

## **LUGLIO 2018 CON LE GUIDE MAZAROL**

**programma a cura di MAZAROL SOC. COOP. e A.S.D. MAZAROL**

**in collaborazione con Agenzia Viaggi T.O. "Alpinia Itinera" di Santa Giustina**

*L'estate è qui: natura, cultura, emozioni, esperienze, gusto e divertimento col Mazarol*

### **Tutti i sabato-domenica di luglio e tutti i giorni da lunedì 16 a martedì 31 luglio 2018**

Vi aspettiamo al **CENTRO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE DEL PARCO** in Val Canzoi (Cesiomaggiore) alla scoperta della magia della biodiversità naturale, il divertente percorso sensoriale accessibile a tutti e la mostra di fotografia naturalistica "I padroni di casa", con gli scatti della Guida naturalistico-ambientale Andrea Serena di tantissimi animali selvatici durante le escursioni Mazarol nel Parco. Orario di apertura: 9.30-16.30 – ingresso libero per tutti.

Altra struttura del Parco da visitare quest'estate nelle Dolomiti Bellunesi è il **CENTRO VISITATORI "UOMINI DI VALLE IMPERINA"** (Val Cordevole Rivamonte Agordino) con la storia, geologia, mestieri di un tempo tra miniere millenarie e le leggende dell'Om Salvarech. Orario di apertura 13.30-18.30 - ingresso libero per tutti.

### **Domenica 1° luglio**

#### **LA VIA DELL'ACQUA DEL TORRENTE VESES - escursione al mattino**

Facile escursione guidata lungo il torrente Veses, tra Campel Alto e l'Altanon, per scoprire come l'acqua abbia influenzato per secoli la vita e le attività dell'uomo. Nel pomeriggio, si visiterà lo storico e funzionante Mulino di Santa Libera a Salzan di Santa Giustina con prova di macinatura tradizionale del mais. Dislivello: minimo - Difficoltà: facile - Ritrovo ore 10.00 parcheggio a fianco la chiesa di Santa Giustina. Costo: gratuito per tutti

#### **LA BIODIVERSITÀ TRA LAGO E FORESTE DELLA VAL CANZOI – escursione al mattino**

Facile escursione guidata lungo il percorso ad anello tra il Lago della Stua e la Casa al Frassen in Val Canzoi, alla scoperta di tracce e incontri con i tanti animali del Parco. Dislivello: 100m - Difficoltà: medio-facile- Ritrovo ore 10.00 al Centro di Educazione Ambientale del Parco (Cesiomaggiore). Costo: gratuito per tutti

#### **LA MAGIA DEL CANJON FOSSILE PIÙ BELLO CHE C'È - escursione al mattino**

Facile escursione guidata al mattino dalle Case Bortot al Bus del Buson, canjon fossile con una storia e tante leggende uniche e speciali. Un luogo dove l'acqua, il tempo e la roccia han creato la meraviglia. Dislivello: 100m - Difficoltà: media - Ritrovo ore 10.00 parcheggio Prà de Luni in Valle dell'Ardo (Belluno). Costo: gratuito per tutti

### **Sabato 07 luglio**

#### **ALLA SCOPERTA DEL PARCO IN VAL DI ZOLDO - escursione al mattino**

Facile escursione guidata alle porte del Parco in Val di Zoldo, tra borghi caratteristici, boschi pieni di leggende, acque fresche e natura eccezionale! Tanti sentieri in cui immergersi nelle meraviglie di paesaggio e biodiversità! Dislivello: 100m - Difficoltà: medio-facile - Ritrovo ore 10.00 in piazza a Forno di Zoldo. Costo: gratuito per tutti

## **Domenica 08 luglio**

### **IL MONTE AVENA: PANORAMA TRA PARCO E VALBELLUNA – escursione al mattino**

Facile escursione guidata panoramica da Malga Casere dei Boschi al cucuzzolo del Monte Avena. Panorama eccezionale, boschi e prati, tracce di animali selvatici e i tanti animali che, d'estate, se ne vanno in malga, tra dolci pascoli profumati e il lavoro tradizionale e di qualità dei malgari. Dislivello: 100m - Difficoltà: facile - Ritrovo ore 10.00 parcheggio Malga Casere dei Boschi (Pedavena). Costo: gratuito per tutti

