

MARZO e INIZIO APRILE 2018 CON LE GUIDE MAZAROL

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

*Tante proposte di escursioni e ciaspolate nella neve,
natura, cultura, emozioni, esperienze, gusto e divertimento col Mazarol*

Domenica 11 marzo – sulla neve

TORRE SPRIT E LA CRODA GRANDA – ciaspolata giornaliera

Il solatio versante bellunese delle Pale di San Martino, nel comune di Gosaldo, sarà la nostra meta. Dai boschi di Sant'Andrea ai piani immacolati del Bivacco Menegazzi ai piedi di croce formidabili da dove non mancheranno insoliti panorami sulle Dolomiti Bellunesi. Dislivello: 550m – Difficoltà: medio-impegnativa – Ritrovo ore 8.30 presso il bar Centrale ad Agordo. Costo: 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio. Evento in collaborazione con Agenzia Viaggi Alpinia Itinera e A.S.D. Mazarol.

Sabato 17 e Domenica 18 marzo

DAL TRAMONTO ALL'ALBA SUL MONTE RITE - Mi rifugio in Dolomiti: due giorni con le ciaspe

Sul Monte Rite una due giorni all'insegna dei grandi panorami e della spettacolare Enrosadira sulle Dolomiti che da questo eccezionale belvedere potremo gustarci per ben due volte. Da Passo Cibiana saliremo su comodo sentiero sino al Rifugio Dolomites dove la genuina ospitalità dei gestori sarà accompagnata da ottima cucina. Dislivello: 600m (1°giorno), 400m (2°giorno) – Difficoltà: media - Ritrovo: ore 9.00 al bar 4 Valli di Longarone. Costo 150 euro (servizio Guida, mezza pensione in Rifugio, noleggio ciaspe). Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpinia Itinera di Santa Giustina.

Sabato 17 marzo

LE STELLE DEL PELMO - ciaspolata serale

Un'escursione nota ma in una veste particolare al cospetto del Monte Pelmo tra i silenzi e le stelle. Grazie al basso inquinamento luminoso di questa zona, alzando lo sguardo al cielo potremo godere uno spettacolo eccezionale. Giunti presso Malga Durona, l'atmosfera accogliente del Rifugio Città di Fiume e una cena calda arricchiranno la nostra serata. Dislivello: 250m – Difficoltà: medio-facile - Ritrovo: ore 17.30 al bar Centrale di Forno di Zoldo. Costo: 20 euro. Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio. Costo cena in base al menù scelto. Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpinia Itinera di Santa Giustina.

Domenica 18 marzo

LA CRODA DA LAGO – ciaspolata giornaliera

Nel gruppo della Croda da Lago, al cospetto dei giganti dolomitici come Tofane, Cristallo, Sorapis, Antelao e Pelmo. Un percorso ad anello attraverso gli antichi boschi della Regole Ampezzane fino alla conca del lago di Federa, ai piedi della Croda da Lago, montagna cara allo scrittore bellunese Dino Buzzati. Il ritorno si svolgerà su comoda carrareccia. Dislivello: 550m – Difficoltà: media – Ritrovo: ore 8,00 presso bar 4 Valli di Longarone. Costo 20 euro. Eventuale noleggio ciaspe e bastoncini: 5 euro/paio. Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpinia Itinera di Santa Giustina.

Sabato 24 marzo

DAL TRAMONTO ALLA PRIMA LUNA DI PRIMAVERA – ciaspolata serale

Festeggiamo l'arrivo della Primavera con un'uscita davvero emozionante tra le splendide sfumature del tramonto sulle Dolomiti e la Valbelluna dal fantastico belvedere del Monte Garda, da cui vedremo il sorgere della Luna con i suoi magici riflessi argentei. Al termine, Manuel del Cavallino Rosso di Bardies ci delizierà con il mitico giropizza mille gusti. Dislivello: 300m – Difficoltà: media - Ritrovo: ore 18.00 piazza di Lentiai. Costo: 20 euro. Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio. Costo cena in base al menù scelto. Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpinia Itinera di Santa Giustina.

Domenica 25 marzo – sulla neve

ANTICHI LARICI E LEPRI BIANCHE – LA FORCELLA DEL CAMP – ciaspolata giornaliera

Ai piedi della Moiazza, una delle montagne più suggestive dal punto di vista storico e naturalistico, bastione sud del gruppo della Civetta con ambienti silenziosi, in cui piante e animali riescono coraggiosamente a sopravvivere alla rigidità dell'inverno alpino. Dislivello: 450m – Difficoltà: media - Ritrovo: ore 8.30 bar Centrale ad Agordo. Costo: 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio. Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpinia Itinera di Santa Giustina.

