

PICCOLO TREKKING nelle Alpi Apuane (da Careggine a Levigliani, LUCCA)

Periodo: dom 17 / sab 23 luglio

Età: 7 - 11 anni

con Federica Ottanelli, Lucia Barbieri e Agnese Cioni



Nella realtà le avventure non capitano a chi se ne sta a casa: bisogna andare a cercarsele fuori.
James Joyce

Alice: Volevo soltanto chiederle che strada devo prendere! Stregatto: Be', tutto dipende da dove vuoi andare! Alice: Oh, veramente importa poco purché io riesca... Stregatto: Be', allora importa poco che strada prendi!

Alice nel Paese delle Meraviglie - film 1951

La nostra prima avventura sulle Apuane

Un campo in tenda, in montagna, nomade, autonomo in tutto, con la piccola concessione di buone cene presso piccole strutture ricettive di montagna.

L'idea che dà vita a questo campo è che sia possibile vivere un'avventura solo se ci concediamo di vivere la natura che ci accoglie, solo se riconosciamo, ascoltiamo e comprendiamo le nostre forze, quelle dei compagni e del mondo che ci ospita.

La migliore prova di avventura può essere un facile, ma vero, trekking: un viaggio di spostamento dal versante est della catena delle Alpi Apuane al versante ovest che dà sul mar Tirreno, una prima avventura per veri piccoli esploratori ed esploratrici.

Sei giorni sempre all'aperto per mettersi in gioco con tutta la nostra sete di avventura, la voglia di incontri con animali, piante, stelle, compagni, acque fresche e cieli infiniti.

Come sempre, speriamo di tornare a casa portando in sé (forse in segreto, forse no) un nuovo nostro piccolo mondo.

- Camminare fisicamente. Un passo dopo l'altro scoprire che si tratta di un mezzo "comodo", efficiente e efficace per "spaziare": spostarsi con le proprie cose da una valle all'altra, da un paese all'altro fino a vedere il mare, ci sembrerà facile e naturale
- Camminare metaforicamente. Un passo dopo l'altro scoprire che si tratta di un mezzo quanto mai efficace anche per fare esperienza di vita. Facendo piccoli esercizi, osservazioni e giochi, nelle esperienze che faremo cresceremo un pochino, solo un po'; aumenterà la nostra percezione di sé, si rafforzerà la capacità di interagire positivamente nel gruppo per continuare quel lungo cammino di crescita iniziato alla nascita e in corso per tutta la vita.
- Scoperta della "natura" e degli elementi che alimentano la vita, con i sensi e con l'attenzione

- Creazione di un mondo fantastico e fiabesco: miti, leggende e fiabe
- Piccoli riti da tribù in cammino
- Centralità delle relazioni (io-tu-noi-ambiente): vita di gruppo e relazioni speciali
- A noi accompagnatrici, partendo dal viaggio a piedi piacerebbe trattare l'apertura, la vitalità, la crescita, il riposo, l'avventura, il desiderio, il coraggio e le paure (perché no!) giocando con il ritmo del passo, della giornata, degli eventi, del corpo che parla!

DOVE le Alpi Apuane sono un'aspra e bella catena montuosa tra la valle del Serchio e la Versilia nelle province di Lucca e Massa Carrara. Il nostro trekking si articola tra le località di Vianova (Careggine, LU) e di Levigliani (Stazzema, LU) per uno sviluppo di soli Km 17,5 circa suddivisi in 4 giorni di spostamenti (dopo il primo giorno di arrivo c'è un giorno intermedio di sosta)

Dom 17 **Valbona 1100m** – Ritrovo a Vianova

(44°05'47.6"N 10°19'07.4"E / 44.096548, 10.318711 coord [Google](#))

Lun 18 **Valbona 1100m** Attività stanziali – breve passeggiata

Mar 19 **Valbona 1100m** – Passo a 1430m – Capanne di Careggine 840m 7,5 km; +350/-600

Mer 20 **Capanne di Careggine 840m** – Isola Santa 550m – Valterreno 750m 4,5 km; +200/-300

Gio 21 **Valterreno 750m** Riposo e attività stanziali

Ven 22 **Valterreno 750m** – Col di Favilla 950m – Mosceta 1180m 4 km; +430m

Sab 23 **Mosceta, Rifugio Del Freo 1180m**

LA SERA la sosta è attrezzata con tende a volte accanto a strutture fisse. Le tende, i materiali più pesanti e ingombranti del campo e dei bambini vengono affidati ad un mezzo che ci accompagna come appoggio. Il campo ogni sera è allestito in modo attento ad un uso responsabile delle risorse naturali. Si attua il riuso dei materiali e, quando diventano rifiuti, pratichiamo attentamente la raccolta differenziata, si evitano inutili sprechi d'acqua, richiediamo l'uso di saponi biodegradabili al 100%.