### **SCIENZIATI PER UN GIORNO IN VAL CANZOI – escursione al mattino**

Facile escursione guidata lungo il sentiero naturalistico della Val Canzoi, laboratorio ludico-didattico presso il Centro di Educazione Ambientale del Parco. Dislivello: assente - Difficoltà: facile- Ritrovo ore 10.00 al Centro di Educazione Ambientale del Parco (Cesiomaggiore). Costo: gratuito per tutti

### **ALLA SCOPERTA DELLE CASCATE DELLA VALLE DEL MIS – escursione al mattino**

Facile escursione guidata ai Cadini del Brenton e alla Cascata della Soffia, meravigliosi monumenti naturali del Parco. Dislivello: minimo - Difficoltà: facile - Ritrovo ore 10.00 ingresso giardino "Campanula morettiana" in Valle del Mis (Sospirolo). Costo: gratuito per tutti

## **Sabato 14 luglio**

### **ALLA SCOPERTA DEI FIORI DELLA VAL PRAMPER – escursione giornaliera**

Nella splendida Val Pramper fino al Rifugio Pramperet, alla scoperta dei fiori di questo angolo del Parco, al cospetto di maestose crode dolomitiche. Dislivello: 400m - Difficoltà: media - Ritrovo ore 10.00 a Malga Pramper (Forno di Zoldo) – ricordiamo che è attivo anche il servizio navetta a pagamento da Forno di Zoldo a Malga Pramper, sia per l'andata, sia per il ritorno. Costo: gratuito per tutti

### **LA MERAVIGLIOSA BIODIVERSITÀ DEL PARCO - laboratorio ludico-didattico per bambini**

Presso il Centro Culturale del Parco "Piero Rossi" in piazza Piloni a Belluno, divertente laboratorio su animali grandi e piccoli e piante colorate e verdi. Lavoretti, giochi e scoperte, letture e racconti a voce alta su leggende e storie legate alla speciale biodiversità del Parco. Per bimbi tra 5 e 12 anni (20 partecipanti max). Orario: dalle 16.00 alle 18.00. Costo: gratuito per tutti

## **Domenica 15 luglio**

### **IN VAL CORDEVOLE, SULLE TRACCE DI MINATORI E ROCCE – escursione al mattino**

Facile escursione guidata da Agre al Forte San Martino in Val Cordevole, dove le armi hanno sempre taciuto e i pipistrelli vivono sereni appesi a testa in giù. Dislivello: 50m - Difficoltà: facile - Ritrovo ore 10.00 al parcheggio Osteria "San Martino" in Val Cordevole (Sedico). Costo: gratuito per tutti

### **ALLA SCOPERTA DEL PARCO IN VAL DI ZOLDO - escursione al mattino**

Facile escursione guidata alle porte del Parco in Val di Zoldo, tra borghi caratteristici, boschi pieni di leggende, acque fresche e natura eccezionale! Tanti sentieri in cui immergersi nelle meraviglie di paesaggio e biodiversità! Dislivello: 100m - Difficoltà: medio-facile - Ritrovo ore 10.00 in piazza a Forno di Zoldo. Costo: gratuito per tutti

### **LA BIODIVERSITÀ TRA LAGO E FORESTE DELLA VAL CANZOI – escursione al mattino**

Facile escursione guidata lungo il percorso ad anello tra il Lago della Stua e la Casa al Frassen in Val Canzoi, alla scoperta di tracce e incontri con i tanti animali del Parco. Dislivello: 100m - Difficoltà: medio-facile- Ritrovo ore 10.00 al Centro di Educazione Ambientale del Parco (Cesiomaggiore). Costo: gratuito per tutti

### **Giovedì 19 luglio 2018**

#### **LE STELLE DELLA VAL CANZOI – escursione serale e osservazioni astronomiche**

In collaborazione tra Guide Mazarol e Associazione Astrofili Feltrini "RHETICUS"

Ritrovo alle ore 20,00 presso il Centro di Educazione Ambientale del Parco in Val Canzoi (Cesiomaggiore).

Una serata speciale in Val Canzoi: si comincia con una facile escursione serale guidata alla scoperta di natura e ambienti con le Guide Mazarol, si proseguirà con attività e osservazioni astronomiche alla Casa al Frassen a cura degli esperti di Rheticus con osservazioni di Saturno, la Luna al primo quarto, stelle e Giove; infine, cena a buffet al Frassen. Costo tutto compreso: 25 euro. Gratis per i bambini fino a 10 anni (cena esclusa).

