

# IL VIAGGIO DEL BRANCO

*Soggiorno estivo/esperienza residenziale in Toscana*



Luogo: RIFUGIO Del Freo di Mosceta

Periodo: 23 - 29 luglio 2023

Età: 10 - 13 anni

*Con Maura Capponi e Sara Plastino*

*Questa è la legge della Giungla, tanto antica e vera quanto il cielo*

...

*la forza del Branco è nel Lupo e la forza del Lupo è nel Branco.*

Rudyard Kipling

Di questi tempi la parola "branco" ha spesso un'accezione negativa... ma quando io sento questo termine non posso fra altro che pensare a un piccolo gruppo di animali della stessa specie che condividono i diversi momenti della giornata, affrontando insieme le difficoltà, godendo dei momenti gioiosi e percorrendo insieme la stessa strada.

E così vorrei che accadesse anche con i partecipanti a questo campo... vorrei che formassimo un "branco" per iniziare il nostro viaggio immersi nelle Apuane, lungo i sentieri del Parco... Non sarà solo l'esplorazione delle montagne, dei boschi e della natura ma sarà soprattutto la scoperta del gruppo che si formerà; sarà un cammino attraverso

le tradizioni, le curiosità e le criticità di luoghi vicini e lontani, cercando di conoscere il "qui e ora" per comprendere il "lì e domani".

Attraverso osservazioni, avventure, giochi, racconti e condivisione, il nostro spazio diventerà il nostro branco - 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 il branco, 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.
- Momenti e spazi di gioco libero e autonomo.

Vi aspettiamo per vivere insieme le Alpi Apuane, alla scoperta di noi stessi e degli altri, 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 25 anni. 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. Prima di proseguire in

auto sulla sterrata occorre pagare la sosta (c'è una sola colonnina a inizio strada). Proseguire fin dove è possibile e parcheggiare quindi 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 23 luglio alle ore 14.30 al Rifugio Del Freo. Solitamente all'arrivo facciamo una bella riunione coi genitori. Vi tratterremo circa un'ora con noi.

## **FINE**

Il campo termina SABATO 29 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
- ✓ Un piccolo zainetto da utilizzare per le 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 Sara 349.7623903.

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 € 350,00 + € 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.

**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.

### **Sara Plastino**

Se dovessi descrivermi in poche parole direi che sono una guida ambientale ad impronta naturalistica (uff che definizione noiosa!). Sono una persona innamorata e curiosa della Natura che ci circonda che ama trasmettere questi suoi sentimenti, ecco questa definizione me la sento più calzante.

Sono nata a Novara ma toscana d'adozione in quanto già all'età di 4 mesi mi sono trasferita qui e da allora almeno come residenza non mi sono più spostata.

Sono Guida Ambientale Escursionistica (G.A.E.) dal 1999 ma da sempre appassionata di Natura nel suo senso più ampio. Il mio trasporto nei confronti dell'ambiente mi porta a fare escursioni in ambito naturalistico incentrate sull'osservazione ma anche contatto e divertimento all'insegna del rispetto di ciò che ci circonda.

Qual è il mio motto preferito? "la bellezza di Madre Natura è nutrimento per l'anima"