

Allegato B

RAGAZZINSIEME 2019

MODULO PROPOSTA SOGGIORNO

Comitato Territoriale UISP di/Associazione/Ente:

Antonello Chiodo Per Uisp Toscana

Titolo Soggiorno:

Eco-Bike Camp, montagne e natura da pedalare

Illustrazione BREVE dell'esperienza didattico educativa(didattico-educativa, sportiva motorio-ricreativa, conoscenza del territorio da un punto di vista museale-agricolo-ambientale, ecc) (MAX 5 RIGHE):

Impareremo lo stretto legame che unisce l'uomo alla natura, l'importanza di conoscere le stelle, 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 andremo alla scoperta di un habitat e dei suoi ecosistemi e di come possiamo adoperarci perché possano mantenersi in equilibrio.

Illustrazione DETTAGLIATA dell'esperienza didattico educativa(didattico-educativa, sportiva motorio-ricreativa, conoscenza del territorio da un punto di vista museale-agricolo-ambientale, ecc):



CONTENUTI, FINALITÀ EDUCATIVE

Il vantaggio dell'uso della bicicletta come mezzo di locomozione è oramai noto: c'è chi se ne serve per muoversi in città, chi per andare al lavoro e chi per brevi spostamenti.

Eppure la bicicletta non è solo un mezzo ecologico o salutare, sempre più è diventata un mezzo ideale per esplorare i paesaggi e avvicinare la natura. O meglio è diventata un mezzo per viaggiare...Fare cicloturismo in natura cambia il punto di vista, i ritmi e il senso stesso del viaggiare.

Il paesaggio delle Apuane si presenta con molteplici forme naturali: grotte spettacolari, laghi verdissimi e scenari alpini ricchi di endemismi. Non mancano i paesaggi agricoli che raccontano con le loro diverse sfumature del mondo contadino e di angoli aspri e familiari come sanno essere a volte certi luoghi di montagna. Uno scenario affascinante che è possibile avvicinare attraverso il cicloturismo e capace di regalare intense emozioni.

Il soggiorno allora diventa l'opportunità per andare incontro al senso dei luoghi, tra narrazioni geografiche e voglia di esplorare, e un'occasione di "vedere" pedalando lungo i percorsi di una mappa ideale vivendo il parco e la natura da una prospettiva inconsueta.

Finalità'

L'esperienza residenziale proposta al Rifugio Rossi e alla Baita Pania sintetizza un'offerta che viene dal mondo della montagna e che si rivolge ad adolescenti dai 14 ai 17 anni. Nell'Eco-bike camp si propone la pratica della mountain-bike come un'esperienza partecipativa, ludica e di conoscenza.

Il metodo di insegnamento adottato dagli istruttori stimola l'attenzione dei ragazzi facilitando l'apprendimento attraverso il fare ed il pensare dando il giusto spazio al gioco. Giorno per giorno momenti di pratica e lezioni teoriche indicheranno, gli obiettivi da raggiungere (tecnica su terreno fuoristrada, postura in bici, messa a punto del mezzo etc) dando allo stesso tempo agli allievi le informazioni per apprendere e sperimentare. I momenti di incontro ed analisi alla sera fisseranno i punti cardine sistematizzando la didattica e l'apprendimento.

Le escursioni non disdegneranno itinerari ludici e panoramici, così, in tutta libertà, l'esperienza in bicicletta farà divertire ed insieme scoprire angoli inconsueti del parco. Durante ogni escursione si faranno osservare gli aspetti naturali e antropici più significativi, fornendo informazioni sull'ambiente e le sue specie nei diversi tipi di fauna e di flora, ricercando il contatto con le culture dei luoghi per conoscerne la storia o semplicemente per risalire all'origine delle produzioni tipiche.

L'Eco-bike camp è studiato per facilitare la socializzazione e la formazione di un gruppo disposto alla collaborazione lavorando con gli altri e per gli altri. I ritmi non sono mai pesanti, le varie attività saranno svolte nel rispetto dei bisogni e delle esigenze dei ragazzi. Le finalità del campo perciò non sono agonistiche (è pensato per insegnare e divertire) piuttosto ricercano ed incoraggiano attitudini esplorative e tecnica, sollecitando le capacità di muoversi su terreni fuoristrada.

