ragazzi verranno coinvolti in numerose attività organizzate e seguite dalle Guide del soggiorno. Numerosi saranno i giochi di scoperta attiva in ambiente: saranno proposti laboratori creativi con materiali naturali e laboratori didattici dedicati alla scoperta dei quattro elementi, come ad esempio la realizzazione di un vulcano, di un sismografo, etc. I ragazzi diventeranno così fotografi, geologi, botanici e naturalisti.

Obiettivi

- Favorire lo sviluppo di qualità personali quali l'autonomia, il senso di responsabilità, lo spirito di iniziativa, di adattamento, la collaborazione e la solidarietà;
- Creare un gruppo unito dove ognuno rispetta l'altro e dove ognuno possa far emergere se stesso e le proprie capacità;
- Vivere una settimana dove il rapporto umano rappresenta l'elemento fondamentale, lontano da televisori, videogames e telefonini;
- Apprendere divertendosi;
- Conoscere l'ambiente;
- Favorire lo sviluppo di atteggiamenti rispettosi dell'ambiente;
- Favorire lo sviluppo di un senso critico;
- Imparare a confrontarsi e a rispettare le idee degli altri;
- Conoscere le Alpi Apuane e l'ambiente montano;
- Comprendere il significato e il ruolo delle Aree Naturali Protette;
- Imparare a muoversi in ambiente in sicurezza;
- Conoscere le proprie capacità ed i propri limiti quando ci si muove in ambiente, accrescendo la propria autostima.

PROGRAMMA DELLE GIORNATE

DOMENICA 16 GIUGNO: PRONTI PER UNA NUOVA AVVENTURA!

L'arrivo dei ragazzi, accompagnati dai genitori è previsto nella tarda mattinata. Dopo i saluti, ci sarà 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' 17 GIUGNO: ALLA RICERCA DEI FANTASTICI 4: LA SCOPERTA DEGLI ELEMENTI CHE HANNO DATO VITA AL NOSTRO PIANETA!

Dopo la colazione, partenza con autobus di linea per raggiungere Fivizzano, la piccola "città nobile", ricca di storia e di elementi architettonici legati a un passato glorioso. Dopo una visita alla celebre piazza "medicea" contornata dagli storici palazzi, ci recheremo al MMEB, ovvero il Meteo Museo Edmondo Bernacca, dedicato ad una delle figure più note della meteorologia italiana, che soggiornò a lungo nella sua casa di Fivizzano.

Situato in un'ala della biblioteca civica, il MMEB raccoglie cimeli e strumenti per le misurazioni e previsioni meteo, contenuti multimediali e una mini-stazione meteorologica che permetterà ai ragazzi di prendere contatto con le nozioni di base della scienza, del clima e dei principali parametri ambientali come temperatura, nuvolosità, precipitazioni, etc.

Pranzo in struttura.

Nel pomeriggio 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 grazie all'interazione tra i quattro elementi naturali è nato il nostro pianeta e come si sono formate le Alpi Apuane. Al termine della visita i ragazzi verranno coinvolti in divertenti e istruttivi laboratori come ad esempio: costruire un vulcano, creare onde sismiche e giocare con l'aria.

Cena in albergo e giochi sotto le stelle.

MARTEDI' 18 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 in prossimità del paese di Monzone. Con il sentiero 39 percorreremo una mulattiera che ci condurrà al piccolo borgo di Aiola, arroccato ai piedi del Monte S. Giorgio sulla cui cima 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.

Laboratorio sull'acqua: i bambini, vestiranno i panni di piccoli chimici e andranno ad analizzare i campioni d'acqua prelevati dalle sorgenti. 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.

Dopo la cena passeggiata sotto le stelle.

MERCOLEDI' 19 GIUGNO: PAESAGGI A CONFRONTO: COME L'UOMO E LA NATURA HANNO MODELLATO L'AMBIENTE!

Da Equi Terme con un semplice cammino che attraversa curati uliveti giungeremo nella piccola frazione di Mezzana, un vero e proprio balcone affacciato sulla Valle del Lucido. Il percorso continuerà fino a raggiungere il suggestivo borgo di Fazzano, la meta più alta del nostro itinerario da dove potremo godere di un panorama mozzafiato sugli Appennini e sulle Alpi Apuane dove evidente è la differente erosione dovuta agli agenti atmosferici. Qui incontreremo i giovani imprenditori dell'azienda agricola "La Bucolika", che ci mostreranno come il fuoco abbia un ruolo fondamentale nella realizzazione di prodotti naturali che avremo modo di degustare.

Dopo il pranzo, riprenderemo il cammino fino a raggiungere l'imponente Castel dell'Aquila, la cui visita ci condurrà in un viaggio nel tempo, alla scoperta della storia di questo territorio.

Dalla stazione ferroviaria di Gragnola prenderemo il treno per il rientro.

Cena in albergo.

GIOVEDI' 20 GIUGNO: ROCK DETECTIVE IN AZIONE!

Dopo la colazione, partiremo per l'escursione nella Valle del Solco alla scoperta di alcuni dei Geositi più importanti del Parco 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 di Apuane.

Pranzo al sacco e visita ad una cava di marmo attiva; incontro con i cavaatori al lavoro che ci mostreranno in cosa consiste la loro attività.

I bambini potranno dunque vedere come l'uomo sfrutta gli elementi, come può modificare l'ambiente circostante e come può plasmare la roccia. Al rientro faremo un tuffo rinfrescante nel torrente di acqua termale.

Dopo cena proiezione di un filmato storico girato sulle Alpi Apuane nel 1957 che descrive la giornata dei cavaatori, dal loro risveglio all'arrivo in cava, dove le condizioni erano molto dure e i rischi per la propria incolumità erano molto alti. Al termine tavola rotonda e riflessioni su quanto osservato durante la giornata.

VENERDI' 21 GIUGNO: SCOPRIAMO IL BOSCO CON ALTRI OCCHI!

