

Allegato B

**RAGAZZINSIEME 2019**

**MODULO PROPOSTA SOGGIORNO**

**Comitato Territoriale UISP di/Associazione/Ente:**

Antonello Chiodo Per Uisp Toscana

**Titolo Soggiorno:**

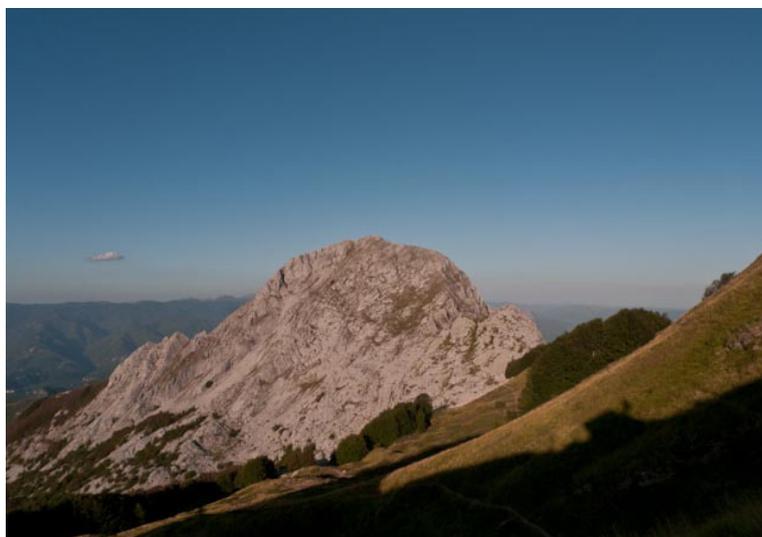
## **Il giraparco**

montagne e natura fin dove arriva lo sguardo

**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

L'area protetta nei confini del Parco delle Alpi Apuane è prevalentemente montuosa ma per una bizzarria della natura e con un contrasto di forme singolare si eleva repentinamente e in poca distanza dal mare della Versilia. E certamente non è la sola e unica caratteristica. Se il paesaggio è il prodotto della storia, allora le Apuane si presentano 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.

E' intorno agli elementi antropici e naturali che caratterizzano le Alpi Apuane che si sono costruiti nel tempo i paesaggi oggi protetti dalla nascita del Parco. Paesaggi sociali o naturali in luoghi impervi e spesso solitari, dove solo un sentiero porta a coglierne il fascino o la storia. Per queste ragioni, in questa proposta, l'escursionismo diventa strumento di scoperta e di ricerca tra arte, storia e natura lungo le pieghe del Parco delle Apuane.

Il soggiorno allora è un'opportunità per andare incontro al senso dei luoghi, tra narrazioni geografiche e voglia di esplorare, oppure è una semplice occasione di "vedere" camminando, lungo i percorsi di una mappa ideale, così che l'ospite viva la destinazione da una prospettiva inconsueta, sentendosi non solo una comparsa ma attore protagonista del tempo vissuto.

### **Finalità'**

L'esperienza residenziale proposta tenuta al Rifugio Rossi e alla Baita Pania sintetizza un'offerta che viene dal mondo della montagna e che si rivolge ad adolescenti dai 13 ai 16 anni.

La visita ai luoghi inizierà fin dal "primo incontro" il primo giorno. Nel corso del soggiorno sarà cura della guida raccontare di luoghi e leggende, dialogare di sviluppo e inquinamento e tenuto conto dei bisogni e delle esigenze dei partecipanti, proporre escursioni e attività all'aperto allo scopo di rendere interessanti e coinvolgenti le giornate di vacanza nel Parco delle Apuane.

Le varie attività saranno svolte nel rispetto dei bisogni e delle esigenze dei ragazzi e sono studiate per facilitare la socializzazione, facendo emergere nel singolo consapevolezza ed autonomia nelle relazioni con l'ambiente naturale.

Gli itinerari privilegiando la visita a siti di interesse culturale e ambientale non presentano particolari difficoltà. 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. Lo scopo perciò è incoraggiare le capacità esplorative e manuali, oltre al linguaggio, la curiosità e l'autostima. Per tanto i momenti di riflessione saranno intervallati da attività e situazioni in cui condividere scelte e dare ascolto ai pensieri, cercando di far emergere e valorizzare le capacità dell'individuo, liberato dalle distrazioni di cellulari e giochi elettronici.

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 28 luglio/ 3 agosto 2019

**Luogo/struttura di svolgimento dell'esperienza:**

Ci ospiteranno 2 strutture: La Baita Pania, Comune di Molazzana (LU) e Il Rifugio E. Rossi, C.A.I. Lucca Gruppo delle Panie, Comune di Molazzana (LU)

In un angolo ancora incontaminato tra Versilia e Garfagnana, proprio sulle Apuane, sorgono la baita Pania e il rifugio Rossi. 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.

Il **rifugio Enrico Rossi** CAI Lucca ( mt. 1600) punto di appoggio più vicino alle due Panie è il più alto rifugio delle Apuane, uno dei più antichi e più suggestivi. Dotato di illuminazione elettrica, riscaldamento a stufe e servizi igienici, offre 22 posti letto in camerone con letti a castello e due salette da pranzo per un totale di 32 posti a sedere. Si raggiunge in 1 ora e 30 minuti di cammino a piedi.

Gli ambienti bucolici prospicienti le strutture 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.

Al rifugio Rossi e 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 due guide ambientali h24 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](mailto: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
<b>Totale</b>	<b>458,00 €</b>

### Attività sportiva o motorio-ricreativa praticata in prevalenza:

trekking, nordic-Walking, 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.

