

## PROGETTO

Soggiorno estivo/esperienza residenziale di educazione ambientale

**“Tante meravigliose avventure nel Parco delle Alpi Apuane”**



**“Soggiorno D”**

**Periodo : da domenica 7 luglio a Sabato 13 luglio 2024**

**Età: da 12 a 14 anni**

**Struttura ospitante : Albergo La Genzianella, loc. Vianova di Careggine (LU)**

**Guida del parco: Sauro Farnocchia**

**Guida ambientale escursionistica: Luana Gentili**

## Obiettivi

Il soggiorno di educazione ambientale “ Tante meravigliose avventure nel Parco delle Alpi Apuane” si pone l'obiettivo di assaporare un' esperienza di vita semplice, al ritmo della natura, per conoscere il territorio, se stessi e gli altri, attraverso osservazione , collaborazione. condivisione e tanti giochi a cielo aperto.

Con curiosità si scoprono le bizzarre forme delle montagne che circondano la struttura :il Sumbra , la Pania della Croce, l'Omo Morto ,la Pania Verde , il Pisanino , luoghi incantati e ispiratori di versi e leggende.

Impariamo a riconoscere le orme lasciate dagli animali. le erbe utili e gli endemismi, gli alberi tipici di questa fascia vegetazionale e andiamo alla ricerca delle sorgenti che ci raccontano la storia delle Montagne d'acqua e del carsismo apuano, l'acqua è diventata per chi abita questi posti fondamentale per creare energia rinnovabile attraverso le dighe create dall'uomo che hanno trasformato il paesaggio e creato allo stesso tempo turismo sostenibile. I gestori della struttura ci coinvolgeranno nelle loro attività per farci apprezzare il valore del vivere in montagna tutti insieme in armonia e ci proporranno i sapori genuini della cucina casalinga preparata sapientemente dalla cuoca con ingredienti principalmente del territorio, biologici e a km 0.

## Presentazione della struttura e dei luoghi

L'albergo Genzianella si trova a 1200 metri di quota, in località Vianova nel Comune di Careggine, ed è facilmente raggiungibile con auto dalla Versilia percorrendo la strada provinciale di Arni, seguendo una strada sulla sinistra con l'indicazione per Careggine fino a Vianova, mentre se si proviene dal versante della Garfagnana, raggiunti Castelnuovo o Piazza al Serchio è necessario seguire le indicazioni per Poggio e poi per Careggine.

Dalla sua posizione domina l'altopiano di Careggine, è circondato da estesi boschi di faggi e di betulle e gode di un panorama unico, circondato dalla catena delle Alpi Apuane a sud ovest e dall'Appennino Tosco Emiliano a nord est. E' una struttura perfettamente integrata nell'ambiente che la circonda essendo costruita totalmente in legno e con il tetto spiovente che ricorda le tipiche capanne di Careggine.

Lo spazio pianeggiante antistante l'albergo è utilizzabile per svolgere attività all'aria aperta e proprio dalla struttura partono percorsi trekking che ripercorrono antiche mulattiere e tratturi. Al suo interno troviamo n. 24 posti letto suddivisi in camere con bagno, un salone da pranzo, salotto con camino e spazio ricreativo al coperto, che ben si adatta allo svolgimento di attività didattiche e ludiche con i ragazzi.

Nel sottotetto si trova un'ampia mansarda in legno. La moderna cucina è spaziosa e rispondente alla normativa, sarà quindi in grado di organizzare i pasti della giornata (colazione, pranzo, merenda, cena).

Sarà privilegiata la scelta di ingredienti locali, biologici, freschi e di stagione.

La cucina della struttura assicura la genuinità e privilegia la tradizione nella scelta delle ricette offrendo menù tipici.

I ragazzi saranno direttamente coinvolti nella preparazione di alcune pietanze.

Il pranzo al sacco oltre ai panini sarà costituito da pasti cucinati e trasportati da contenitori individuali, da ingredienti con cui potremmo allestire un pic-nic sul posto e che potremmo facilmente trasportare.

E' possibile differenziare i pasti per motivate esigenze dietetiche debitamente segnalate dai partecipanti.

I ragazzi saranno sensibilizzati a non sprecare acqua, risorsa preziosa in Apuane ed in genere a valorizzare l'acqua come bene di tutti da salvaguardare.

L'acqua dei pasti sarà servita nelle brocche.