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.

Periodo soggiorno:

1 settimana da Domenica a Sabato 1 settembre - 7 settembre 2019

Luogo/struttura di svolgimento dell'esperienza:

Ci ospiterà una struttura: La Baita Pania, del Comune di Molazzana (LU)

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

La **Baita Pania** (mt 1200) è composta da due edifici distinti, uno adibito a ristoro con 25 posti a tavola, l'altro a pernottamento con zona giorno per le attività. Il complesso è dotato di elettricità, riscaldamento con termocamini a legna e bagno con doccia. Dispone di 8 posti letto (aumentabili a 18). Situata ai piedi delle Panie, si raggiunge in soli 10 minuti di cammino a piedi.

Gli ambienti bucolici prospicienti la struttura permettono 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.

Alla baita Pania sono promosse e incentivate pratiche eco-sostenibili, sono dotate di pannelli solari che provvedono all'energia ed adottati prodotti per la pulizia, biodegradabili.

Fascia d'età dei partecipanti (indicare ciascun anno di nascita – max una fascia di 4 anni):

2003, 2004, 2005, 2006

Numero ragazzi/e:

Numero minimo: 13
Numero massimo: 15

Rapporto operatori/ragazzi:

E' garantita la presenza di una guida alpina e di una guida ambientale h 24 in rapporto 1 a 8. Le attività formative giornaliere verranno condotte da professionisti (vedi progetto).

Referente Soggiorno:

Antonello Chiodo Via del Palagio 4 – 55027 Galliciano (Lucca)
 Cell: 348 3898003 Mail: antonellochiodo@virgilio.it
 P.I 01657510465

Costo lordo soggiorno a ragazzo/a omnicomprensivo (tutte le attività, pernottamenti, pasti, tessera UISP, etc.)dividere secondo le presenti voci di spesa:

Vitto e alloggio	€ 240,00
Guide ambientali	€ 160,00
materiali	€ 20,00
Costo tesseramento	€ 18,00
trasferimenti	€ 10,00
Escursioni e visite	€ 10,00
altro	€ 0,00
Totale	458,00 €

Attività sportiva o motorio-ricreativa praticata in prevalenza:

Biking, trekking, arrampicata, torrentismo, orientamento.

Menù tipo (privilegiando i prodotti locali, il consumo giornaliero di frutta e verdura, seguendo le indicazioni della Piramide Alimentare Toscana):

Nelle cucine delle strutture, rispondenti alle normativa, sono preparati i pasti della giornata (colazione, pranzo, merenda, cena) tenuto conto degli apporti dietetici e calorici per i partecipanti, e sono preparati pasti differenziati per motivate esigenze dietetiche dietro segnalazione dei partecipanti. In tavola il servito è biodegradabile e i menù propongono ricette locali e piatti con ingredienti da filiera corta e di origine prevalentemente biologica, provenienti in massima parte da piccoli produttori, da contadini o dai g.a.s della Valle del Serchio o della Toscana.

Attività proposte per la sensibilizzazione dei ragazzi/e partecipanti e istruttori coinvolti sul corretto uso della telefonia cellulare, anche tramite la diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana;

Questo è il campo della disconnessione, i ragazzi lasceranno per una settimana a casa i loro cellulari, che all'interno del territorio hanno una scarsissima copertura e sarebbero sempre scarichi.

Nelle strutture c'è una sola presa per ricaricare il telefono e sarebbe impossibile ricaricarli tutti.

Un unico cellulare sarà dato in dotazione a tutto il gruppo che imparerà attraverso alcune applicazioni già installate a usare questo strumento in modo utile e divertente per scoprire l'ambiente che lo circonda. Sarà possibile ricevere le telefonate ai numeri delle guide o del gestore lunedì, mercoledì e venerdì dalle 19 alle 21.

Stefano 349 3574125 Guida Alpina e guida mountain-bike

Sauro 333 6864691 Guida Ambientale

Antonello 348 3898003

Durante il soggiorno verrà data diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana e cercheremo tutti insieme di porci domande su come utilizzare in modo consapevole questo strumento.

