

Rifugio del Freo

Soggiorno estivo/esperienza residenziale
Luogo: RIFUGIO Del Freo di MOSCETA

Camminare in Grande

Periodo: dal 16 al 22 Luglio 2017

Età: da 12 a 15 anni

*Camminare in Grande accompagnati da letture e storie di grandi alberi
con Laura Barbieri e Marta Filippini
e Marco Albertini, guida escursionista, che ci accompagnerà nel trekking di due giorni*

COSA

Cammineremo nei boschi: boschi di faggi, di castagni e di abeti, ne osserveremo e esploreremo le differenze utilizzando i nostri sensi, affinati dall'ambiente propizio.

Trattandosi di una settimana specifica per ragazzi più grandi abbiamo programmato camminate medio-lunghe per sperimentare le distanze a piedi. E' previsto un percorso di due giorni, accompagnati da una guida, con pernottamento in un bivacco.

Non mancheranno le osservazioni del cielo, con particolare attenzione alle fasi Lunari ma non solo: lo studio del percorso del sole diurno ci guiderà e ci aiuterà ad orientarci. La notte e le stelle accompagneranno i nostri sogni e durante il giorno praticheremo yoga accompagnati da Marta.

STRUMENTI

- escursioni
- pratiche di yoga, respiro, lavoro corporeo, contatto con le proprie emozioni.
- giochi e attività cooperative
- creazione di rituali condivisi
- autogestione della vita in comune e condivisione del tempo e degli spazi del vivere e dell'abitare
- narrazione
- sperimentazioni astronomiche
- camminate notturne sotto il cielo stellato
- racconti di miti

DOVE

I ragazzi saranno ospiti del Rifugio Del Freo di Mosceta: situato in un'ampia valle circondata da boschi di conifere, sorgenti e torbiere e da lì si gode del panorama di due cime di tutto rispetto, la Pania "Regina delle Apuane" e il Corchia, la "Montagna Vuota".

Il Rifugio Del Freo è una struttura ricettiva del CAI di Viareggio e si trova in località Foce di Mosceta a 1180 m di altitudine. Si può arrivare al rifugio solo a piedi attraverso una rete di sentieri CAI (da Levigliani, Pruno, Passo Croce da 1h a 2h di cammino). Il rifugio è gestito da Stefano ormai da 17 anni. Si alimenta attraverso un gruppo elettrogeno, ci sono 48 posti letto distribuiti in camerette con letti a castello, i bagni sono in comune ed è offerto il servizio ristorante e bar.

COME ARRIVARE

Consigliamo di raggiungere il rifugio col sentiero 129 da Passo Croce che richiede un cammino di circa 2 ore con andatura media-tranquilla. Si tratta di un sentiero boscoso con alcuni saliscendi. Dislivello complessivo in salita +250m; in discesa -200m. La partenza del sentiero si raggiunge percorrendo la provinciale da Seravezza in direzione di Castelnuovo Garfagnana. Superato il paese di Terrinca prendere la prima strada a destra in salita e percorrerla per circa 6 km fino a Passo Croce. Proseguire in auto sulla sterrata fin dove è possibile. Parcheggiare e seguire a piedi in salita il segnavia CAI 129 in direzione Rifugio Del Freo-Mosceta (in direzione opposta si scende a Campanice-Ponte Merletti).

INIZIO

L'appuntamento è al Rifugio domenica 16 Luglio alle ore 14.

FINE

Il campo termina sabato 22 Luglio entro le ore 11 dopo di che i ragazzi vengono riaffidati ai genitori.