Dopo la colazione partiremo per un'escursione mattutina sul sentiero 176 che ci condurrà al sovrastante paese di Uglianaldo. Questo antico percorso permetteva il passaggio dalla Lunigiana alla Garfagnana e veniva utilizzato quotidianamente dagli abitanti dei paesi circostanti. Ad un certo punto avremo modo di osservare come il bosco naturale venga sostituito dai castagni e come il calcare venga sostituito dall'arenaria grigia. Saremo arrivati in Appennino. All'interno del castagneto troveremo un universo da scoprire e da cui trarre insegnamenti ed emozioni. Il bosco infatti è un ecosistema in cui si stabiliscono strette relazioni tra gli organismi viventi e l'ambiente circostante: ogni elemento di esso è importante se non addirittura indispensabile alla vita di tutti. Il bosco deve essere tutelato e curato perchè il suo abbandono (evidente nelle zone che attraverseremo) aggrava il dissesto del territorio con conseguenze dannose per l'uomo. Il nostro obiettivo sarà dunque mettere in evidenza tutti questi differenti elementi per conoscere il bosco in tutte le sue forme, imparando a guardarlo con altri occhi.

Pranzo al sacco.

Nel pomeriggio laboratorio sul suolo e laboratorio di riconoscimento di piante, animali e rocce che abbiamo incontrato durante l'escursione.

Cena e giochi in paese.

SABATO 22 GIUGNO: ANCORA UN PO' DI TEMPO INSIEME!

Colazione, sistemazione delle camere e preparazione dei bagagli. Poi faremo una breve passeggiata aspettando l'arrivo dei genitori per pranzare tutti assieme con un menù tipico locale.

GLI OPERATORI

Bianchi Maria Chiara -Guida ambientale escursionistica -Guida del Parco delle Alpi Apuane.

Biancardi Alessandra -Guida ambientale escursionistica - Guida turistica.

Milani Eleonora -Guida ambientale escursionistica - Guida del Parco delle Alpi Apuane.

DESCRIZIONE DELLA STRUTTURA

L'albergo è aperto dalla fine del 1800 ed è probabilmente, tra quelli ancora in attività, il più antico di tutta la Lunigiana. Più di un secolo di conduzione alberghiera è sulle spalle della famiglia Pietrini, che splendidamente lo ha condotto fino al 2000: oggi la gestione è affidata a Carmen Martini, che ha ereditato una lunga esperienza dopo avere collaborato con Lino ed Elena Pietrini per circa venti anni.

Il ristorante dell'Albergo La posta 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: da segnalare sono le tagliatelle alla boscaiola con funghi e verdure fresche, i ravioli di carne, i ravioli all'ortica ma soprattutto la zuppa di funghi, vera prelibatezza che va gustata in piccole zuppe di porcellana. E poi ancora il cinghiale alla cacciatore o al pepe verde, l'agnello fritto o scottadito, lo sformato di verdura con i porri e i carciofi e, naturalmente, le torte di verdura.

I dolci poi sono preparati direttamente da Carmen: la pinolata, la torta della nonna, il crème caramel, la torta di cocco e ricotta, la pastiera.

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

Le otto camere sono tutte dotate di bagno e televisione.



ESEMPIO DI MENU':

1° giorno

Pranzo: Ravioli fatti in casa al ragù, arrosto con patate al forno, fragole con gelato

Merenda: crostata fatta in casa

Cena: zuppa di farro della Garfagnana, torta di verdure, frutta fresca

2° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo: pasta al pomodoro, patate arrosto, scaloppina, frutta fresca

Merenda: yoghurt

Cena: polenta con condimenti vari (funghi, ragù di carne, formaggio), torta di mele

3° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo al sacco: pane di Equi con formaggio lunigianese e salumi nostrali

Merenda: frutta fresca

Cena: pasta al pesto, frittata, insalata, dolce della Carmen

4° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo: pane di Equi, pomodori, mozzarella e prosciutto

Merenda: gelato

Cena: lasagne al ragù, torta di verdure, macedonia

5° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo: tagliatelle al ragù, arrosto con patate al forno, dolce della Carmen

Merenda: frutta fresca e Yogurt

Cena: Pasta al pomodoro, verdure alla griglia, macedonia con gelato

6° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo al sacco: pane di Equi con frittata e prosciutto

Merenda: cian con la ricotta

Cena: lasagne ai formaggi, cosce di pollo al forno con patate arrosto, frutta fresca

7° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo: antipasto di prodotti nostrali, testaroli al pesto, coniglio alla cacciatore con patate, dolce della casa

Ceragetta resort – Effegi srl
Via Ceragetta, 5 Capanne di Careggine (LU)
Tel 0583/667004 Mob 338/3541588
www.casevacanzalaceragetta.it- info@ceragettaresort.com

Tema : “ Aria, acqua, terra e fuoco : l' ordine naturale delle cose”
2019 Anno Internazionale della Tavola Periodica degli Elementi Chimici



Polvero di Stelle

dal Big Bang all' Orogenesi Apuana

ESPERIENZA RESIDENZIALE DI EDUCAZIONE AMBIENTALE

NEL PARCO REGIONALE DELLE ALPI APUANE



per n. 15 ragazzi tra 12 e 14 anni
domenica 23 giugno - sabato 29 giugno 2019

LA STRUTTURA

L'antico Borgo delle Panie recuperato e ristrutturato nel rispetto della tradizione locale consta di sette case vacanza con vista panoramica sul gruppo delle Panie e del Corchia e di una sala comune per svolgere attività didattiche al coperto.

Tutti gli appartamenti dispongono di camere con bagno e sono dotate di impianto fotovoltaico per la fornitura di energia elettrica.

Per le attività residenziali verranno utilizzate la sala comune, le due piazzette del borgo e i campi terrazzati. Inoltre a disposizione del gruppo vi è un forno a legna dove i ragazzi potranno cuocere la pizza oppure pane e biscotti preparati da loro stessi.