Attività proposte per la sensibilizzazione dei ragazzi/e partecipanti e istruttori coinvolti, sui rischi legati all'eccessiva esposizione a radiazioni UV anche tramite la diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana:

Prima di partire per ogni escursione si porrà l'attenzione sull'esposizione del corpo umano alla radiazione solare, importante infatti sottolineare un corretto uso degli occhiali da sole per proteggere gli occhi e l'uso di cappellino e crema solare specifica per i bambini per proteggere la pelle. E giocando agli indiani cosparsi di crema cercheremo di capire come le radiazioni UV possano produrre sugli esseri umani effetti benefici e danni biologici. Piccole dosi di radiazione UV sono infatti benefiche, mentre una eccessiva esposizione può avere conseguenze indesiderate per la salute. La condizione di esposizione ideale alla radiazione UV non è quindi l'assenza di esposizione bensì una "giusta" dose. Ci aiuterà a tale scopo il materiale informativo fornito dalla regione Toscana.

Attività proposte per il coinvolgimento delle famiglie dei ragazzi nelle fasi di accoglienza e dei saluti:

Fase di accoglienza: ore 15 incontro a Piglionico con le guide ambientali e spiegazione delle tematiche che si affronteranno nel campo. Se i genitori vogliono possono accompagnarci alla Baita Pania dove ad attenderci ci sarà il benvenuto del rifugista ed un rinfresco conviviale.

Fase dei saluti: sabato ore 12.30 pranzo tutti insieme per le conclusioni, possono partecipare anche i genitori previa prenotazione . Ore 14 scesa al Pigionico tutti insieme, saluti e abbracci con la nostra Pania nel cuore.

Materiali e abbigliamento consigliato ai partecipanti per la partecipazione all'esperienza/soggiorno

Caratteristiche delle bici

data la natura dei percorsi si chiede di dotarsi di biciclette possibilmente bi-ammortizzate, con pneumatici idonei a terreno sassoso con camere d'aria anti forature. In assenza di mezzo idoneo sarà possibile effettuare il noleggio della bici in questo caso E-bike (biciclette elettriche).

Cosa serve nello zaino

Per le escursioni va prevista una attrezzatura comprendente: zainetto, scarponcelli, casco maglione, giacca a vento leggera, guanti, protezioni elementari. Ricambi utili: camera d'aria, pasticche freni, forcellino, bombolette fast ed un kit di attrezzi per la manutenzione. Per il soggiorno occorre: asciugamano, tovaglietta con tovagliolo e sacchetto di stoffa e contenitore per pranzo al sacco, borraccia da 1,5 litri, n. 3 capi di indumenti intimi, pigiama, spazzolino, n.2 pantaloni lunghi, n.2 pantaloni corti, n. 1 pile o maglione pesante, giacca a vento impermeabile non imbottita, n. 2 t-shirt, scarpone da montagna (già utilizzato), n. 2 paia di calzini da montagna alti, sapone d' Aleppo per il bucato e per l'igiene, cerotti per le vesciche, cappello, occhiali da sole, crema protettiva solare, burro di cacao, ciabatte, costume da bagno, torcia o lampada frontale, binocolo e bussola. Eventuali medicinali necessari al ragazzo.

Cosa NON serve nello zaino

Apparecchiature elettroniche per ascoltare musica, per giocare, telefoni cellulari non sono necessari perché interferiscono con le attività di gruppo nel rifugio e all'aria aperta e con la ricerca di uno stile di vita legato alla naturalità e convivialità. Le telefonate saranno ricevute dalle guide che saranno il riferimento a cui rivolgersi il lunedì, mercoledì e il venerdì dalle 19 alle 21.

Programma dettagliato

Sveglia tutte le mattine ore 8 sistemazione e colazione , attività escursionistiche e di bike 9.00-13.00 pranzo al sacco ripresa delle attività; ore 17 merenda rientro in struttura. Ore 19.30 Cena . Dopo cena: tante storie intorno al camino lette, cantate e suonate e diario di bordo sotto le stelle.

Domenica

Alle ore 15 incontro al Pigionico con i ragazzi e i genitori, da qui inizia la salita verso iBaita Pania, con un invito anche ai genitori che avessero voglia di accompagnarci. Arrivo in giornata presso la struttura, accoglienza e il benvenuto alla struttura e il gestore del rifugio che ci racconterà dei luoghi luoghi, le loro peculiarità, le azioni volte al rispetto, alla sua difesa e conservazione. Sistemazione, presa di contatto del nostro habitat e organizzazione della logistica per la settimana: gestione della raccolta differenziata dei rifiuti, dell'acqua, turni, organizzazione del tempo durante la giornata. La presa di contatto con l'ambiente, comincia da subito con un breve tour attorno alla baita.

