

PROGRAMMA per SOGGIORNO
Parco regionale delle Alpi Apuane

"In Cammino"

età 12-14

Attraverso le Apuane

*in itinere da Rifugio Forte dei Marmi, ostello Pania Forata a Pruno, rifugio
Puliti e ritorno*

*con Guida Parco Silvia Malquori e guida ambientale escursionistica Micaela
Luna Francesconi*

**I PARTECIPANTI DEVONO ESSERE ABITUATI A CAMMINARE IN MONTAGNA e
allenati per percorrere circa 5-6 ore al giorno.**

PRESENTAZIONE STRUTTURE E LUOGHI

Rifugio montano CAI Forte dei Marmi
loc. Alpe della Grotta, m 865
Stazzema

Ostello Pania Forata a Pruno, m 470
Comune di Stazzema
(intestatario del progetto)

Rifugio Puliti ad Arni, m 1016
loc. Case Giannelli
Arni

Punto di partenza del nostro itinerario è il rifugio Forte dei Marmi. Siamo in Alta Versilia, territorio montuoso racchiuso tra le Alpi Apuane e il mare, ricco di storia, tradizioni, natura e panorami unici. Attorno le pareti del Monte Procinto, del Nona e del Matanna lo sovrastano e ci sorprendono annunciando altri obiettivi da raggiungere. In lontananza si scorgono Pania, Forato, Croce, che presentano i loro ripidi pendii ai nostri sguardi desiderosi di avventura. La vista si allarga lungo boschi, pascoli, borghi e rocce fino al mare, che alla sera dona tramonti dai colori meravigliosi.

Rifugio Forte dei Marmi: La struttura è raggiungibile a piedi da diversi sentieri. La zona nella quale sorge è tra le più celebri delle Alpi Apuane. Il rifugio è circondato da folta e verde vegetazione alpina in un settore ricco di

acque sorgive. Dispone di 25 posti letto, 2 sale da pranzo, bar, saloncino, acqua corrente, energia elettrica, 2 terrazze panoramiche.

Sono presenti tutti gli accorgimenti per diminuire l'impatto ambientale della struttura e raccogliere correttamente i rifiuti. Particolare attenzione è rivolta ad educare al rispetto dell'ambiente.

Ostello Pania Forata: L'ostello è situato nel borgo di Pruno di Stazzema (LU). Il paese mantiene un impianto medioevale, particolarmente evidente nell'arroccamento centrale a torre. Partendo da qui è possibile effettuare escursioni immersi nel verde delle Apuane fino a visitare gli alpeggi delle Caselle, Pereta, Rocchetta, Ranocchiaia che testimoniano delle passate attività di pastorizia. Spingendosi più in alto si giunge alla foce di Mosceta e da qui alla Pania della Croce ed al Corchia. L'Ostello Pania Forata è raggiungibile a piedi dal parcheggio del paese di Pruno ed è dotato di 24 posti letto a castello in camere da sei persone, cortile esterno e spazio gioco-relax. L'Ostello è protagonista di azioni atte a educare alla sostenibilità.

Rifugio Puliti: In Arni (Comune di Stazzema, Alta Versilia), in localita' Case Giannelli, a mt. 1016 e a soli 15 minuti di cammino dalla strada il "Rifugio Adelmo Puliti" è intitolato all'ing. Puliti, che fu tra i soci fondatori della Sezione CAI di Pietrasanta e ne fu il primo presidente. Il Rifugio e' stato recentemente ristrutturato ed è gestito dall'associazione "Il biancospino" di Andrea Ribolini, guida parco e Gionata Landi guida alpina.

ESPERIENZE PREGRESSE

La struttura ha ospitato dal 2008 i soggiorni estivi del Parco e numerosi altri gruppi di ragazzi; organizza campi estivi residenziali; ospita regolarmente gruppi scolastici e gruppi di giovani. L'attuale gestione ha saputo valorizzare pienamente la struttura, il luogo e l'ambiente circostante.

Le guide hanno esperienza di campi itineranti con ragazzi, con risultati di grande soddisfazione.

MOTIVAZIONI E OBIETTIVI EDUCATIVI

Il soggiorno è dedicato ai ragazzi più grandi con tanta voglia di camminare, scoprire, mettersi alla prova e conquistare le Alpi Apuane.