Le stoviglie e i bicchieri utilizzati saranno in porcellana e vetro.

Nella struttura si effettua la raccolta differenziata.

La società che gestisce l'Albergo da anni opera con gruppi di giovani con l'obiettivo di valorizzare attraverso il turismo sostenibile la ricchezza principale di un territorio ancora naturale con il quale gli abitanti mantengono uno stretto legame.

Il gestore Domenico Franchi ha inoltre una naturale propensione nel rapportarsi alla fascia giovanile avendo per molti anni svolto la professione di insegnante ed è in grado di raccontare la realtà di Careggine avendo avuto per molti anni anche l'incarico di sindaco.

A disposizione del campo un pulmino che potrà assicurare il trasporto in caso di spostamenti più lunghi, di maltempo o in caso di necessità ed emergenza.

La targa n°25 di "Esercizio consigliato dal Parco" è stata conseguita con un punteggio di 181

## Progetto

Le escursioni, alla scoperta del territorio apuano e delle sue peculiarità, saranno il perno di questa esperienza di viaggio all'interno della storia, della cultura, delle tradizioni, della fauna, della flora e delle energie rinnovabili.

È 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.

Visiteremo la Bosa la fattoria didattica del Parco che ci introdurrà alla cultura rurale e alle antiche tradizioni dove vengono conservate e coltivate specie naturali a rischio e varietà locali d'interesse alimentare, saremo accolti all'Orto Botanico di Pian della Fioba per imparare a riconoscere gli endemismi e l'importanza di proteggerli, ci appassioneremo al favoloso mondo delle api, antichi mulini e mulini ad acqua ci racconteranno la storia dell'albero del pane e di come il cinpide galligeno arrivato dall'oriente abbia messo in crisi la produzione della farina che nei secoli ha sfamato intere generazioni, vedremo come il territorio è cambiato nel corso degli anni e come per produrre energia idroelettrica siano stati sommersi due paesi che oggi creano curiosità, interesse e sono meta di turismo sostenibile.

Le vette Apuane faranno da sfondo alle nostre giornate, facendoci immergere in un paesaggio montano ricco di insegnamenti consapevoli e responsabili verso l'ambiente, il camminare aumenterà la nostra consapevolezza corporea e le capacità motorie e lo stare in gruppo accrescerà il senso di appartenenza e svilupperà il rispetto altrui.

Insieme ai Laboratori sui macroinvertebrati, sulla meteorologia e sulle energie rinnovabili saranno proposti laboratori del gusto e del pane in cui i bambini si trasformeranno anche in piccoli cuochi, con la supervisione di Sally la cuoca della Genzianella e di Francesca l'agronoma del Parco.

Sarà proposta come attività inclusiva di socializzazione, il nordic walking che attraverso semplici e divertenti esercizi di gruppo ci permetterà di aver una migliore propriocezione.

Nello specifico gli scopi che vuole ottenere questo campo di educazione ambientale sono:

**l'esperienza e conoscenza diretta** dell'ambiente del Parco delle Alpi Apuane e del concetto di biodiversità;

**la presa di coscienza** di meccanismi quali l'adattamento all'ambiente e la selezione naturale, l'interdipendenza tra fattori e che per conservare il patrimonio di biodiversità è necessario conservare l'ambiente naturale;

**la consapevolezza** del valore dell'ambiente naturale come bene comune e dell'importanza della sua tutela;

**l'importanza delle fonti naturali inesauribili** usate per produrre energia;

**la promozione** del lavoro di gruppo inteso come collaborazione tra pari per il raggiungimento d'un obiettivo comune e del sentimento di appartenenza a un territorio.

## **Dettaglio programma giornaliero**

### **1° Giorno – Domenica 7 Luglio Monte la Cima**

Ritrovo a Careggine presso l' Albergo Genzianella alle ore 11.30.

Incontro di accoglienza tra guide , gestore della struttura , genitori e bambini e presentazione del programma.

Dopo aver salutato i genitori andiamo a visitare la struttura, a sistemare le nostre cose e a pranzo.

Dopo pranzo usciamo per la nostra prima escursione sul Monte la Cima passando per i prati di Vianova.

Il panorama mozzafiato e i prati sono il luogo ideale per iniziare ad imparare ad orientarci con la carta topografica e scoprire i nomi delle vette che ci circondano.

Lungo il sentiero raccoglieremo le foglie cadute dagli alberi per creare il nostro erbario e imparare a dare un nome a questi abitanti del bosco.

