ASSOCIAZIONE
DÈI CAMMINANTI

NUOVI SENTIERI IN ALPE

Soggiorno estivo/esperienza residenziale in Toscana

Luogo: RIFUGIO Pradaccio, San Pellegrino in Alpe

Periodo: 6 - 12 luglio 2025

Età: 8 – 14 anni

Con Maura Capponi e Sara Plastino

Dietro è la casa, davanti a noi il mondo, e mille son le vie che attendon, sullo sfondo di ombre, vespri e notti, il brillar delle stelle.

J.R.R. Tolkien

È difficile spesso lasciare ciò che è familiare per l'ignoto. Quello che non conosciamo, intimorisce ma, al tempo stesso, ci attrae. Quest'anno abbiamo pensato ad un posto nuovo: nuovo il rifugio e le montagne che ci circondano, nuove le strade e i boschi che percorreremo, nuove le leggende che ci accompagneranno. Quello che non cambierà saremo noi -Maura e Sara- pronte ad accogliervi e a percorrere un tratto di sentiero insieme. Che poi, ripensandoci, forse anche noi siamo diverse!
Ripensandoci anzi, ogni situazione può essere diversa e coinvolgerci, incuriosirci e portarci lungo nuove strade. Conosceremo i boschi, i sentieri, gli orizzonti … tanti posti nuovi ma anche, e soprattutto, le persone che conoscono e vivono la montagna.
Attraverso osservazioni, avventure, giochi, racconti e condivisione, le montagne diventeranno il "nostro" tesoro più prezioso.

- Escursioni e osservazioni nella Natura: la bellezza che ci circonda in ogni foglia, insetto o nuvola che percepiremo con i nostri sensi e con l'attenzione.
- Scoperta degli elementi naturali del luogo.

- Racconti e letture di miti, leggende e fiabe della tradizione ma anche storie che inventeremo insieme.
- Attività artistiche, danze rituali, piccoli esercizi, movimento, giochi per apprezzare lo spazio e il corpo.
- Vivere in una tribù, 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 la montagna, 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 Pradaccio a San Pellegrino in Alpe - Castiglione di Garfagnana, (LU). Situato al confine col Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano nelle vicinanze dell'antico borgo di San pellegrino in Alpe, a quota 1495 mt s.l.m., sorge in una zona prativa, circondata da boschi di faggio, appena fuori dal paese e dalla strada principale.
Il Rifugio Pradaccio è raggiungibile a piedi dopo aver lasciato l'auto nel vicino abitato di San Pellegrino in Alpe, con una semplice camminata di mezz'ora circa.
Avremo la struttura in autogestione per cui ci occuperemo anche dei pasti e delle pulizie. Ci sono 30 posti letto distribuiti in camerate con letti a castello, i bagni sono in comune.

INIZIO

L'appuntamento è DOMENICA 6 luglio alle ore 14.00 a San Pellegrino in Alpe dove lasceremo le auto (coord. google). Dal paese ci sposteremo a piedi fino al Rifugio Pradaccio. Solitamente all'arrivo facciamo una bella riunione coi genitori. Vi tratterremo circa un'ora con noi.

FINE

Il campo termina SABATO 12 luglio. Entro le 11 attendiamo tutti i genitori al campo (vi ricordiamo di lasciare la auto in paese).
Solitamente ci riuniamo per condividere le bellezze che avremo scoperto durante la settimana. Per chi volesse, dopo la riunione, è possibile fermarsi nei pressi del rifugio per fare un pic-nic (con pranzo al sacco da portare) prima di salutarci.

ASSOCIAZIONE
DÈI CAMMINANTI

COSA PORTARE

- ✓ Sacco a pelo leggero, coprimaterasso 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.
- ✓ tovaglietta e tovagliolo di stoffa
- ✓ 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.

ASSOCIAZIONE DÈI CAMMINANTI

COMUNICAZIONI DURANTE IL CAMPO

Il MERCOLEDI sarà la serata delle telefonate e, per parlare con i vostri figli, potrete chiamare dalle 19:30 alle 21.00. 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 MODALITA' DI PAGAMENTO

La quota di partecipazione al campo è di € 400,00 + € 10,00 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

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.

ASSOCIAZIONE
DÈI CAMMINANTI

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"