Per i pasti verranno utilizzati prodotti tipici e a Km 0, privilegiando frutta e verdura di stagione per una alimentazione equilibrata, e con la possibilità per chi lo richieda di predisporre un menù vegetariano o vegano.

Le cene saranno consumate all'aperto se il tempo lo permette, altrimenti nella sala comune. Nelle uscite di intera giornata saranno forniti anche pranzi cucinati da portare in appositi contenitori nello zainetto.



La struttura non utilizza stoviglie di plastica e acqua in bottiglia ma acqua del rubinetto , fa la raccolta differenziata dei rifiuti e il compostaggio domestico e in queste pratiche saranno coinvolti anche i ragazzi durante il soggiorno.

Ha ricevuto la targa di "Esercizio consigliato dal Parco delle Alpi Apuane per le sue scelte ecosostenibili" ed è iscritto al n° 21 del Registro delle strutture certificate con punteggio pari a 164.

Inoltre è sede dall'estate 2011 di soggiorni per ragazzi promossi e finanziati dal Parco delle Alpi Apuane.

“Aria, acqua, terra e fuoco : l'ordine naturale delle cose”
2019 Anno Internazionale della Tavola Periodica degli Elementi Chimici

Idrogeno, elio e un po' di litio. Erano solo questi gli elementi presenti nell'Universo 14 miliardi di anni fa, subito dopo il Big Bang. Come si è arrivati quindi agli oltre cento elementi che si trovano oggi in natura? Nel corso della sua vita il nucleo di una stella trasforma costantemente elementi semplici, come elio e idrogeno, in elementi più complessi, come carbonio e ossigeno. Questi vengono poi disseminati nel Cosmo quando la stella termina il suo ciclo vitale ed esplose, trasformandosi in una supernova. Gli elementi chimici così creati si trovano quindi a vagare per il Cosmo, fino a quando non vengono utilizzati da nuove stelle, in un ciclo continuo che rende ogni nuova generazione di corpi celesti ricca di elementi sempre più pesanti e complessi.

Con la fusione di tre nuclei di elio, si forma il prezioso carbonio che, usando le parole di Primo Levi, qui inizia la sua “lunghissima storia cosmica”. Il carbonio, che forma il 18% del nostro corpo, rappresenta solo lo 0,03% dell'atmosfera e lo 0,094 % della crosta terrestre. Sembra davvero impossibile che la vita, in tutti i suoi aspetti, sia nelle mani di un elemento così raro! E in effetti è grazie alle fusioni nucleari nelle fornaci stellari particolarmente roventi, come le supernovae o stelle collassanti che è stato possibile il formarsi degli elementi chimici fondamentali per la vita, queste ci hanno fornito azoto, calcio e il fondamentale ferro che permette al nostro sangue di scorrere fluido.



In questo senso siamo tutti figli delle stelle, e questo ci accomuna non solo con tutti gli esseri viventi ma con tutto l' Universo, con la nostra Galassia, il Sistema Solare, il Pianeta Terra, e con le montagne su cui viviamo : le Alpi Apuane. Nelle rocce apuane ritroviamo intrappolati gli stessi elementi fondamentali per la vita : carbonio, ossigeno, calcio, magnesio, ferro, rame...

Siamo fatti della stessa materia!

IL CAMPO

E in questo campo andremo proprio a scovare gli elementi chimici che si nascondono dentro le Apuane, raccontando come si sono formate e gli organismi marini da cui hanno avuto origine, impareremo a riconoscere le rocce calcaree da quelle silicee, e conosceremo i fenomeni che le interessano, come il carsismo, e le mineralizzazioni, conosceremo infine gli usi che ne venivano fatti.

Percorreremo le gallerie di miniere rese fruibili per il turismo, ma anche vecchi siti dismessi, ed esploreremo l' ingresso di antiche miniere alla ricerca di minerali.

Visiteremo ben 4 Geositi del Geoparco delle Alpi Apuane : la risorgiva delle Mulinette, la risorgiva della Pollaccia, la Miniera di Mercurio di Levigliani e il sito mineralogico Canale della Radice-Mulina al Parco Archeominerario del Calcaferro.

Gli stessi elementi chimici ed altri li ritroveremo nell' acqua, che dopo aver attraversato le rocce apuane viene qui imbottigliata, e nel miele, ricco di acidi organici e di minerali, considerato uno dei più antichi alimenti dell' umanità.

Cominceremo il primo giorno narrando la storia di vecchie ferriere, dove da acqua, aria , terra e fuoco si forgiavano gli strumenti necessari per il lavoro nei campi, nei boschi, e nelle miniere, vanghe, zappe, picconi, pennati e falci, chiodi per costruire, e poi armi da guerra e oggetti di uso quotidiano, padelle, testi, coltelli e così via.

Il territorio delle Alpi Apuane è infatti 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.

Questo soggiorno permetterà ai ragazzi di comprendere il ruolo del Parco nella conservazione della Biodiversità e delle risorse naturali attraverso la valorizzazione della storia, delle attività tradizionali e dei saperi locali.

Far parte di un gruppo agevolerà la creazione di legami interpersonali, insegnando a condividere i propri spazi e le proprie cose con gli altri, a prendersi cura della propria persona, a comprendere che è possibile vivere seguendo ritmi naturali ben diversi da quelli cittadini , arricchendo il bagaglio individuale di ognuno ed il senso di autostima.

Le Guide condurranno i ragazzi in escursione, trasmettendo loro le tecniche di sicurezza in montagna, intervallando nelle attività giornaliere momenti ludici e ricreativi con momenti di riflessione e di apprendimento.

GLI OBIETTIVI

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.