### **Da venerdì 20 luglio a domenica 22 luglio 2018**

#### **"TOUR DEI FIORI SULLE ALPI FELTRINE" - Trekking con Yuri Mazarol**

Alla scoperta delle meraviglie del Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi. Durata: 3 giorni e 2 notti, pernottato al Rifugio "Dal Piazz" (primo giorno) e al Rifugio "Boz" (secondo giorno). Costo Guida: 180 euro/partecipante.

Info e dettagli: <http://www.dolomites-adventure.com/ita/details.php?action=trekking&id=494>

### **Sabato 21 e Sabato 28 luglio**

#### **ALLA SCOPERTA DELLA NATURA SELVATICA NELLA CITTÀ DI BELLUNO escursioni al pomeriggio**

Facili passeggiate per grandi e piccoli (anche col passeggino) alla scoperta di animali e piante che popolano la città di Belluno. Ritrovo: ore 16.00 al Centro Culturale del Parco "Piero Rossi" in piazza Piloni a Belluno. A conclusione di ciascuna passeggiata, ritorno al Centro Culturale del Parco "Piero Rossi" per aperitivo tutti assieme. Costo: 5 euro. Bimbi fino a 12 anni: gratis.

### **Domenica 22, Sabato 28 e Domenica 29 luglio**

#### **I CADINI DEL BRENTÒN IN VALLE DEL MIS – escursioni orarie mattino e pomeriggio**

Alla scoperta dei Cadini del Brentòn, unici al mondo e patrimonio UNESCO meravigliosi! Ritrovo all'ingresso del giardino "Campanula morettiana" in Valle del Mis (Sospirolo). Orario: 10.00, 11.00, 12.00, 14.30 e 15.30. Costo: gratuito per tutti.

### **Domenica 22 luglio**

#### **IL JURASSIC PARK ... DELLE MELE! - escursione al mattino**

Facile escursione guidata a Col dei Mich, ai piedi delle Vette Feltrine, alla scoperta di un frutteto didattico in cui sono allevate antiche varietà di mele e pere, che rischiavano di scomparire: un vero Jurassic Park della buona

frutta di montagna! Possibilità di pranzare al Ristorante "Antica Torre" a prezzo convenzionato. Dislivello: minimo  
- Difficoltà: facile - Ritrovo ore 10.00 parcheggio ristorante "Antica Torre" località Col dei Mich (Sovramonte).  
Costo: gratuito per tutti

### **SCIENZIATI PER UN GIORNO IN VAL CANZOI – escursione al mattino**

Facile escursione guidata lungo il sentiero naturalistico della Val Canzoi, laboratorio ludico-didattico presso il Centro di Educazione Ambientale del Parco. Dislivello: assente - Difficoltà: facile- Ritrovo ore 10.00 al Centro di Educazione Ambientale del Parco (Cesiomaggiore). Costo: gratuito per tutti

## **Sabato 28 luglio**

### **ALLA SCOPERTA DEI FIORI DELLA VAL PRAMPER – escursione giornaliera**

Nella splendida Val Pramper fino al Rifugio Pramperet, alla scoperta dei fiori di questo angolo del Parco, al cospetto di maestose crode dolomitiche. Dislivello: 400m - Difficoltà: media - Ritrovo ore 10.00 a Malga Pramper (Forno di Zoldo) – ricordiamo che è attivo anche il servizio navetta a pagamento da Forno di Zoldo a Malga Pramper, sia per l'andata, sia per il ritorno. Costo: gratuito per tutti

## **Domenica 29 luglio**

### **IL SENTIERO NATURA DEL PARCO IN VAL CANZOI – escursione giornaliera**

Su e giù per la Val Canzoi, un anello tra ambienti, panorami, natura e segni delle antiche attività umane. Dislivello: 200m - Difficoltà: media - Ritrovo ore 10.00 al Centro di Educazione Ambientale del Parco (Cesiomaggiore). Costo: gratuito per tutti

### **LA FORESTA DEGLI ALTISSIMI ABETI BIANCHI: LA MAGICA VAL DEL GRISOL - escursione al mattino**

Facile escursione guidata in Val del Grisol, dove è presente la foresta con la maggior varietà di alberi di tutto il Parco, con sovrano indiscusso il bellissimo Abete bianco. Esploreremo la valle partendo dal borgo di Soffranco, alla scoperta anche di tracce di animali, acque, forre, paesaggi e le storie dei più spericolati costruttori di teleferiche per l'esbosco delle montagne bellunesi. Dislivello: 100m - Difficoltà: medio-facile - Ritrovo ore 10.00 stazione FS di Longarone. Costo: gratuito per tutti