Lunedì

Mattina

Verifica dei mezzi e saggio delle capacità individuali.

Pomeriggio

Introduzione al cicloturismo su terreni fuoristrada e affiatamento del gruppo.

Martedì

Mattina

Lezione di tecnica di guida. Durante la lezione verranno esaminati: equilibrio e postura sui pedali, esercizi propedeutici a terra e in bici, tecnica di superamento di un ostacolo in salita e discesa, uso del corpo e spostamenti dei pesi, postura del corpo durante la curva e rispetto al terreno, tecnica di pedalata in piedi o seduta e ricerca della trazione.

Pomeriggio

Escursione con esercitazione e perfezionamento delle abilità acquisite

Mercoledì

Escursione ad anello Baita Pania, Grottorotondo, Vergemoli, Baita Pania con pranzo al sacco.

Ai piedi della Pania della Croce e dalla Pania Secca, emergono i piccoli ma graziosi paesi di questo territorio, con i loro notevoli siti di interesse. Oltre a Vergemoli e Fornovolasco si segnalano le frazioni di Aleva e S.Pellegrinetto. La gita percorrendo boschi di faggi e castagni attraversa il monte Grottorotondo scendendo a Vergemoli per tratturi e sentieri. Di interesse è la sosta presso alcune postazioni della Linea Gotica e gli scorci panoramici, ampi e suggestivi, verso il lago di Turrite di Gallicano e sul Monte Forato. Da Vergemoli si ritorna infine alle Baita chiudendo ad anello una delle gite da non mancare del soggiorno.

Giovedì

Giornata di impegno moderato che ha per meta Fornovolasco. E' uno dei borghi che merita sicuramente una visita tanti sono i motivi di interesse. L'acqua è da sempre l'elemento vitale di questo paesaggio, modellato dallo scorrere di numerosi fiumi e torrenti che hanno determinato nel tempo la sua particolare fisionomia. E l'acqua che scorre tra le pieghe delle montagne restituendo i paesaggi sotterranei della Grotta del Vento è la solita acqua da cui è sorto il particolare modello sociale. Da queste strade e tra questi sentieri transitavano carbone e legname destinate al fondovalle, o il ferro estratto nelle miniere del paese. A Fornovolasco ci fermeremo per una sosta, durante la quale verrà presentata una introduzione all'arrampicata in tutta sicurezza e una esperienza di torrentismo lungo il corso della Turrite con l'assistenza della guida alpina. Nel pomeriggio trasferimento per comodo sterrato a Gallicano dove attende una sosta merenda, prima del rientro alle baite con mezzo di trasporto.

Venerdì

Tutto Il giorno Anello Baita Alpe di S.Antonio Pianiza, Baita Pania.

Partenza per L'Alpe di S'Antonio, una zona dai connotati rurali e ancora genuini che attirarono l'attenzione dell'antropologo Fosco Maraini. Per breve sentiero scendiamo al Colle Panestra proprio sotto il monte Rovaio teatro di un drammatico scontro armato durante la seconda guerra mondiale. Da qui il sentiero diventa uno sterrato pedalabile e tra boschi e ampi squarci sulle Panie giungeremo a Pasquigliora, dove sosteneremo per una visita alla residenza Maraini. Poi giunti all'Alpe di S.Antonio esploreremo nei dintorni il mondo e la filiera della castagna: il metato, il molino, fil prodotto finito.

Ci fermeremo allora per il pranzo che offrirà un'occasione di degustazione dei prodotti tipici derivati dalla castagna.

Rientro alle baite nel pomeriggio dove sono previsti e programmati giochi di gruppo in bicicletta (con staffette, percorso ad ostacoli, gimkana) che chiuderanno la giornata prima della cena.

Sabato

Revisione dei mezzi e a seguire percorso tecnico con prove di equilibrio e conclusione del campo alla baita. Ore 12.30 pranzo insieme ai genitori per chi volesse ore 14 discesa a Piglionico tutti insieme.