

# IN CAMMINO X IL MONDO

*Soggiorno estivo/esperienza residenziale in Toscana*



Luogo: RIFUGIO Del Freo di Mosceta

Periodo: 10 - 16 luglio 2022

Età: 10 - 13 anni

*Con Maura Capponi e Letizia Chiti*

*"Anche un viaggio di mille miglia inizia con un primo passo."*

LAO TZE

*"Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove Terre, ma nell'avere nuovi occhi."*

MARCEL PROUST

Immersi nelle Apuane, inizieremo un viaggio lungo i sentieri del Parco... ma dove ci porteranno? Non sarà solo l'esplorazione delle montagne, dei boschi e della natura o la scoperta del gruppo che si formerà; sarà un cammino attraverso le tradizioni, la cucina, le curiosità e le criticità di luoghi vicini e lontani, cercando di conoscere il "qui e ora" per comprendere il "lì e domani". Un giro del mondo calpestando la terra apuana, guardando il cielo di toscana e il Mar Ligure all'orizzonte, alimentando la nostra energia interna e godendoci quella del sole.

Attraverso osservazioni, avventure, giochi, racconti e condivisione, il nostro spazio diventerà il nostro Mondo - con tutti coloro che ci abitano.

- Escursioni e osservazioni nella Natura: camminando sui sentieri utilizzeremo i nostri sensi per accorgerci di ciò che ci circonda.

- Scoperta degli elementi naturali del luogo.
- Racconti e letture di miti, leggende e fiabe della tradizione apuana e del mondo ma anche storie che inventeremo insieme.
- Attività artistiche, danze rituali, piccoli esercizi, movimento, giochi dei diversi continenti per apprezzare lo spazio e il corpo.
- Vivere in una tribù, con nuovi nomi... Vita di gruppo e relazioni, autogestione della vita in comune e condivisione del tempo e degli spazi del vivere e dell'abitare.
- Apprezzare la cucina locale e imparare a preparare qualche piatto tipico del resto del mondo.
- Momenti e spazi di gioco libero e autonomo.

Vi aspettiamo per vivere insieme le Alpi Apuane, alla scoperta di piante e animali che abitano nel bosco, della storia di questi luoghi speciali, accompagnati dai racconti della tradizione... ma anche solo per stare un po' insieme...

## **DOVE**

Saremo 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 20 anni. Si alimenta attraverso un gruppo elettrogeno, ci sono 48 posti letto distribuiti in camerate 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 DOMENICA 10 luglio alle ore 14.30 al Rifugio Del Freo. Solitamente all'arrivo facciamo una bella riunione coi genitori. Vi tratterremo un'ora con noi.

## **FINE**

Il campo termina SABATO 16 luglio. Entro le 11 attendiamo tutti i genitori al campo. Solitamente ci riuniamo per condividere le bellezze che avremo scoperto durante la settimana.

## **COSA PORTARE**

- ✓ Sacco a pelo leggero e federa del cuscino.
- ✓ Scarponi da montagna già utilizzati né nuovi né usurati
- ✓ Un paio di scarpe più leggere
- ✓ Ciabatte per entrare nella zona notte del rifugio
- ✓ Zainetto per escursioni con spallacci imbottiti (no sacche)
- ✓ Un telino da utilizzare per stenderlo a terra (leggero)
- ✓ Occhiali da sole e crema protettiva solare per i ragazzi più sensibili
- ✓ Cappellino
- ✓ Torcia meglio a ricarica manuale (se no, con pile di ricambio), o frontale.
- ✓ Biancheria intima: mutande, calzini (in numero sufficiente).
- ✓ Pigiama
- ✓ 1 asciugamano grande e 1 medio (NO accappatoio)
- ✓ 2/3 paia di pantaloni lunghi (di cui 1 pesante)
- ✓ 2 paia di pantaloncini corti
- ✓ 3 maglie a maniche lunghe e 3/4 t-shirt
- ✓ 1 felpa / maglione (fa freddo la sera)
- ✓ K way (o mantella o giacca a vento che non sia imbottita)
- ✓ Repellente insetti
- ✓ Busta per l'igiene personale con spazzolino e dentifricio, prodotti per l'igiene personale preferibilmente biologici e biodegradabili in quantità limitata.
- ✓ 1 forchetta e 1 cucchiaio
- ✓ Borraccia
- ✓ 1 contenitore chiudibile per alimenti e 1 sacchetto di stoffa per il pranzo al sacco
- ✓ 2 buste per gli indumenti sporchi
- ✓ Eventuali medicinali necessari che il ragazzo sia capace di assumere in autonomia

**Ogni oggetto in più, significa più peso da portare.**

## **COSA LASCIARE A CASA**

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, oltre a potersi perdere o rovinare, 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.

## **COMUNICAZIONI DURANTE IL CAMPO**

Il MERCOLEDÌ sarà la serata delle telefonate e, per parlare con i vostri figli, potrete chiamare preferibilmente - dalle 19:30 alle 21.00 il numero del Rifugio: 0584 778007. I nostri numeri sono Maura 347.1493723 o Letizia 377.9789975.

In caso di necessità potete contattarci in qualsiasi momento, mandandoci un messaggio sms o whatsapp agli stessi numeri. Con un po' di pazienza se non riceverete subito risposta, vi richiameremo appena possibile.

Non dimenticate questo appuntamento: ai ragazzi, soprattutto ai più piccoli, fa molto piacere!

## **COSTO, SCONTI E MODALITÀ 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).

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

La quota NON comprende l'eventuale Tassa di Soggiorno.

**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.

Per info contattate la segreteria: Maura tel. 347 1493723, [campinatura@camminanti.it](mailto:campinatura@camminanti.it)

## **Maura Capponi**

Fin da piccola ho amato la natura, aiutare nonna nell'orto e cercare tesori nel bosco... Avevo sempre le ginocchia "sbucciate" e le mani sporche di terra. Crescendo non ho potuto far altro che cercare di capire perché alcune piante perdono le foglie, quale misteriosa creatura fa quello strano suono la mattina o come è fatta la casa dei ragni. La vita mi ha proposto tante sfide... portandomi a vivere in città diverse e allontanandomi da quegli ambienti naturali che mi hanno circondata fin da bambina e che

ho studiato tanto. Ora vivo a Livorno e ho due bimbi che hanno risvegliato in me quella voglia di stare in natura, anzi "essere natura"... quella voglia di avventura, di esplorare, di conoscere le meraviglie del selvatico. Ah, quasi dimenticavo... sono Guida Ambientale.

### **Letizia Chiti**

Diventando archeologa ho iniziato a osservare le tracce lasciate dall'uomo nel paesaggio e a leggerne i manufatti e gli ecofatti, ma dovevo approfondire anche l'altra parte della relazione, la Natura. Così sono diventata guida ambientale per cominciare a vedere con gli occhi aperti!