



# CAMPI ESTIVI PER ADULTI TERRE DI RESILIENZA

*La natura non è un posto da visitare ma in cui sentirsi a casa*

Per la prima volta, Legambiente Prato propone una esperienza speciale dedicata agli adulti, in cui i partecipanti potranno non solo vivere un breve periodo immersi negli scenari della Riserva Naturale Acquerino Cantagallo (PO) nella Toscana del nord, lontano dai ritmi e scadenze della vita cittadina, ma anche uscire dalla propria comfort zone. Fare gruppo con nuove persone, cimentarsi con attività che ci riconciliano con il nostro spirito di curiosità, di scoperta e apprendimento che spesso sentiamo lontane dal nostro passato sono solo alcuni degli aspetti toccati in «terre di resilienza» una rassegna di 3 campi estivi per adulti della durata di 4 giorni ciascuno

## Riserva Naturale Acquerino Cantagallo

Istituita nel 1998 dalla Provincia di Prato, riunisce ambienti naturali dalla bellezza incontaminata, castagneti secolari, splendide faggete e ruscelli dalle acque limpide. Il luogo ideale per trascorrere il proprio tempo in totale contatto con la natura, per imparare a viverla rispettandola, imparando ad “arrangiarci” nel bosco con quello che il bosco stesso ci fornisce. Punto di soggiorno in cui trascorrere i giorni del campo estivo e per scoprire la Riserva è il Rifugio le Cave: un'accogliente costruzione in pietra, completamente ristrutturata con 28 posti letto, una cucina attrezzata, una sala per il pranzo e ampi spazi comuni interni ed esterni.

Come arrivare a Cantagallo e i sentieri per il Rifugio Le Cave

<http://www.rifugiolecave.it/index.php/dove-siamo/>



# Campi estivi per adulti

**1\* Turno: 14-17 Agosto #Ecoturismolento** Quattro giorni zaino in spalla per scoprire la libertà di viaggiare a piedi lungo i sentieri dell'appennino toscano. Paesaggi sconfinati, animali selvatici e piante da scoprire. Rifugi e bivacchi ci aspettano per un'avventura unica e indimenticabile!

**2\* Turno: 21-24 Agosto #Terrediresilienza** La nostra casa sarà il Rifugio Le Cave, punto di partenza per escursioni giornaliere alla scoperta della storia unica di questo territorio. Conosceremo produttori locali ed il forte legame che da sempre ha legato strettamente l'uomo alla natura.

**3\* Turno: 28-31 Agosto #LoZendelbosco** Entra in sintonia con il bosco, riscopri la sua energia, la sua natura ed il rapporto con il nostro stato fisico e mentale. Vieni al Rifugio Le Cave a vivere un'esperienza esaltante, magica, energetica e armoniosa, grazie ad contatto ravvicinato con esso, con i suoi colori, i suoi odori ed il suo insieme di panorami.



**TERRE DI RESILIENZA**  
**ECOTURISMO ADULTI 2019**

Prenditi qualche giorno tutto per te e vieni con noi a scoprire la Riserva Naturale Acquerino Cantagallo e le sue storie!

**LA NATURA NON È UN POSTO DA VISITARE MA IN CUI SENTIRSI A CASA**

## 1° Giorno

Ritrovo ore 10.00 c/o Centro visite Cantagallo <https://goo.gl/maps/zwVS3H6R XD72> (Strada provinciale SS325 che collega Prato con Vaiano, Vernio e poi a Vernio prendere per Luicciana\Cantagallo) è possibile concordare un ritrovo alla Stazione di Vernio alle ore 9,30 per coloro che si muovono con trasporto pubblico.

Trekking per raggiungere il Rifugio Le Cave  
Pranzo c/o Rifugio Le Cave

Sistemazione camere ed organizzazione turni di corveè del campo

Giochi di conoscenza gruppo e attività team-building

Cena

Escursione Notturna nei dintorni del Rifugio o sessione Meditazione/Yoga

***Programma tipo per i 3 turni (il programma è flessibile e soggetto a variazioni in base alle dimensioni del gruppo, condizioni metereologiche ect..)***

Escursione lunga con pranzo a sacco c/o Faggione di Luogomano passando per la Cerliano, Cerbiancana, ect

Docce

Cena

Tempo libero o sessione Meditazione/Yoga

## 3° Giorno

Colazione

Attività di Monitoraggio #Citizenscience progetto [VolontarixNatura](#) /oppure ripristino e pulizia sentieristica e cannicciaie

Pranzo

Visita Apicoltore locale / oppure «Cooking Class»/ oppure sessione Meditazione&Yoga