IL PROGRAMMA GIORNALIERO

Domenica 23 Giugno **BENVENUTI NEL PARCO DELLE ALPI APUANE**

- Ritrovo ore 10,30 presso il Ristorante La Ceragetta a Capanne di Careggine, accoglienza e spostamento al Borgo delle Panie per la sistemazione nelle camere
- Si salutano i genitori e si torna al Ristorante per il pranzo
- Nel pomeriggio escursione al



- Lago di Isola Santa per conoscersi e cominciare a conoscere il territorio : 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
- Poi scendiamo sotto la diga in loc. Pierme, dove scopriamo un antico uso dell' acqua attraverso i resti e la storia di antiche ferriere e miniere : qui nei secoli passati da aria, acqua, terra, e fuoco prendevano forma tutti gli strumenti e gli attrezzi necessari per il lavoro e per la vita quotidiana



- Qui incontreremo Antonio De Angeli, autore del libro “Le vie di Garfagnana per Mosceta. Isola Santa e Capanne di Careggine” che ci racconterà particolari della storia di questi paesi e delle comunità che li hanno abitati dal Medioevo in poi
- Rientro nella struttura nel tardo pomeriggio e introduzione al programma della settimana
- Dopo cena : è la notte di San Giovanni, il culmine del Solstizio d' estate con tutti i suoi significati, alla vista delle cime apuane sacre per gli antichi popoli, secondo la tradizione, accendiamo un fuoco in un braciere e l' indomani mattina cercheremo la rugiada sui fiori, Fuoco e Acqua, Sole e Luna, entrando così ancor più in sintonia con gli elementi naturali ci prepariamo per la giornata che verrà
- Letture serali: Le Leggende delle Alpi Apuane

Lunedì 24 Giugno I SEGRETI DEL MONTE LIEVORA

- Dopo colazione partenza per raggiungere l' Alpeggio di Puntato, attraversiamo cave abbandonate di marmo cipollino con le sue mineralizzazioni, e camminiamo nel castagneto da ValTerreno fino ad arrivare ai piedi del Monte Freddone, l' antico Monte Lievora, sacro ai Liguri Apuani, con i suoi misteri da svelare, alcuni da vedere e altri da raccontare:



- antiche incisioni rupestri che dall' alpeggio indicano il Freddone, il dolmen sul monte da dove all' equinozio il sole tramonta sulla cima dell' Altissimo, le storie di pastori che ritrovavano pietre di colore verde e azzurro nei pressi del Canale delle Frede fino all' apertura nel 1700 di miniere di ferro e rame con cui il Conte Ginori intendeva colorare le sue famose porcellane
- Esplorazione della Buca della Miniera Bassa : muniti di torce e di caschetti exploreremo i primi metri dell' ingresso alla scoperta dei fenomeni carsici e alla ricerca di minerali
- Pranzo al sacco
- Nel pomeriggio rientro dal paese abbandonato di Col di Favilla, che porta il fuoco nel nome...scopriremo perché, la sua storia e come si viveva un tempo quassù
- Letture in cammino da "Farfalle e Ghiacciai" di Fosco Maraini "Incontrammo il Linchetto?"

Martedì 25 Giugno

- Dopo colazione partenza per raggiungere a piedi Cerreta e visita al laboratorio di due giovani apicoltori, Luca e Bruno, che ci racconteranno la produzione del miele, le sue proprietà nutritive e la vita dell' alveare, facendoci vedere da vicino le api con un' arnia didattica
- Assaggio del miele prodotto
- Visita al Castagno Secolare e pranzo al sacco
- Nel pomeriggio visita allo stabilimento dell' acqua oligominerale dell' Acqua Azzurrina e breve escursione ai Mulini



- Dopo cena usciamo a vedere le stelle e le costellazioni estive
- Letture serali da "Il sistema periodico" di Primo Levi

Mercoledì 26 Giugno **UNA GIORNATA DA MINATORI**

- Dopo colazione partenza con un mezzo per raggiungere Mulina di Stazzema e visita al Parco Archeominerario del Calcaferro : con un' escursione ad anello andremo a scoprire questo importante sito di archeologia industriale e mineraria dove vedremo le gallerie delle miniere e i macchinari per la lavorazione dei minerali del ferro, gli opifici per la preparazione della polvere nera, e le opere di regimazione delle acque per lo sfruttamento dell' energia idraulica proveniente dalla risorgiva delle Mulinette



- Nel pomeriggio postamento a Levigliani, dove visiteremo le Miniere dell' Argento vivo : come i vecchi minatori percorreremo le miniere di cinabro e di mercurio nativo, sito di ritrovamento di altri minerali rari e di nuove specie mineralogiche, dove vedremo l' evoluzione millenaria delle tecniche di scavo

- Pranzo al sacco e rientro nel tardo pomeriggio
- Letture serali da "Le Cosmicomiche" di Italo Calvino

Giovedì 27 Giugno **AL COSPETTO DEL MONTE SUMBRA**

- Dopo colazione partenza per l'escursione verso l' intaglio del Passo del Contapecore alle pendici del Monte Sumbra
- Lungo il cammino andremo anche alla ricerca di minerali nei luoghi delle vecchie miniere di ferro e di rame del Sumbra e di Capanne di Careggine.



- Pranzo al sacco e rientro nel primo pomeriggio
- Nel pomeriggio, nei pressi della struttura andremo a vedere dove una volta dalle sottili lastre di pietra alle falde del Monte Sumbra si ricavavano le piastre per ricoprire i tetti, e ci mostreranno le tecniche utilizzate per lavorarle
- Laboratorio di Geodiversità : cerchiamo di catalogare le diverse rocce e le pietre con mineralizzazioni raccolte durante la settimana, e osserviamo campioni di minerali in abito cristallino nei marmi apuani
- Letture serali da "Ti con Zero" di Italo Calvino

Venerdì 28 Giugno **ACQUA, IL TESORO NASCOSTO DELLE APUANE**



- Dopo colazione scendiamo con sentiero ad Isola Santa e visitiamo il paese per conoscerne la storia e scoprirne i luoghi più importanti sugli indizi forniti durante il primo giorno di soggiorno
- Pranzo al sacco sul lago
- Poi percorriamo il sentiero lungo il lago e lungo la Turrite Secca fino alla risorgiva della Pollaccia e andiamo a scoprire

dove il fiume riemerge dalle profondità sotterranee

- Pomeriggio sul fiume
- Al rientro con Agnese impastiamo la pizza da cuocere nel forno a legna per cena
- Dopocena con i ragazzi scegliamo le foto scattate durante il soggiorno e prepariamo il foto-racconto della settimana