INIZIO L'appuntamento è in località **Vianova, Careggine LU**, in Garfagnana (44°05'47.6"N 10°19'07.4"E / 44.096548, 10.318711 coord [Google](#)) nel primo pomeriggio di **domenica 17 luglio**. Lucia e Federica vi accoglieranno **tra le ore 15 e le ore 15:30**. Dopo di che raggiungeremo insieme il primo campo in circa 30' di cammino. Dopo il saluto ai genitori che ritorneranno alle auto, ci immergiamo nella vita di campo e nella prima sera del viaggio a piedi.

FINE Il trekking termina **sabato 23 luglio alle ore 12 a Mosceta**, presso il **Rifugio Del Freo**. Qui ci salutiamo condividendo le avventure della settimana trascorsa. Il campo termina alle 12 dopo di che i bambini vengono riaffidati ai genitori.

COME ARRIVARE al Rifugio Del Freo. 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. Superati i paesi di Levigliani e 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 (portare monete per il pagamento del parcheggio). Seguire a piedi in salita il segnavia CAI 129 in direzione Rifugio Del Freo-Mosceta (in direzione opposta si scende a Campanice-Ponte Merletti). Per mangiare al rifugio, meglio prenotare (0584/778007)

COSA PORTARE Porre particolare attenzione alla leggerezza dello zaino. Parte delle loro cose saranno portate dall'appoggio. L'auto di appoggio è una sola e lo spazio disponibile è quindi scarso. Alla partenza i materiali eccedenti i limiti di trasporto, dei bambini e del mezzo meno necessari, verranno lasciati ai genitori.

- Materassino, sacco a pelo pesante e copertina supplementare sottile ma calda, se non siete abbastanza sicuri della capacità termica del sacco a pelo (valutate previsioni del tempo)
- Scarpe da trekking, robuste, con suola scolpita, meglio se già utilizzati (attenti alle soles usurate che si staccano facilmente)
- Un paio di scarpe più leggere, ma sempre chiuse, di ricambio
- Zaino che non appesantisca le spalle, dotato di cinghie e spallacci adatti
- Contenitore di plastica chiudibile per il cibo e posate (forchetta e cucchiaio) con sacchetto di stoffa o impermeabile per contenere cibo e acqua nello zaino
- Borraccia da 1 litro
- Biancheria intima, magliette, calzini, ecc in quantità minima
- 1 asciugamano piccolo
- 1 paio di pantaloni lunghi
- 2 paia di pantaloncini corti
- 1 maglione pesante per il freddo della sera
- 2 maglie a maniche lunghe e 2 t-shirt
- K way ampio o mantella o giacca a vento che non sia imbottita per eventuale pioggia
- Cappellino e occhiali da sole per i bambini più sensibili
- Crema protettiva solare di buona qualità (in montagna il sole brucia di più)
- Bustina per l'igiene personale con spazzolino e dentifricio, prodotti per l'igiene personale in piccole quantità biologici e biodegradabili al 100%, repellente efficace e naturale per insetti
- Costume
- Torcia a led, meglio a ricarica manuale (se no, con pile di ricambio), se possibile frontale
- Qualche sacchetto impermeabile (per suddividere le varie cose nello zaino e proteggerli da eventuale pioggia, per raccogliere i vestiti sporchi...)
- Eventuali medicinali necessari che il bambino sia capace di assumere in autonomia

Ogni oggetto in più, significa più peso da portare e da non perdere di vista (per questo si rinuncia al pigiama per esempio e utilizzando al suo posto il ricambio da indossare poi l'ultimo giorno, per esempio). Se dovesse lo zaino essere ancora troppo pesante, ridurre le confezioni e i ricambi (in montagna, in estate, si può andare in giro con la stessa maglietta lavandola al torrente se fosse necessario).

Il campo fornisce le tende. Sono benvenute le tende personali (sentire la segreteria).

COSA LASCIARE A CASA Non solo per il peso.... Vi invitiamo a lasciare a casa gli apparecchi elettrici (tipo asciugacapelli), quelli elettronici per ascoltare musica, comunicare, condividere, giocare e i telefoni mobili perché secondo noi non sono necessari per vivere la vita all'aria aperta, anzi possono interferire con la ricerca di vicinanza con la Natura, con l'esperienza di emozioni da cui lasciarsi attraversare e da vivere a lungo prima di comunicarle. E, poi, abbiamo sperimentato che si possono comunicare agli amici emozioni, idee, eventi trascorsi e vissuti anche qualche tempo dopo averle vissute e senza l'urgenza del resoconto immediato. Perché anche noi abbiamo lo smartphone, ma ne sperimentiamo volentieri l'uso non istantaneo.