Sul sentiero potremmo trovare se siamo fortunati anche alcune tracce di animali selvatici e con una polvere magica crearne il calco.

Nel tardo pomeriggio sgranchiamoci le gambe per imparare insieme ad un'istruttrice certificata dell'associazione nordic walking italiana, la tecnica base del nordic attraverso tanti giochi di socializzazione e propriocezione.

Merenda e cartellone per i turni della Corvè.

Cena.

Laboratorio : creiamo la nostra compostiera.

Racconti e leggende delle Alpi Apuane ( Chi era il Baffardello?)

**Ogni mattina prima di colazione , pratica di buon respiro e mindset positivo verso se stessi e verso gli altri. Nominiamo le nostre emozioni , abbracciamole e esprimiamo i nostri pensieri e desideri nel cerchio delle condivisioni.**

### **2° Giorno – Lunedì 8 Luglio Maesta del Tribbio e Porreta**

Colazione. Partenza ore 9.00.

Eccursione alla Maestà del Tribbio, a vedere da vicino i boschi di castagno e il loro stato di salute degli alberi dopo l'arrivo del cinipide galligeno dall'Asia dopo l'immissione del suo competitore.

Visiteremo i vecchi seccatoi ancora funzionanti e come il fuoco sapientemente gestito serviva per produrre localmente la farina di castagne e qui sicuramente cominceremo a trovare alcuni ottimi spunti per capire come era la vita in questa valle.

Pranziamo tutti insieme nel Castagneto e nel primo pomeriggio ci attende al paese di Porreta , l' apicoltore che ci farà vedere come si fa la smielatura dai telaini e ci racconterà il favoloso mondo delle Api.

L' apicoltore è anche mugnaio ci spiegherà anche come si produce la farina di castagne nel suo mulino e questi suoi prodotti locali insieme al miele ci serviranno per uno dei nostri laboratori di cucina.

Ad aspettarci anche un produttore locale di valige in una delle più antiche valigerie del nostro Bel Paese ancora oggi funzionante e che produce prodotti di nicchia.

Merenda

Rientro previsto per la seconda lezione di nordic walking in cui impareremo le fasi di appoggio, spinta , estensione e recupero del bastoncino attraverso tanti esercizi di socializzazione e a squadre.

Prima di cena prepariamo l'impasto per la pizza del giorno dopo.

Cena e lettura sotto le stelle del libro “ L'uomo che piantava gli alberi” di Jean Giono.

### **3° Giorno – Martedì 9 luglio Bosa**

Colazione. Partenza ore 9,00:

La nostra escursione ci condurrà a piedi attraverso il bosco fino al piccolo gruppo di edifici della Bosa, un luogo da sapori e tradizioni antiche, dove ad accoglierci troveremo l'agronoma Francesca che si occupa del centro agricolo naturalistico.

Qui potremo osservare da vicino la tutela del territorio, attraverso la conoscenza delle specie locali di ortaggi e alberi da frutto e vedere che da qualche anno viene anche coltivata la vite per produrre un vino locale.

Scopriremo che esistono i custodi dei semi delle coltivazioni locali e antiche.

La mattinata sarà dedicata anche ad impastare farine locali per poi infornare i nostri pani integrali nel forno a legna della Bosa.

Dopo pranzo visiteremo il museo dove sarà possibile osservare i cambiamenti del territorio nei secoli, le specie di animali che vi abitano e quelle che ormai si sono estinte e di come si sono formate le Apuane. Nel pomeriggio escursione alla “grande panchina” lungo il sentiero intitolato a Giuseppe Nardini che raggiunge il Colle di Monti, splendido punto panoramico sulle Apuane e sugli Appennini. Merenda. Al ritorno ci fermiamo dal pastore per prendere il suo formaggio e la ricotta. Mettiamo su il cappello da pizzaioli ed è arrivato il momento di preparare le nostre pizze. Dopo cena proiezione proiezione del documentario Microcosmos

#### **4° Giorno – Mercoledì 10 Luglio Orto Botanico Pian della Fioba**

Colazione. Partenza ore 9 col pulmino

Oggi visiteremo l'Orto Botanico di Pian della Fioba ,un piccolo gioiello incastonato nella straordinaria bellezza delle Alpi Apuane.

Un posto unico dove si possono imparare a riconoscere tante specie che vivono solo su queste montagne importantissimo per comprendere il valore della biodiversità e degli ecosistemi.