Domenica 25 marzo – sulla terra

LA VIA DELLA SALVIA NEL CARSO TRIESTINO – escursione giornaliera

Alla scoperta del Carso Triestino lungo il sentiero della salvia, bellissimo percorso tra boschi e porticcioli che ci porterà fino al magico Castello di Miramare, dove si trova la Riserva Marina, prima area marina protetta d'Italia gestita dal WWF. Lungo il percorso saremo immersi nelle incredibili sfumature del sommaco, dal bianco luccicante della pietra carsica e dal verde dei ginepri e dei pini d'Aleppo, accompagnati dal profumo di salvia selvatica. Una suggestiva escursione nella riviera dell'alto Adriatico. Dislivello: 200m - Difficoltà: medio-facile - Ritrovo: ore 8.00 alla stazione FS di Conegliano (TV) oppure alle ore 10.40 alla stazione FS di Bivio d'Aurisina (TS). Costo: 20 euro. Il costo del biglietto del treno a/r è extra e a carico dei partecipanti.

SPECIALE VACANZE DI PASQUA COL MAZAROL!

Venerdì 30 marzo – sulla terra

MAGICO SILE – escursione al mattino adatta anche ai bimbi!

Bella passeggiata naturalistica lungo le alzaie del fiume Sile ammirando e conoscendo le bellezze del corso d'acqua di risorgiva più lungo d'Europa! Dalle mura ai Burci, fino al porticciolo di Casier, da dove ritorneremo con i mezzi pubblici al centro di Treviso conclusione con spritz. Consigliamo di portarsi binocolo e macchina fotografica. Dislivello: assente - Difficoltà: facile, per tutti - Ritrovo: ore 10.00 davanti Porta San Tomaso (parcheggio gratuito allo stadio "O.Tenni" di Treviso). Costo: 15 euro
Evento in collaborazione con Agenzia Viaggi Alpinia Itinera e A.S.D. Mazarol.

Venerdì 30 marzo – serata sulla neve

LA LUNA E IL TRAMONTO SOTTO IL SASSO DI VALFREDDA- ciaspolata serale

Panorami e tramonto unici, una bella ciaspolata sulla neve di primavera e una splendida cena, cosa volete di più... la Luna? ...e avrete anche questa perché con il Mazarol le emozioni sono sempre garantite!

Dislivello: 200m - Difficoltà: facile - Ritrovo: ore 18.00 piazza Municipio a Falcade. Costo: 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio. Costo cena in base al menù scelto. Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpinia Itinera di Santa Giustina.

Sabato 31 marzo

ROCCA PIETORE, MARMOLADA E I SERRAI DI SOTTOGUDA – ciaspolata giornaliera adatta anche ai bimbi!

Impronte di volpi, cervi, caprioli, segni di picchi e altri uccelli, alberi con tante storie da raccontare, pareti di ghiaccio colorato e dalle mille forme, rocce antiche e il canto dell'acqua: tutto questo in una semplice escursione adatta a grandi e piccini tra Rocca Pietore, il borgo di Sottoguda e la Marmolada.

Dislivello: 250m - Difficoltà: facile - Ritrovo ore 9.00 al Pineta Pastry Hotel di Rocca Pietore. Costo: 20 euro. Gratis per i bimbi fino a 12 anni. Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio. Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpinia Itinera di Santa Giustina.

Sabato 31 marzo – serata sulla neve

TRAMONTO DI LUNA DAL PRADAZZO - ciaspolata serale

Lungo un facile anello accompagnati dalla romantica Enrosadira del tramonto ai raggi argentei della Luna piena che brilla a giorno sulle candide pareti dei Monti Pallidi. Cena nell'accogliente Rifugio Laresei.

Dislivello: 200m - Difficoltà: facile - Ritrovo: ore 18.00 piazza Municipio a Falcade. Costo: 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio. Costo cena in base al menù scelto. Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpinia Itinera di Santa Giustina.