Obbiettivo è trasmettere ai giovani la passione per l'escursionismo, la cultura della montagna e una conoscenza approfondita dell'ambiente apuano, perché da soli possano continuare a frequentare l'ambiente naturale in maniera

adeguata. Percorrere i sentieri è anche il miglior modo per far conoscere il parco e trasmettere ai ragazzi il valore del territorio. Sensazioni, insegnamenti e principi educativi sono amplificati nel camminare insieme: il senso della fatica, il fare gruppo, la condivisione, la soddisfazione di raggiungere un obiettivo con le proprie forze, offrono occasione per affrontare le proprie difficoltà, accogliere la diversità, rispettare il nostro ambiente ed il bene comune, dare valore alle risorse naturali, capire l'importanza del risparmio di acqua ed energia, sviluppano responsabilità, senso dell'attesa e dell'essenzialità. Anche se non abituati a lunghe escursioni gli adolescenti hanno energie ed entusiasmo e l'obiettivo raggiunto genera soddisfazione e fiducia in sé. In una età critica come quella in oggetto, il soggiorno offre l'occasione per incontrarsi tra ragazzi che condividono un interesse; li stimola a coltivare la passione per l'ambiente e l'attività in montagna, grazie ai modelli formativi con cui vengono a contatto (guide, alpinisti, appassionati di montagna, rifugisti).

L'attività di camminare insieme immersi nel contesto del Parco è una esperienza altamente motivante e stimolante per gli adolescenti. L'ambiente circostante a tratti selvaggio e aspro, a tratti bucolico ed accogliente aiuta ad affrontare le proprie difficoltà ed esprimere la personalità, rafforza i legami con gli altri e predispone ad apprezzare l'ecosistema in cui ci sentiamo immersi ed accolti.

Il soggiorno prevede di esplorare una valle significativa della catena apuana e spingersi fino ad esplorare il settore più settentrionale ed "alpino" delle Apuane, spostandosi a piedi per raggiungere il rifugio o la destinazione successiva.

Lo spostarsi a *piedi* è il modo più profondo per conoscere un territorio attraverso i sensi. Il ritmo del *tempo* sarà un altro fattore determinante della nostra esperienza: sveglia presto, ore di luce disponibili, pausa pranzo e spuntini a intervalli regolari, riposo necessario, possibili momenti di ombra e solleoni da evitare, regolare il cammino in base alle condizioni meteo e modificare il programma in caso di cambiamenti di tempo improvvisi. Troveremo anche il nostro ritmo come gruppo che si muove insieme più possibile all'unisono ma rispettoso delle esigenze di ognuno.

L'*acqua* sarà la risorsa che più impareremo ad apprezzare e che valorizzeremo al massimo. Quando ne troveremo di fresca, quando ne avremo poca, quando ne avremo voglia, quando ne troveremo abbastanza per bagnarci e infine la doccia che ci ripagherà tanto quanto il sonno ed il cibo! Arriveremo ad avvertire il rumore, il profumo ed il gusto delle sorgenti delle Apuane, preziose e rare. Proprio l'acqua rappresenterà il maggior peso del nostro zaino, ma capiremo presto che è molto più pesante se scarseggia e abbiamo sete.

Sperimenteremo anche quanto ognuno di noi è capace di adattarsi oltre la propria aspettativa e quali siano le nostre esigenze primarie, primitive.

Scopriremo così che è possibile far a meno di tanti oggetti che ci portiamo dietro e stare bene comunque. Anzi noteremo meglio le piccole gioie, i piccoli piaceri che ci scambiamo e la bellezza dei particolari che incontreremo lungo il cammino.

PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

DOMENICA

Ritrovo a Pontestazzemese, presentazione delle guide e del programma della settimana. Controllo degli zaini e partenza per Stazzema, dove inizieremo la nostra avventura a piedi. Questa prima escursione ci servirà per imparare a conoscerci e a muoversi in gruppo. Arianna e il suo meraviglioso staff saranno pronti ad accoglierci al rifugio Forte dei Marmi in località Alpe della Grotta e a condividere con noi la loro passione per le Apuane. Noi saremo lieti di incontrarli e di aver raggiunto il nostro primo rifugio per una ottima cena e una bella dormita.