Sabato 29 Giugno **ARRIVEDERCI**

- 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
- Arrivo dei genitori alle ore 11
- Proiezione del foto-racconto che documenta le attività della settimana : l'esperienza dei ragazzi nel Parco, i momenti dedicati alla scoperta e alla conoscenza, colti attraverso l'obiettivo fotografico
- Pranzo tutti insieme al Ristorante La Ceragetta
- Saluti e partenza



Il programma potrà subire modifiche in divenire in base alle previsioni meteo e alle reazioni e gli input che i ragazzi stessi ci presenteranno.

In caso di maltempo o in base agli interessi dei ragazzi sono previste diverse attività che possono comunque occupare diversi spazi delle giornate e delle serate : laboratori scientifici sulle rocce e sui minerali, laboratori artistici e laboratori di cucina, filmati e proiezioni di diapositive sul Parco.

LE GUIDE

- Alessandra Fiori - Guida Parco Apuane (attivata in elenco 2019)
- Maurizio Lazzoni - Guida Parco Apuane (attivata in elenco 2019)

RIFUGIO GUIDO DONEGANI

-SOGGIORNO ESTIVO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE-

AVVENTURA SULLE APUANE: ALLA SCOPERTA DEI QUATTRO ELEMENTI NATURALI

30 giugno-6 Luglio 2019

Età 8-11 anni

Sistemazione

Rifugio Guido Donegani - Località Orto di Donna - 55024 Minucciano - (LU).

Tipologia

Soggiorno estivo residenziale con Guide Ambientali Escursionistiche/Guide Parco Alpi Apuane.

Trattamento

Pernottamento in rifugio con pensione completa, escursioni in ambiente, laboratori di educazione ambientale, visite guidate, attività di animazione.

I luoghi

Ci troviamo nella parte settentrionale delle Alpi Apuane, nella suggestiva vallata di Orto di Donna contornata dalle maggiori vette di questa catena montuosa, 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.

Tematica generale

Aria, acqua, terra e fuoco: l'ordine naturale delle cose. La storia del nostro pianeta, la sua formazione e la nostra stessa sopravvivenza sono legati indissolubilmente a questi quattro elementi. La conoscenza e la consapevolezza di quello che abbiamo intorno, sono il presupposto fondamentale e fondante per la scoperta del patrimonio naturale.

Le Alpi Apuane sono montagne speciali in cui si manifesta l'azione dei quattro elementi: numerosi sono infatti gli aspetti in cui risulta evidente la loro azione, ad esempio i Geositi (luoghi di grande interesse geologico tutelati dall'UNESCO) e 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 pellegrinaggi ne sono la testimonianza.

Tutte queste particolarità costituiscono un ricco patrimonio che andremo a scoprire attraverso l'esperienza diretta: esploreremo camminando, visiteremo i luoghi che hanno fatto la storia, conosceremo come i quattro elementi hanno influito sul nostro territorio.

La natura offre sempre nuove numerose e significative occasioni per cimentarsi nell'abilità di osservare con attenzione, per esercitare la capacità di mettere a confronto "interpretazioni", per imparare a trarre conclusioni sensate. 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 diventa così il punto di partenza per il rispetto della natura, 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 da salvaguardare e tutelare per le generazioni future.

Le attività:

I ragazzi verranno coinvolti in numerose attività organizzate e seguite dalle Guide del soggiorno. Numerosi saranno i giochi di scoperta attiva in ambiente: saranno proposti laboratori creativi con materiali naturali e laboratori didattici dedicati alla scoperta dei quattro elementi, come ad esempio la realizzazione di un vulcano, di un sismografo, etc. I ragazzi diventeranno così fotografi, geologi, botanici e naturalisti.

Obiettivi

- Favorire lo sviluppo di qualità personali quali l'autonomia, il senso di responsabilità, lo spirito di iniziativa, di adattamento, la collaborazione e la solidarietà;
- Creare un gruppo unito dove ognuno rispetta l'altro e dove ognuno possa far emergere se stesso e le proprie capacità;
- Vivere una settimana dove il rapporto umano rappresenta l'elemento fondamentale, lontano da televisori, videogames e telefonini;
- Apprendere divertendosi;
- Conoscere l'ambiente;
- Favorire lo sviluppo di atteggiamenti rispettosi dell'ambiente;
- Favorire lo sviluppo di un senso critico;
- Imparare a confrontarsi e a rispettare le idee degli altri;
- Conoscere le Alpi Apuane e l'ambiente montano;
- Comprendere il significato e il ruolo delle Aree Naturali Protette;
- Imparare a muoversi in ambiente in sicurezza;
- Conoscere le proprie capacità ed i propri limiti quando ci si muove in ambiente, accrescendo la propria autostima.

PROGRAMMA DELLE GIORNATE

DOMENICA 30 GIUGNO: BENVENUTI NEL PARCO!

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, 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' 1 LUGLIO: LA FAGGETA: UN RICCO ECOSISTEMA DA SCOPRIRE!

Dopo la colazione partiremo per una grande avventura! Attraversando la faggeta verso la Foce di Cardeto avremo modo di osservare direttamente la varietà degli ambienti apuani. Camminare nel bosco è un'esperienza unica, la lettiera ospita gran parte della biodiversità della faggeta: in essa si svolgono i processi di decomposizione e rielaborazione della materia organica che proviene dal mondo superficiale. È proprio all'interno di questo contesto che i bambini individueranno ed analizzeranno alcune proprietà fisiche del terreno, descrivendolo nella sua unitarietà e nelle sue parti, per comprendere che il terreno è un vero e proprio ecosistema. Divisi in squadre, i bambini andranno alla ricerca di queste peculiarità, facendo particolare attenzione anche agli aspetti naturalistici, floristici e geologici dell'ambiente circostante.