E' situato a 900m s.l.m. lungo la strada panoramica che collega Massa alla Garfagnana.

La visita guidata all'Orto Botanico si svolge su un sentiero di montagna escursionistico lungo il quale è possibile ammirare molte tra le specie endemiche. Una volta giunti in vetta, il panorama spazia dalle montagne circostanti fino al mare, con una visuale privilegiata che rende l'idea di quanto complesso sia il mosaico di ambienti e paesaggi che caratterizza il territorio apuano. Un progetto di valorizzazione è stato attuato in collaborazione con il Parco delle Apuane per l'approvvigionamento e la razionalizzazione diell' acqua del rifugio laboratorio.

Vedremo anche come funziona una stazione meteorologica.

Pranzo sulla parte più alta dell'orto botanico , dove nelle giornate limpide si possono ammirare Le isole Palmaria , Tino e Tinetto.

Rientro al laghetto davanti al rifugio laboratorio per ammirare le piante acquatiche e la metamorfosi di girini e libellule.

Nel pomeriggio escursione ad anello nei pressi del Rifugio città di Massa.

Rientro all' albergo in tempo per la doccia.

Proviamo a costruire insieme gli aquiloni e a farli volare. Parleremo del vento come energia rinnovabile

Proiezione del documentario “Apuane Montagne d'acqua” L'acqua sarà la protagonista di domani.

Dopo cena andiamo ad ascoltare gli animali notturni.

#### **5° Giorno – Giovedì 11 Luglio Isola Santa**

Colazione. Partenza ore 9,00.

L' escursione di oggi ci porta al piccolo Borgo di Isola Santa

La sua origine è ancora incerta ma sappiamo che già nella preistoria gruppi umani colonizzarono questa zona lasciando tracce che recenti scavi archeologici hanno riportato alla luce. Nel medioevo era un luogo di passaggio per i viaggiatori e i pellegrini che attraversavano le Alpi Apuane e il villaggio era conosciuto per il suo ospitale gestito dai monaci dove si poteva trovare rifugio. Negli anni 50' il borgo fu abbandonato in seguito alla costruzione della diga sul fiume Turrite Secca.

Negli ultimi anni , c'è stato un rinnovato interesse per questo piccolo borgo storico che è stato completamente ristrutturato ed è diventato meta turistica fuori dai percorsi più battuti.

Isola Santa è nota per il suo lago artificiale dalle acque cristalline che aggiunge un tocco magico al paesaggio.

Risalendo lungo la Turrite proviamo a vedere se ci sono i macroinvertebrati . Laboratorio sugli organismi indicatori biologici della qualità dell'acqua.

Pranzo al sacco.

Riscendiamo al paese e andiamo a vedere da vicino la diga idroelettrica.

Questo ci permetterà di affrontare il tema delle energie rinnovabili e di come la presenza della diga e del lago abbiano trasformato l'area in un punto di interesse non solo per gli appassionati di energia e ingegneria ma anche per gli amanti della natura e della cultura locale.

Merenda. Rientro alla Genzianella per la terza e ultima lezione di nordic walking tecnica di salita e di discesa. Ora siamo più consapevoli di come utilizzare i nostri piedi ,le nostre braccia e il nostro respiro

Laboratorio di Castagnaccio e necci

Dopo cena una breve passeggiata e impariamo ad usare l' astrolabio per dare un nome alle stelle.

## **6° Giorno – Venerdì 12 Luglio Sumbra**

Colazione. Partenza ore 9,00:

Abbiamo imparato a usare la carta topografica ed a orientarci ,ora è il momento di mettere in pratica le conoscenze acquisite.

Escursione sul Sumbra , la montagna che ci offre due panorami completamente differenti. Coperto da pascoli e faggete sul lato nord, a sud è una parete liscia e brulla tutta di marmo. Salendo scopriamo le tracce degli animali, anche quelle del lupo che è tornato a rivivere in questo territorio, lungo il sentiero nascoste troveremo anche delle fototrappole che sono state messe perchè servono per monitorare la fauna selvatica.

Lungo il sentiero troveremo anche endemismi e le erbe aromatiche.

In vetta è il momento di ammirare uno dei panorami più belli delle Alpi Apuane.

Al ritorno nei prati di Careggine raccolta di frutti di bosco spontanei; Laboratorio per preparare le nostre crostate e biscotti con farine locali e la marmellata fatta da noi , per la colazione del sabato. Cena al buio per assaporare ciò che mettiamo in bocca e mettere alla prova le nostre capacità gustative.