## ***ANTEPRIMA FERRAGOSTO IN TREKKING:***

### **da Martedì 14 a Giovedì 16 agosto**

#### **FERRAGOSTO DOLOMITICO! - Trekking con Andrea Mazarol**

Alla scoperta delle meravigliose Dolomiti Bellunesi lungo sentieri con panorami strepitosi e la calda accoglienza del rifugio alla sera. Durata: 3 giorni e 2 notti. Costo Guida: 180 euro/partecipante. Info e dettagli: [guide.pndb@gmail.com](mailto:guide.pndb@gmail.com)

Iscrizione alle escursioni giornaliere e di mezza giornata via mail o telefonica obbligatoria entro 2 giorni precedenti l'uscita. Per i Trekking di più giorni che hanno note e logistica specifiche e che vengono comunicate direttamente dalla segreteria Mazarol in fase di adesione, le prenotazioni dovranno pervenire almeno 7 giorni prima.

### **INFO e ADESIONI: GUIDE MAZAROL**

#### **Mazarol Società Cooperativa e A.S.D. Mazarol Associazione Sportiva Dilettantistica**

*marchio qualità del Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi per educazione ambientale ed escursionismo*

*Guide AIGAE – Associazione Nazionale Guide Ambientali ed Escursionistiche*

*Soci Portale Turistico Dolomites Adventure*

cell: 329-0040808 oppure 347-4331126 - mail: [guide.pndb@gmail.com](mailto:guide.pndb@gmail.com) - web: [www.mazarol.net](http://www.mazarol.net)

Facebook: Mazarol – Guide Naturalistiche – siamo anche su Twitter, Instagram e Pinterest

### **NOTE TECNICHE PER LE ESCURSIONI GIORNALIERE E/O DI MEZZA GIORNATA**

#### **si prega di leggere e trasmettere a tutti i partecipanti**

**ABBIGLIAMENTO:** consigliamo di indossare vestiti comodi, caldi e sportivi, a strati. Ai piedi, calzetti tecnici in cotone pesante, scarponi, pedule o scarpe con suola adatta a muoversi su terreni accidentati. Giacca a vento, mantellina o k-way, ombrellino da pioggia; cappello o bandana per il sole. Nel caso di escursione lunga e in presenza di bimbi, portare sempre alcuni indumenti di ricambio.

**ATTREZZATURA:** ampio zainetto (con due spallacci) con borraccia o bottiglia di plastica e il necessario per il pranzo al sacco (se previsto) o, comunque per una merenda veloce. Evitare bibite gassate, cibi unti e poco nutrienti, lattine e bevande in bric perché non richiudibili. Portare sempre un paio di sacchetti di plastica per i rifiuti. Macchina fotografica e binocolo sono facoltativi. Portare un paio di scarpe di ricambio per il percorso in auto per evitare di portarvi terra o fango dopo l'escursione. Nel caso di escursione serale o in luoghi con gallerie turistiche visitabili, portare sempre una piletta tascabile o frontale.

**FARMACI:** da avere al seguito se salvavita o simili, e da comunicare sempre alla Guida. Nel caso uno dei partecipanti avesse dubbi sulle proprie capacità, può informare la Guida, che cercherà di adeguare e modificare il percorso in modo da non arrecare ulteriore disagio. Per affrontare le escursioni serenamente consigliamo un controllo periodico dal proprio medico di base, come per qualsiasi altra attività sportiva. In caso di **ALLERGIE**, chi già sa di averne conosce già la profilassi da seguire. In caso di una ricaduta durante l'escursione, informerà subito la Guida, che adatterà il resto del percorso in modo da limitarne le conseguenze. Chi dovesse aver avuto episodi di **ASMA**, sempre bene che abbia l'inalatore (es. Ventolin) se consigliato e prescrittogli dal proprio medico curante.

**ZECHE:** anche se nei mesi invernali e in presenza di neve o ghiaccio, l'attività delle zecche è sicuramente più limitata, possono essere presenti anche durante le stagioni fredde.