COMUNICAZIONI CON I VOSTRI FIGLI Data la precarietà della copertura di campo in molto tratti del trekking, pensiamo sia meglio non avere un appuntamento fisso per le telefonate, ma assecondare la possibile richiesta del bambino. Sarà pertanto possibile contattare Lucia e Federica in qualsiasi momento, mandando loro un messaggio sms o whatsapp e eventualmente telefonando per informarsi e prendere accordi per sentire i propri figli. Con un po' di pazienza riceverete sicuramente una risposta appena possibile. Il numero del Rifugio dove saremo Venerdì 22 a cena è 05847/778007, Rifugio Del Freo. **Lucia 3338624484 e Federica 3703161635.**

IMPORTANTE 1 Per noi è importante che ciascuno bambino/a sia accompagnato almeno da una figura parentale di riferimento. Per poter parlare e conoscere meglio le educatrici e il luogo di inizio

del campo, cosicché, mentre siete a casa e fantasticate sulle esperienze del vostro bambino/a, possiate avere un'idea il più possibile realistica della avventura che sta vivendo.

Sappiamo che quando i nostri bambini/e sono lontani, l'esperienza non è solo per loro ma anche per noi. Se non può essere presente nessuna figura di riferimento parentale, vi preghiamo di avvertire per tempo la segreteria per accordi con le educatrici.

Grazie

IMPORTANTE 2 Ci sono dei posti tappa (per esempio mercoledì e giovedì sera a Valterreno) dove non prendono i cellulari. Inoltre le accompagnatrici, non troveranno facilmente da ricaricare le batterie durante il viaggio. Per queste due ragioni potrebbe capitare che i vostri messaggi su wapp non vengano sempre immediatamente ricevuti. Né potranno essere inviate foto e messaggi non necessari per preservare le batterie e i Giga della connessione dati. Speriamo che possiate comprendere l'importanza di avere i telefoni cellulari pienamente efficienti per ogni necessità o imprevisto.

COSTO, SCONTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

La quota di partecipazione al campo è di € 330,00 + € 15,00 di tessera associativa annuale comprensiva di assicurazione CAES (vedi dettagli nella form di iscrizione) e consente di partecipare alle attività e alla vita associativa.

La quota comprende: operatori, attività e pensione completa dalla merenda del 1° giorno alla colazione del 7° giorno con pernottamento in tenda (in rifugio una notte).

Sconto del 10% per la seconda quota (fratelli/sorelle oppure partecipazione a più campi).

Modalità di pagamento: acconto + tessera associativa all'iscrizione e saldo entro il giorno di inizio del campo tramite bonifico.

SEGRETERIA Per info contattate la segreteria: Maura tel. 347 1493723, campinatura@camminanti.it

ACCOMPAGNATRICI:

Federica Ottanelli

Mi piace andare e stare, a piedi e in tenda. E poi camminare, fermarmi, esplorare, giocare, scoprire. Mi attraggono la natura selvaggia, le storie raccontate e scritte con o senza parole, l'alba dell'uomo. Un cane di nome Riccio mi accompagna nelle mie avventure. Ai vostri genitori dite anche che sono una Guida Ambientale e del Parco delle Alpi Apuane, che ho gestito in passato il Rifugio Del Freo, che vivo a Vicopisano (PI) che sono diplomata Operatrice familiare per l'infanzia e che ho un figlio di nome Samuele di 18 anni.

Lucia Barbieri

La vita mi ha proposto molte avventure e non avendo un sogno fisso ne ho accettate parecchie, sviluppando svariate attitudini nel campo delle relazioni sociali, dell'agricoltura e selvicoltura, delle arti e dei mestieri, ma niente mi è caro come quando riesco a dare del tu alla Natura. Sono diplomata Guida Ambientale.

Agnese Cioni

Educatrice, Insegnante

Mi chiamo Agnese e da sempre sono stata innamorata del genere umano, in ogni sua forma, dal cucciolo all'adulto avanzato. L'ho studiato in teoria ottenendo una laurea magistrale in Filosofia, l'ho vissuto da sempre come educatrice Scout e non solo, l'ho esplorato in decine e decine di esperienze che mi hanno messa in contatto con lui nei più svariati modi. Giunta a questo punto, sono arrivata alla convinzione che lo spazio in cui l'essere umano ritrova e mostra la sua autenticità è la natura, dove lui ridiventa natura. Non ho potuto fare a meno di rendere tutto questo una scelta di vita, per cui, se mi devo presentare dico che sono Agnese, un'educatrice, un'insegnante sempre in formazione, con a guida la maestra più importante di tutte... la Natura!

In questo campo mi occupo dei rifornimenti e non sarà sempre in cammino coi ragazzi.