Sauro 333 6864691

Luana 333 7257432

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 con 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 discesa al Piglionico tutti insieme.

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

### **Cosa serve nello zaino**

Zaino capiente (ca. 40 l.) con cinghia ventrale, 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.

## **Programma dettagliato**

**Sveglia tutte le mattine ore 8 sistemazione e colazione , attività escursionistiche 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 Pignone con i ragazzi e i genitori, da qui inizia la salita verso la Baita Pania , con un invito anche ai genitori che avessero voglia di accompagnarci. Arrivo in giornata presso la struttura, ad attenderci il benvenuto alla struttura e il gestore del rifugio che ci racconterà dei 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 con una lezione di Nordic-Walking con un istruttore qualificato.

### **Lunedì**

**La scoperta delle montagne.** Salita alla Pania Secca. L'escursione di oggi permetterà una visione d'insieme sui paesaggi apuani. Passeremo sopra il canale della Luna, modellato dai ghiacci giunti fino a queste latitudini con l'ultima glaciazione. Quindi indagheremo l'origine di questi monti, la successiva colonizzazione delle specie animali e vegetali, seguita dalla comparsa e dall'adattamento dell'uomo. Passo dopo passo, diventerà più chiaro quanta tenacia ha richiesto l'abitare le terre alte e perciò i significati per cui è stato coniato il toponimo “passo degli uomini delle neve”. Pagina dopo pagina, con lo sguardo rivolto alla Pania della Croce e al Pizzo delle Saette riecheggerà la leggenda dell'Omo Morto. Giunti in cima, lasceremo un piccolo mandala, come segno del nostro passaggio. Dopo cena si comincia a disegnare e a riempire di scritti il nostro “diario di bordo” .

### **Martedì**

**Il borgo e il lago di Isola Santa.** Là dove le Apuane avvicinano il corso del Serchio, i borghi alti del versante apuano sospesi tra cielo e terra e in vista dell'Appennino disegnano un singolare paesaggio. Escursione di bassa quota. Scendiamo al Lago di Isola Santa passando per il Col di Favilla. Sosteremo per una visita nel borgo omonimo tra le tipiche costruzioni dai tetti in lastre di pietra. Di fronte a noi lo scenario si apre sull'anfiteatro roccioso del Monte Sumbra che ospita le "Marmite dei Giganti", singolari erosioni nella roccia originate dall'azione combinata delle pietre e dell'acqua.

Dopo la lunga giornata ci fermiamo per il pernottamento in baita-bivacco al Piglionico, chi vuole può dormire in tenda. Dopo cena racconti, leggende e storie locali intorno al fuoco.

### **Mercoledì**

**L'equilibrio ritrovato.** L'escursione ci condurrà al rifugio Rossi approfitteremo del tragitto per una lezione sul campo di lettura della mappa e di orienteering. Pomeriggio gita sull'altipiano della Vetricia ne approfitteremo per una breve lezione di nordic-walking. Pernottamento e cena al rifugio Rossi

In serata, allevieremo le fatiche passate, con il massaggio dei piedi e il rilassamento del corpo che ci accompagneranno al riposo per l'ultima notte in quota.

### **Giovedì**

**L'alba in Pania.** Di mattina presto, si va a vedere l'alba in Pania, la luce che sorge dall'Appennino proietta sul mare la lunga ombra delle Apuane. La Pania della Croce, la nostra meta, presenta oggi uno degli scenari più emozionanti del parco, i panorami sono vastissimi perdendosi nel mare a ovest e sfumando sulla Toscana a sud. Il percorso rifugio Rossi, Pania, Mosceta, Piglionico, ci racconterà una storia recente, quella della 2° guerra mondiale, qui troveremo alcuni punti di avvistamento della Linea Gotica.

Poi con l'arrivo al Piglionico giunge anche il momento per una riflessione sull'esperienza vissuta e la domanda sulla sua utilità in ragione del nostro agire futuro, ci ritroveremo allora dietro un tavolo per una cena in comune prima di salutarci.

### **Venerdì**

**Luoghi di resistenza e resilienza.** Il rapporto etico con la natura, l'equilibrio necessario. Giunti a questo punto del nostro soggiorno andremo ad esplorare temi di attualità. L'enorme sviluppo della società tecnologica e la particolare vulnerabilità della natura, obbliga l'uomo ad un imperativo etico: agire in modo che le conseguenze delle sue azioni siano compatibili con la permanenza della vita sulla terra. La qualità dell'ambiente è una unità misura della qualità della vita?

La giornata di oggi è dedicata alla geologia. Scenderemo a Colle Panestra dove saranno palesi le contraddizioni tra città e montagna. Gli alberi monumentali racconteranno una storia di naturale resilienza. Poi il sentiero ci condurrà alla visita di alcune postazioni della linea Gotica concludendo

il periplo del monte Rovaio, teatro di un drammatico scontro a fuoco durante la seconda guerra mondiale.

Ci accompagnerà in questa escursione il geologo dottor Mauro Chessa, che parlerà della formazione dei suoli, della varietà delle rocce e della particolare morfologia delle Apuane nelle sue strutture visibili ed ipogee.

Alla sera ci si improvvisa cuochi preparando i necci da gustare col miele e la ricotta del pastore.

Dopo cena si canta e si suona davanti al fuoco.

### **Sabato**

**Le conclusioni.** Percorreremo questo territorio lasciando solo le nostre orme, ma lui lascerà in noi un'esperienza di vita semplice, al ritmo lento di chi vive su queste montagne. In questo territorio dove il tempo sembra essersi fermato abbiamo respirato sapori e profumi antichi e la natura e l'uomo sembrano aver trovato un loro equilibrio.