Dopo cena si canta e si suona davanti al camino, creiamo la canzone del nostro campo e il flash mob da ballare tutti insieme per salutarci il giorno dopo.

## **7° Giorno – Sabato 13 Luglio**

Colazione. Sistemazione delle camere e preparazione degli zaini.

La mattinata sarà dedicata a giochi di creatività nei prati vicino alla struttura

In mattinata ore 12 incontro con i genitori.

È arrivato il momento di tirare le nostre conclusioni. Abbiamo visto molte cose, parlato con tante persone , fatto molteplici esperienze.abbiamo imparato a conoscere il territorio e raggiunto la consapevolezza che per far sì che l'ordine naturale di tutte le cose rimanga tale bisogna muoverci in modo più consapevole ,salvaguardando la sua biodiversità e le sue piccole aziende locali che sono fonte di attrazione per cercare di avere in questi territori un turismo sempre più responsabile e lento che apprezza la qualità dei prodotti biologici della terra e la natura in cui crescono e la maniera migliore per capire ciò è sedersi a tavola e condividere l'esperienza e il pane.

|        | DOMENICA   | LUNEDÌ  | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ   | GIOVEDÌ  | VENERDÌ   | SABATO   |
|--------|--|---|---|---|--|---|--|
| PRANZO | insalata di riso con Pomodori mozzarella tonno olive e capperi   | PANINI a scelta con frittata, * pecorino, * crudo, salame, insalata e * pomodoro. Carote fresche.   | Pasta aglio olio e peperoncino / pomodoro fresco. Frittata con le uova fresche del pollaio. * Insalata dell'orto. * | Alla Bosa: pane e salame - formaggio - prosciutto crudo, pomodori, focaccia e pizze appena sfornate.<br><br>* Il pane è quello cotto in forno alla Bosa ed impastato dai ragazzi. | Pasta al pesto. Svizzera con patate * arrosto. Castagnaccio *  | PANINI a scelta con frittata, * pecorino, * crudo, salame, insalata e * pomodoro. Carote fresche. | Lasagne al forno. Arrosto di tacchino con patate. * Insalata dell'orto. * Assaggio del formaggio * fatto dai ragazzi. Gelato con fragoline di bosco raccolte da noi. * |
| CENA   | Risotto ai funghi<br>-Pasta al ragù- pasta all'arrabbiata.<br>Rosticciana-salsicce arrosto con insalata dell'orto. *<br>Gelato | Pasta all'arrabbiata /ragù – risotto alla Milanese con verdure dell'orto * lesse: zucchine, patate, fagiolini, bietola e spinaci, carote. * | Minestra di farro. *<br><br>Gelato  | Risotto all'ortica. *<br>Trota al Cartoccio don purè di patate e patate lesse. *  | Gnocchi al pesto. Fagiolini e mozzarella. Necci con * ricotta. | AL BUIO: polenta e spezzatino con olive. Frittelle di neccio. *                                   |  |

COLAZIONE:latte, orzo, tè, crema di nocciole biologica, marmellata biologica senza zucchero, fatta in casa e di gusti assortiti, pane, fette biscottate, burro.

MERENDA: jogurt, frutta, succo.

\* ingredienti locali o raccolti e preparati da noi





## **Le Guide**

**Sauro Farnocchia:** guida del parco aderente al progetto CETS con provata esperienza e capacità nel settore educativo, organizzatore e conduttore di escursioni su Apuane, Appennini e Alpi; pluriennale esperienza in attività di educazione ambientale e di soccorso in montagna .

**Luana Gentili:** guida ambientale escursionistica aderente al progetto CETS con provata esperienza e capacità nel settore educativo, organizzatrice e conduttrice di campi estivi per conto del Parco e autonomamente gestiti; pluriennale esperienza in attività di educazione ambientale e conduzione di gruppi. Istruttrice di nordic walking.

### **ANALOGHE ESPERIENZE**

Oltre ad ospitare famiglie e turisti la struttura dal 2012 essendo molto funzionale a questo tipo di attività propone e svolge soggiorni estivi con bambini e ragazzi italiani e stranieri.

Fino ad oggi i soggiorni estivi svolti sono stati una decina

Dal 2013 ad oggi ha vinto 12 soggiorni del Parco delle Apuane.