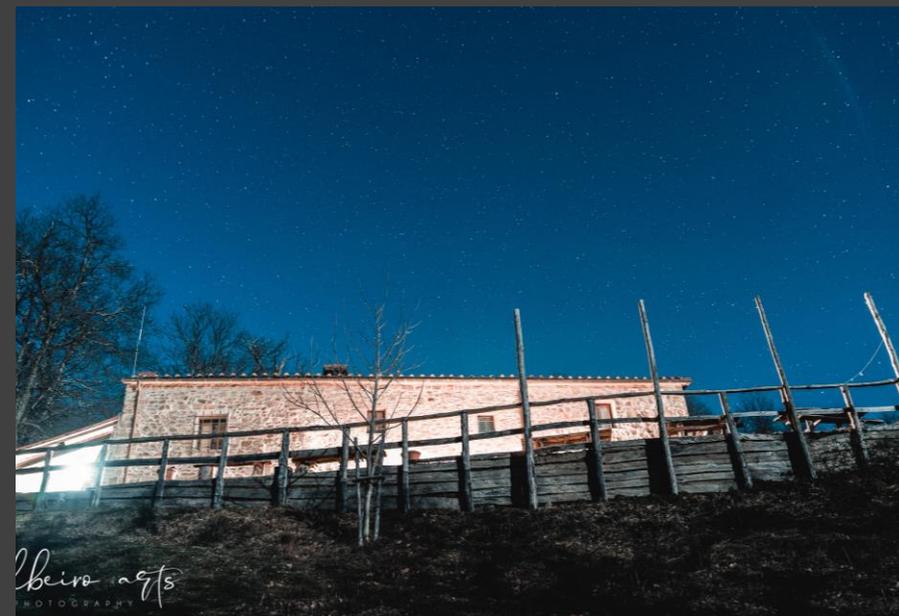
## 4° Giorno

Colazione

Preparazione zaino e Attività conclusiva di salute

Pranzo

Trekking verso Cantagallo (orario previsto di arrivo ore 16.00)



# Costi e Modalità di iscrizione

La quota comprende Tessera socio di Legambiente, che viene rilasciata direttamente il giorno di arrivo, pensione completa, attività e materiale per le attività, animatori, escursioni e assicurazione

In caso di rinuncia, si ha diritto al rimborso del 50% della quota versata solo nel caso in cui la disdetta sia presentata almeno 7 giorni prima dell'inizio del campo.

1\* Turno: 14-17 Agosto #Ecoturismolento → 380 euro

2\* Turno: 21-24 Agosto #Terrediresilienza → 330 euro

3\* Turno: 28-31 Agosto #LoZendelbosco → 400 euro

Per iscriversi

Compilare on-line il [modulo di preadesione](#) entro 5 Agosto 2019

Se il campo raggiunge almeno 7 iscritti verrà attivato e riceverete via email le indicazioni per il **versamento del bonifico e la compilazione del modulo di iscrizione e modulo privacy da finalizzare entro 9 Agosto 2019**

Riferimenti Bancari per Bonifico

Legambiente Prato presso Banca Unicredit via Valentini, Prato

Codice IBAN: IT 07W0200821506000104961782

Causale: Contributo di partecipazione campi estivi

NOME\_COGNOME\_PERIODO

Modulo Iscrizione e Modulo privacy

<http://www.ecoturismoacquerinocantagallo.it/campi-estivi-per-adulti/> da scaricare compilare e inviare via email a [campiestivicave@gmail.com](mailto:campiestivicave@gmail.com)

# Cosa Portare ed informazioni pratiche

## Pasti

I pasti verranno preparati dal personale di cucina utilizzando prodotti genuini e di stagione, in parte biologici. In base alle attività giornaliere previste i pasti saranno consumati in struttura o al sacco. Nel caso di permanenza in struttura il servizio al tavolo e la pulizia dei locali comuni sarà effettuata direttamente dai partecipanti in turni. *Eventuali intolleranze e allergie alimentari vanno segnalate nell'apposito modulo di iscrizione*

Gli operatori saranno presenti nella struttura 24 ore su 24.

## Corredo consigliato per 4 giorni di campo

- Biancheria intima (4 paia di slip, 4 paia di calzini), asciugamani per viso e per bidet, accappatoio, ciabatte da doccia, pigiama, spazzolino, dentifricio, shampoo, sapone,
- Pantalone a gamba lunga,
- Pantalone a gamba corta 1 maglietta di cotone a manica lunga,
- 3 o 4 magliette di cotone a manica corta,
- 1 maglione di lana o pile,

- scarpe da trekking o scarpe che sostengano le caviglie e con suola antiscivolo,
- scarpe da ginnastica, k-way o mantellina impermeabile.
- Accessori e varie: sacco a pelo, borraccia, torcia elettrica, crema solare, cappello, occhiali da sole (facoltativi), lozione anti-insetti (facoltativa)

Evitare di portare apparecchi elettrici e elettronici (radio, registratori, TV, cellulare, lettori mp3, lettori CD, nintendo ds, psp e simili). Durante il soggiorno una opportunità interessante è quella di distrarsi dalla dipendenza da telefonino, dalle chiamate fuori orario e da tutto quello che offre la telefonia mobile, pertanto è consigliabile ma non obbligatorio limitarne l'uso.

NUMERI TELEFONICI DI RIFERIMENTO Rifugio Le Cave  
Tel: 338 6172364 Mail:  
capiestivicave@gmail.com Web:  
[www.rifugiolecave.it](http://www.rifugiolecave.it) e  
[www.ecoturismoacquerinocantagallo.it](http://www.ecoturismoacquerinocantagallo.it)  
Facebook e Instagram: @rifugiolecave