Prazzo al sacco.

Nel pomeriggio sarà effettuato un laboratorio sul suolo e di riconoscimento di piante, animali e rocce che abbiamo incontrato durante la nostra escursione, che permetterà di far conoscere come gli ecosistemi si integrano fra loro.

Cena in rifugio e lettura di fiabe legate al bosco e ai suoi abitanti.

MARTEDI' 2 LUGLIO: UNA GIORNATA DEDICATA ALL'ACQUA!

Dopo la colazione, scenderemo a valle fino alla località Foce Rifogliola dove ci inoltreremo in un bellissimo castagneto con esemplari secolari fino poi a raggiungere il paese di Gramolazzo. 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 e analizzeremo diversi campioni di acqua.

Al termine del laboratorio, riprenderemo il cammino per tornare al rifugio.

Cena e giochi sotto le stelle.

MERCOLEDI' 3 LUGLIO: UN'AVVENTURA AD ALTA QUOTA!

Dopo la colazione partiremo 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 collaboreremo 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' 4 LUGLIO: SCENDIAMO A VALLE!

Dopo la colazione scenderemo a Vinca e, dopo una breve visita al paese tristemente famoso per l'eccidio avvenuto durante la Seconda Guerra Mondiale, usufruiremo dell'autobus per raggiungere il paese di Monzone.

Pranzo in località Acqua Nera dove avremo modo di conoscere diversi tipi di acqua (Acqua Nera e Acqua Salata). Ripartiremo 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 e dell'importanza rivestita dai quattro elementi nella loro formazione. Al termine bagno nel torrente di acqua termale. Rientro: in treno fino a Piazza al Serchio e poi con pullman privato fino al rifugio. Cena e tutti a letto.

VENERDI' 5 LUGLIO: UOMO E NATURA A CONFRONTO!

Dopo la colazione, avremo modo di approfondire i temi affrontati il giorno prima durante la visita al museo, coinvolgendo i bambini in divertenti e istruttivi laboratori come ad esempio: costruire un vulcano, creare onde sismiche e giocare con l'aria.

Pranzo in struttura.

Seguirà la visita ad una cava attiva per confrontare direttamente le diverse tecniche estrattive e l'impatto ambientale che ne deriva. I bambini potranno dunque vedere come l'uomo sfrutta gli elementi, come può modificare l'ambiente circostante e come può plasmare la roccia.

Dopo cena proiezione di un filmato storico girato sulle Alpi Apuane nel 1957 che descrive la giornata dei cavaatori, dal loro risveglio all'arrivo in cava, dove le condizioni erano molto dure e i rischi per la propria incolumità erano molto alti. Al termine tavola rotonda e riflessioni su quanto osservato durante la giornata.

SABATO 6 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.

Gli operatori

Bianchi Maria Chiara - Guida del Parco delle Alpi Apuane - Guida Ambientale Escursionistica.

Biancardi Alessandra - Guida Ambientale Escursionistica - Guida Turistica.

Milani Eleonora - Guida del Parco delle Alpi Apuane - Guida Ambientale Escursionistica.

DESCRIZIONE DELLA STRUTTURA

Il rifugio Guido Donegani è una struttura moderna che soddisfa sia l'esigenza dell'alpinista o trekker abituato a viaggiare con lo zaino in spalla sia chi ama la montagna con qualche confort in più. Il rifugio è raggiungibile sia con auto che in pullman. La struttura, disposta su due piani, è 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, perchè dopo aver faticato, gli occhi sono pieni di splendidi panorami, ma lo stomaco no. Tordelli, maccheroni, farrotti, cacciagione, arrostiti e grigliate, e trote, sono solo alcuni esempi.

ESEMPIO DI MENU':

1° giorno

Pranzo: pasta casereccia al pomodoro - spiedino con verdure al forno - tortina donegani

Merenda: frutta fresca

Cena: pasta alle melanzane - polenta incagliata - crostata di marmellata

2° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Pasta al pesto - Bocconcini di tacchino con fagiolini - crostata di marmellata

Merenda: Yougurt

Cena: Minestra di farro - pollo al forno con sformato di verdure - frutta di stagione

3° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Farfalle zucchine e pancetta - prosciutto crudo garfagnino con melone - macedonia di frutta

Merenda: Crostata di marmellata

Cena: Maccherone casereccio al ragout - scaloppina al limone con carote prezzemolate - gelato

4° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Pasta al pomodoro - involtini alla donegani con piselli - torta di mele

Merenda: Strudel dolce

Cena: Crema di zucchine con croutons - spiedino con verdure al forno - crostata di marmellata

5° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Penne primavera - caprese ricca - gelato

Merenda: Torta di mele

Cena: Pasta con salsa di melanzane - Petto di pollo con peperoni - frutta di stagione

6° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Farro pomodoro e basilico - fettina alla pizzaiola - fagiolini - frutta di stagione

Merenda: gelato

Cena: Risotto alla parmigiana - arista al forno con patate - strudel dolce

7° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Maccherone casereccio al pomodoro fresco - griglia con insalata mista - tortina donegani

Pack-lunch: Panini con salumi, formaggi, frittata, pomodoro mozzarella, verdure grigliate

ALBERGO RISTORANTE LA POSTA-RIFUGIO GUIDO DONEGANI - SOGGIORNO ESTIVO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE -

In viaggio tra Lunigiana e Garfagnana per conoscere i 4 elementi

7 - 13 Luglio 2019
età 8-11 anni

Sistemazione

Albergo Ristorante "La Posta", Equi Terme - Comune di Fivizzano (MS)
Rifugio Guido Donegani - Località Orto di Donna - 55024 Minucciano

Tipologia

Soggiorno estivo residenziale con Guide Ambientali Escursionistiche/Guide Parco Alpi Apuane

Trattamento

Pernottamento in albergo e in rifugio con pensione completa, escursioni in ambiente, laboratori di educazione ambientale, visite guidate, attività di animazione

I 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.