Tutti i territori montani sono da sempre habitat delle zecche. Negli ultimi decenni, la cessazione della maggior parte delle attività agro-silvo-pastorali (sfalcio prati e cura del territorio), ha favorito la diffusione in zone più ampie delle zecche, che si nutrono succhiando il sangue di diversi animali, compreso l'uomo. Nei percorsi che le Guide propongono si cerca di limitare il più possibile l'incontro con le zecche, evitando passaggio in erba alta e

zone troppo selvatiche. Per evitare l'attacco, consigliamo di indossare sempre pantaloni lunghi e di non sedersi a terra. Gli spray anti - zecche in vendita in farmacia non sono garanzia totale che non si verrà attaccati, e possono causare reazioni allergiche o irritazioni locali. Una percentuale di rischio di incontrare e subire l'attacco resta, e, nel caso ciò avvenisse comunque, preghiamo di non preoccuparsi troppo e di seguire queste indicazioni: rientrati a casa dopo l'escursione, cambiarsi i vestiti e metterli a lavare in lavatrice; lavarsi, controllando in tutto il corpo attentamente; questo anche il giorno seguente, in quanto le zecche girano un po' lungo il corpo prima di attaccarsi; una zecca attaccata si riconosce perché si vede una pallina nera o marrone scura di pochi millimetri di diametro che, in corrispondenza della pelle, ha alcune zampe (otto in totale) che sporgono (sono simili, anche se molto più piccole, a quelle che troviamo sul nostro cane o il nostro gatto); al tatto, si sente un piccolo rilievo; attenzione a non confonderle con nei o efelidi della pelle. Se rimossa entro 24 ore, è poco probabile che la zecca trasmetta germi patogeni. Per i minorenni e per chi non è capace, o se la zecca si trova in un posto scomodo per operare: consigliamo di recarsi dal proprio medico di base che la toglierà con perizia. Per chi sa già come si fa: ricordiamo che non va strappata via. Se si avrà operato correttamente, la zecca si staccherà e basterà disinfettare il punto dove era attaccata. Controllare per almeno un mese il punto, in caso si notassero macchie o irritazioni, consultare il proprio medico di base.

**SEGUIRE LA GUIDA:** la Guida precede sempre il gruppo, che si deve muovere laddove va la Guida stessa; tale procedura limita il rischio di incontri spiacevoli dei singoli escursionisti andati all'avventura da soli: calpestare un nido di vespe, trovarsi faccia a faccia con rettili, cadere in una buca, etc. La Guida valuterà, in caso di maltempo o altri imprevisti, di modificare e/o accorciare il percorso in base alle condizioni meteo o al gruppo partecipante.

**CANI IN ESCURSIONE:** i partecipanti dovranno informarsi sempre prima dell'escursione stessa se per il percorso proposto è possibile che partecipi anche il loro cane, decisione che è insindacabile da parte delle Guide Mazarol. In caso il cane possa partecipare, il proprietario dovrà tenerlo sempre al guinzaglio (non è ammesso il flexi), avere nello zaino museruola di stoffa e ciotola+bottiglia con acqua per il cane.

Ricordiamo che i **MINORI** dovranno sempre essere accompagnati da un familiare o adulto da questi incaricato. Tutte le escursioni sono gratuite per i bambini fino a 12 anni d'età!

Le attività delle Guide Mazarol Soc. Coop. e A.S.D. Mazarol sono organizzate assieme all'**AGENZIA VIAGGI E TURISMO "ALPINIA ITINERA"** di Santa Giustina (BL).

Nel caso sia previsto il pasto in un locale durante il percorso, vi preghiamo di avvisarci se avete **PARTICOLARI ESIGENZE ALIMENTARI:** menù vegetariano o vegano, allergie o altre intolleranze alimentari da segnalare sempre prima ai gestori delle strutture di ristorazione.

Durante le attività Mazarol, che iniziano dove si lasciano i mezzi di trasporto e fino al ritorno ad essi, tutti i partecipanti hanno copertura assicurativa **RCT**, come previsto per legge.

Nella pagina Facebook del Mazarol trovate sempre le notizie con gli aggiornamenti dell'ultim'ora sulle nostre attività, il calendario mensile delle nostre attività può arrivarvi comodamente iscrivendovi alla nostra **NEWSLETTER**, seguendo le facili istruzioni che trovate sul nostro sito: **www.mazarol.net**