COSA PORTARE

- Sacco a pelo o lenzuola e federa del cuscino e materassino da campeggio
- Zainetto per escursione con cinghia ventrale
- Scarponi da montagna già utilizzati (attenti alle soles usurate che si staccano facilmente)
- 1 asciugamano grande e 1 medio
- Biancheria intima magliette, calzini, ecc in quantità sufficiente ma non esagerata
- 2 paia di pantaloni lunghi
- 2 paia di pantaloncini corti
- 1 maglione pesante per eventuale freddo della sera
- 2 maglie a maniche lunghe e 2 t-shirt
- K way o mantella o giacca a vento che non sia imbottita per eventuale pioggia
- Cappellino
- Occhiali da sole e crema protettiva solare per i bambini più sensibili
- Borraccia
- Tovagliolo, tovaglietta di stoffa e contenitore per i pasti
- Busta per l'igiene personale con spazzolino e dentifricio
- Un paio di scarpe più leggere
- Ciabatte di plastica
- Torcia a led, meglio a ricarica manuale (se no, con pile di ricambio), se possibile frontale
- Almeno un contenitore di plastica chiudibile per cibo e sacchetto di stoffa per il pranzo al sacco
- Pigiama
- Due sacchetti impermeabili
- Eventuali medicinali necessari che il bambino sia capace di assumere in autonomia
- Potrebbe essere utile, ma non necessario, per chi lo possiede un astrolabio.

Ogni oggetto in più, significa più peso da portare.

COSA LASCIARE A CASA

Vi invitiamo a lasciare a casa gli apparecchi elettrici (tipo asciugacapelli) ed elettronici (tipo telefonini) perché non li riteniamo necessari per vivere la vita all'aria aperta. Unica eccezione macchina fotografica, se vi piace!

COMUNICAZIONI CON I PROPRI FIGLI

MERCOLEDI sera dalle 20.00 alle 21.00 sarà possibile telefonare al Rifugio al numero **0584 778007 per parlare con i ragazzi, mentre per parlare con gli educatori** si può telefonare al Rifugio al numero 0584/778007 oppure ai cellulari 3280241444 Marta, 3381492548 Laura, non dovessimo rispondere subito richiameremo al più presto.

COSTO

€ 330 che comprende: operatori, attività e pensione completa dalla merenda del 1° giorno alla colazione del 7° giorno con pernottamento in camerate con letti a castello dotati di materassi, cuscini e coperte, acqua calda per la doccia. Non comprende: lenzuola, federa per il cuscino, asciugamani, eventuale accompagnamento al/dal Rifugio.

Sconto 10% per la 2° quota (seconda settimana o fratelli)

Sconto 20% per la 3° quota

Sconto 25% per la 4° quota

Sconto del 10% per chi si iscrive prima del 30 aprile (cumulabile con sconto quote successive)!!

La quota associativa è pari a 15 euro: è annuale, comprende la copertura assicurativa e consente di partecipare alle attività e alla vita associativa.

Grazie

Marta Filippini

Per anni, troppi!, ho lavorato nella grande metropoli milanese, come educatrice e non solo, ora per fortuna vivo a Genova tra i monti e il mar ligure, alternando passeggiate e nuotate per rilassarmi e godere della vita e delle meraviglie della natura, tra un trattamento shiatsu e una lezione di yoga. Sì, di lavoro faccio questo, ma anche per passione, così come stare coi bimbi e coi ragazzi che sono per me sempre fonte di grandi insegnamenti... e di saggezza. Insegno Yoga ai bimbi e agli adulti, sono insegnante e operatrice Shiatsu, son partita da una laurea in Sociologia e da una formazione in ambito educativo a Milano per arrivare fin qui.

Laura Barbieri

Ha incontrato a Casa Cenci (Amelia, Umbria) due grandi maestri Franco Lorenzoni e Nicoletta Lanciano tramite i quali ha indagato il tema del Cielo come strumento, scenario e mezzo educativo. Lavorare a contatto con la natura e costruire semplici strumenti per osservare gli astri è diventato il suo divertimento che porta avanti sia coi bambini e con gli adulti proponendo attività diverse sempre alla ricerca di contesti naturali dove lo stupore possa crescere spontaneamente.