Tematica generale

Aria, acqua, terra e fuoco: l'ordine naturale delle cose. La storia del nostro pianeta, la sua formazione e la nostra stessa sopravvivenza sono legati indissolubilmente a questi quattro elementi. La conoscenza e la consapevolezza di quello che abbiamo intorno, sono il presupposto fondamentale e fondante per la scoperta del patrimonio naturale.

Le Alpi Apuane sono montagne speciali in cui si manifesta l'azione dei quattro elementi: numerosi sono infatti gli aspetti in cui risulta evidente la loro azione, ad esempio i Geositi (luoghi di grande interesse geologico tutelati dall'UNESCO) e 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 pellegrinaggi ne sono la testimonianza.

Tutte queste particolarità costituiscono un ricco patrimonio che andremo a scoprire attraverso l'esperienza diretta: esploreremo camminando, visiteremo i luoghi che hanno fatto la storia, conosceremo come i quattro elementi hanno influito sul nostro territorio.

La natura offre sempre nuove numerose e significative occasioni per cimentarsi nell'abilità di osservare con attenzione, per esercitare la capacità di mettere a confronto "interpretazioni", per imparare a trarre conclusioni sensate. 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 diventa così il punto di partenza per il rispetto della natura, 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 da salvaguardare e tutelare per le generazioni future.

Obiettivi

- Favorire lo sviluppo di qualità personali quali l'autonomia, il senso di responsabilità, lo spirito di iniziativa, di adattamento, la collaborazione e la solidarietà.
- Creare un gruppo unito dove ognuno rispetta l'altro e dove ognuno possa far emergere se stesso e le proprie capacità.
- Vivere una settimana dove il rapporto umano rappresenta l'elemento fondamentale, lontano da televisori, videogames e telefonini.
- Apprendere divertendosi.
- Conoscere l'ambiente.
- Favorire lo sviluppo di atteggiamenti rispettosi dell'ambiente.
- Favorire lo sviluppo di un senso critico.
- Imparare a confrontarsi e a rispettare le idee degli altri.
- Conoscere le Alpi Apuane e l'ambiente montano.
- Comprendere il significato e il ruolo delle Aree Naturali Protette.
- Imparare a muoversi in ambiente in sicurezza.
- Conoscere le proprie capacità ed i propri limiti quando ci si muove in ambiente, accrescendo la propria autostima.

PROGRAMMA DELLE GIORNATE

DOMENICA 7 LUGLIO: PRONTI PER UNA NUOVA AVVENTURA!

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

LUNEDI' 8 LUGLIO: PAESAGGI A CONFRONTO: COME L'UOMO E LA NATURA HANNO MODELLATO L'AMBIENTE!

Da Equi Terme con un semplice cammino che attraversa curati uliveti giungeremo nella piccola frazione di

Mezzana, un vero e proprio balcone affacciato sulla Valle del Lucido. Il percorso continuerà fino a raggiungere il suggestivo borgo di Fazzano, la meta più alta del nostro itinerario da dove potremo godere di un panorama mozzafiato sugli Appennini e sulle Alpi Apuane dove evidente è la differente erosione dovuta agli agenti atmosferici. Qui incontreremo i giovani imprenditori dell'azienda agricola "La Bucolika", che ci mostreranno come il fuoco abbia un ruolo fondamentale nella realizzazione di prodotti naturali che avremo modo di degustare. Dopo il pranzo, riprenderemo il cammino fino a raggiungere l'imponente Castel dell'Aquila, la cui visita ci condurrà in un viaggio nel tempo, alla scoperta della storia di questo territorio. Dalla stazione ferroviaria di Gragnola prenderemo il treno per il rientro. Cena in albergo.

MARTEDI' 9 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' 10 LUGLIO: IN VIAGGIO TRA LUNIGIANA E GARFAGNANA!

Dopo la colazione ci mettiamo in cammino verso la nostra nuova meta: Orto di Donna. Percorrendo un'antica mulattiera arriveremo al paese di Uglianaldo. Lungo il nostro cammino attraverseremo boschi misti e castagneti che ci offriranno la possibilità di poter osservare come il bosco sia un ecosistema in cui si costituiscono strette relazioni tra gli organismi viventi e l'ambiente circostante. Il nostro obiettivo sarà mettere in evidenza i differenti

elementi per conoscere il bosco in tutte le sue forme, imparando a guardarlo con altri occhi.
Pranzo al sacco.

Arrivati ad Uglianaldo visiteremo l'antico borgo per poi scendere a Pieve San Lorenzo, dove potremo ammirare la sua Pieve millenaria. Sarà poi un pulman privato a portarci al Rifugio Donegani.

Sistemazione delle camere e cena. Giochi sotto le stelle.

GIOVEDI' 11 LUGLIO: LA FAGGETA: UN RICCO ECOSISTEMA DA SCOPRIRE!

Dopo la colazione partiremo per una grande avventura! Attraversando la faggeta verso la Foce di Cardeto avremo modo di osservare direttamente la varietà degli ambienti apuani.

Camminare nella faggeta è un'esperienza unica: il bosco infatti, con il suo aspetto maestoso evoca immagini fiabesche.

La lettiera ospita gran parte della biodiversità della faggeta; in essa si svolge gran parte dei processi di decomposizione e rielaborazione della materia organica che proviene dal mondo superficiale. L'ecosistema lettiera ospita schiere di architetti, ingegneri, chimici e artigiani: i bambini, divisi in squadre, andranno alla ricerca di queste peculiarità, facendo particolare attenzione anche agli aspetti naturalistici, floristici e geologici.

Prazzo al sacco e lettura di fiabe legate al bosco e ai suoi abitanti.