LUNEDÌ

Salutata l'Alpe della Grotta, ci inoltreremo alla scoperta della valle incantevole di Moscoso, tra i monti Proncinto, Forato e il maestoso gruppo delle Panie fino al Corchia. Partiremo diretti al monte più rappresentativo dell'area, dove i fattori climatici ed ambientali hanno lavorato talmente la roccia da creare un incredibile arco naturale di oltre 20 metri. Questa tappa ci richiederà un certo impegno ma ne sarà valsa assolutamente la pena. La nostra lunga giornata terminerà con una discesa fino al paese di Pruno dove saremo ospiti proprio dell'ostello Pania Forata per le prossime 3 notti. Per riprendere le forze potremo fare un tuffo nella piscina naturale che incontreremo lungo il corso del canale di Moscoso.

MARTEDÌ

Oggi ci immergiamo nelle profondità dell'ambiente carsico apuano con la visita ad una delle grotte più estese e conosciute d'Europa, l'Antro del Corchia, che raggiungeremo a piedi naturalmente con un bel sentiero panoramico e vario. Ad andare seguiremo il tracciato del Sentiero Alta Versilia, che unisce i borghi montani e attraverseremo Volegno e Retignano. Qui ci raggiungerà la navetta del Corchia Park per condurci all'ingresso della grotta. Al rientro percorreremo lo spettacolare sentiero delle "voltoline".

MERCOLEDÌ

Escursione giornaliera al passo di Mosceta e per chi se la sente fino sulla vetta della Pania della Croce, la regina delle Apuane. Partiremo di buon mattino e con lo zaino più leggero perché saremo di ritorno allo stesso ostello la sera.

GIOVEDÌ

Una giornata più tranquilla ci aspetta oggi con arrivo ad Arni coi mezzi pubblici ed una breve passeggiata per il rifugio Puliti, che ci ospiterà stanotte. I gestori e guide Andrea e Gionata ci organizzeranno un pomeriggio interessante tra botanica ed arrampicata.

VENERDÌ

Da Arni rientreremo a piedi verso Mosceta e Pruno, attraverso l'incantevole alpeggio di Puntato, dove il tempo sembra essersi fermato e dove sosteneremo per ammirare la maestosità del paesaggio attorno, scoprire tracce del passato e rifocillarsi al fresco dei faggi. Tornati a Pruno, dopo una bella rinfrescata nelle pozze del lavatoio, ci meriteremo una deliziosa cena come riconoscimento finale per la bella settimana trascorsa insieme camminando in su e in giù.

SABATO

Una facile mulattiera sarà il nostro sentiero finale per smontare a valle dopo una settimana immersi nelle Apuane. Raggiungeremo il borgo di Cardoso e il fiume dove potremo rigenerarci con un bagno freschissimo. Siamo pronti per buoni propositi e consigli utili per il futuro. Manca solo di aspettare il bus per il ritorno in città.

PASTI

Partiamo con una sostanziosa **Colazione**: Latte caldo e freddo, tè, cacao, caffè, succo, miele, marmellata, pane.

Il nostro **Pranzo al sacco**: panini - frutta – frutta secca alternati con pasti cucinati e trasportati nello zaino in contenitori ermetici o ingredienti distribuiti tra tutti con cui potremo allestire un pic-nic sul posto.

Menù: sarà privilegiata la scelta di ingredienti naturali, locali, biologici, freschi e di stagione. Il menù è studiato per assicurare un giusto apporto sia in quantità che in qualità degli alimenti. I ragazzi saranno incuriositi a provare sapori diversi, . Eventuali intolleranze e allergie possono essere trattate con la dovuta

cura, così come esigenze alimentari diverse e scelte alternative (vegetariane, vegane, musulmane).

I ragazzi saranno sensibilizzati a non sprecare acqua, risorsa preziosa delle Apuane, ed in genere a valorizzare l'acqua come bene comune da salvaguardare. L'acqua dei pasti sarà servita nelle brocche. Le stoviglie utilizzate nelle strutture non sono usa e getta.