Nel pomeriggio sarà effettuato un laboratorio sul suolo e di riconoscimento di piante, animali e rocce che abbiamo incontrato durante la nostra escursione, che permetterà di far conoscere come gli ecosistemi si integrano fra loro.

Cena in rifugio e giochi sotto le stelle.

VENERDI' 12 LUGLIO: UNA GIORNATA DEDICATA ALL'ACQUA!

Dopo la colazione, scenderemo a valle fino alla località Foce Rifogliola dove ci inoltreremo in un bellissimo castagneto con esemplari secolari fino poi a raggiungere il paese di Gramolazzo. 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 e analizzeremo diversi campioni di acqua.

Al termine del laboratorio, riprenderemo il cammino per tornare al rifugio.

Cena e giochi sotto le stelle.

SABATO 13 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.

Gli operatori

Bianchi Maria Chiara - Guida ambientale escursionistica- Guida del Parco delle Alpi Apuane

Biancardi Alessandra -Guida ambientale escursionistica- Guida turistica

Milani Eleonora -Guida ambientale escursionistica- Guida del Parco delle Alpi Apuane

DESCRIZIONE DELLA STRUTTURA

L'albergo è aperto dalla fine del 1800 ed è probabilmente, tra quelli ancora in attività, il più antico di tutta la Lunigiana. Più di un secolo di conduzione alberghiera è sulle spalle della famiglia Pietrini, che splendidamente lo ha condotto fino al 2000: oggi la gestione è affidata a Carmen Martini, che ha ereditato una lunga esperienza dopo avere collaborato con Lino ed Elena Pietrini per circa venti anni.

Il ristorante dell'Albergo La posta 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: da segnalare sono le tagliatelle alla boscaiola con funghi e verdure fresche, i ravioli di carne, i ravioli all'ortica ma soprattutto la zuppa di funghi, vera prelibatezza che va gustata in piccole zuppe di porcellana. E poi ancora il cinghiale alla cacciatore o al pepe verde, l'agnello fritto o scottadito, lo sformato di verdura con i porri e i carciofi e, naturalmente, le torte di verdura.

I dolci poi sono preparati direttamente da Carmen: la pinolata, la torta della nonna, il crème caramel, la torta di cocco e ricotta, la pastiera.

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

Le otto camere sono tutte dotate di bagno e televisione.



ESEMPIO DI MENU':

1° giorno

Pranzo: Ravioli fatti in casa al ragù, arrosto con patate al forno, fragole con gelato

Merenda: crostata fatta in casa

Cena: zuppa di farro della Garfagnana, torta di verdure, frutta fresca

2° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo: pasta al pomodoro, patate arrosto, scaloppina, frutta fresca

Merenda: yoghurt

Cena: polenta con condimenti vari (funghi, ragù di carne, formaggio), torta di mele

3° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo al sacco: pane di Equi con formaggio lunigianese e salumi nostrali

Merenda: frutta fresca

Cena: pasta al pesto, frittata, insalata, dolce della Carmen

4° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo: pane di Equi, pomodori, mozzarella e prosciutto

Merenda: gelato

Cena: lasagne al ragù, torta di verdure, macedonia

5° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo: tagliatelle al ragù, arrosto con patate al forno, dolce della Carmen

Merenda: frutta fresca e Yogurt

Cena: Pasta al pomodoro, verdure alla griglia, macedonia con gelato

6° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo al sacco: pane di Equi con frittata e prosciutto

Merenda: cian con la ricotta

Cena: lasagne ai formaggi, cosce di pollo al forno con patate arrosto, frutta fresca

7° giorno

Colazione: pane di Equi, burro, marmellata casalinga, the, latte e cioccolato caldo

Pranzo: antipasto di prodotti nostrali, testaroli al pesto, coniglio alla cacciatore con patate, dolce della casa

DESCRIZIONE DELLA STRUTTURA

Il rifugio *Guido Donegani* è una struttura moderna che soddisfa sia l'esigenza dell'alpinista o trekker abituato a viaggiare con lo zaino in spalla sia chi ama la montagna con qualche confort in più. Il rifugio è raggiungibile sia con auto che in pullman. La struttura, disposta su due piani, è 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, perchè dopo aver faticato, gli occhi sono pieni di splendidi panorami, ma lo stomaco no. Tordelli, maccheroni, farrotti, cacciagione, arrosti e grigliate, e trote, sono solo alcuni esempi.

ESEMPIO DI MENU':

1° giorno

Pranzo: pasta casereccia al pomodoro - spiedino con verdure al forno - tortina donegani

Merenda: frutta fresca

Cena: pasta alle melanzane - polenta incagliata - crostata di marmellata

2° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Pasta al pesto - Bocconcini di tacchino con fagiolini - crostata di marmellata

Merenda: Yougurt

Cena: Minestra di farro - pollo al forno con sformato di verdure - frutta di stagione

3° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Farfalle zucchine e pancetta - prosciutto crudo garfagnino con melone - macedonia di frutta

Merenda: Crostata di marmellata

Cena: Maccherone casereccio al ragout - scaloppina al limone con carote prezzemolate - gelato

4° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Pasta al pomodoro - involtini alla donegani con piselli - torta di mele

Merenda: Strudel dolce

Cena: Crema di zucchine con croutons - spiedino con verdure al forno - crostata di marmellata

5° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Penne primavera - caprese ricca - gelato

Merenda: Torta di mele

Cena: Pasta con salsa di melanzane - Petto di pollo con peperoni - frutta di stagione

6° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Farro pomodoro e basilico - fettina alla pizzaiola - fagiolini - frutta di stagione

Merenda: gelato

Cena: Risotto alla parmigiana - arista al forno con patate - strudel dolce

7° giorno

Colazione: Pane - marmellata - miele - fette biscottate - tè - latte e cioccolato caldo

Pranzo: Maccherone casereccio al pomodoro fresco - griglia con insalata mista - tortina donegani

Pack-lunch: Panini con salumi, formaggi, frittata, pomodoro mozzarella, verdure grigliate