Domenica 01 aprile Pasqua e Lunedì 02 aprile Pasquetta

SCIENZIATI PER UN GIORNO IN VAL CANZOI - escursione + pomeriggio natura e cultura

Programma "Al Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi con mamma e papà" con escursione GRATUITA per tutti! Facile escursione guidata lungo il sentiero naturalistico della Val Canzoi e laboratori ludico-didattici presso il Centro di Educazione Ambientale del Parco. Dislivello: assente - Difficoltà: facile - Orario: 10.00 – 13.00. Ritrovo ore 10.00 al CEA La Santina in Val Canzoi (Cesiomaggiore). Il Centro di Educazione Ambientale sarà aperto e visitabile dalle 9.30 alle 16.30. Ingresso libero per tutti.

Lunedì 02 aprile Pasquetta

ALLA SCOPERTA DELLE CASCATE DELLA VAL DEL MIS – escursione al mattino

Programma "Al Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi con mamma e papà" con escursione GRATUITA per tutti! Facile escursione guidata ai Cadini del Brenton, Cascata della Soffia, in Val del Mis. Dislivello: minimo - Difficoltà: facile - Orario: 10.00 – 13.00. Ritrovo ore 10.00 area turistica dei Cadini in Val del Mis (Sospirolo)

Lunedì 02 aprile Pasquetta

VAL GARES TUTTA DA SCOPRIRE – ciaspolata giornaliera adatta anche ai bimbi!

Oggi il Mazarol ci farà perdere nei boschi della Val Garés: seguiremo impronte e segni dei suoi magici abitanti invernali, nella valle metà bianca e metà nera, tra Dolomiti e rocce vulcaniche. Nel caso di presenza di neve l'escursione si svolgerà con le ciaspe. Dislivello: 250m - Difficoltà: facile - Ritrovo ore 9.00 in piazza a Canale d'Agordo. Costo: 20 euro. Gratis per i bimbi fino a 12 anni. Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio. Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpinia Itinera di Santa Giustina.

Lunedì 02 aprile Pasquetta

SUA MAESTÀ LA MARMOLADA – escursione giornaliera con le ciaspe

La Val Ombretta sarà la meta di questa bella ciaspolata che ci porterà sino al Rifugio Falier ai piedi della più grande parete delle Dolomiti, la Sud della Marmolada. Da Malga Ciapèla saliremo sino alla piatta e glaciale valle, regno degli stambecchi, fedeli custodi di questo spettacolare anfiteatro naturale. Dislivello: 500m – Difficoltà: media - Ritrovo: ore 8.30 bar Centrale ad Agordo. Costo: 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio. Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpinia Itinera di Santa Giustina.

Martedì 03 aprile

LA PIAVE: L'ITINERARIO DEI CRODERI, TRA NATURA E STORIA - escursione giornaliera

Alla scoperta di un luogo carico di storia ma soprattutto di biodiversità, ammirando il risveglio della vegetazione e le sue nuove fioriture, dove il Montello a nord incontra le acque del nostro fiume sacro, e dove il carsismo ci ha regalato meravigliosi gioielli come la grotta del Tavarano Grandopatrimento del nostro territorio!

Dislivello: 100 m – Difficoltà: medio-facile - Ritrovo: ore 9.30 in piazza a Nervesa della Battaglia. Costo: 20 euro
Evento in collaborazione con Agenzia Viaggi Alpinia Itinera e A.S.D. Mazarol.

Sabato 07 e Domenica 08 aprile

DAL FALZAREGO AL PRALONGIÀ - Mi rifugio in Dolomiti: due giorni con le ciaspe

Partendo dai ruderi dell'antico Castello di Andraz a pochi chilometri dal Passo Falzarego raggiungeremo l'alta Val Cordevole fino ai confini con la Val Badia nel cuore delle Dolomiti occidentali.

Il primo giorno saliremo sino al Rifugio Pralongià lungo le dolci pendenze del Monte Sief dalla cui sella si gode di un panorama mozzafiato sulla Marmolada e gruppo del Sella alle luci di un indimenticabile tramonto.

Il secondo giorno potremo ampliare la vista a 360 gradi su tutte le Dolomiti occidentali, per poi ritornare lungo i pascoli innevati della Val di Gerda al punto di partenza.

Dislivello: 550m (1°giorno), 500m (2°giorno) – Difficoltà: media - Ritrovo: ore 10.00 presso il bar Centrale ad Agordo. Costo 150 euro (servizio Guida, mezza pensione in Rifugio, noleggio ciaspe).

Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpinia Itinera di Santa Giustina.

Sabato 07 aprile

MEL TRA NATURA E STORIA – escursione storico-naturalistica

In occasione dei Campionati Italiani di Corsa Campestre 2018 del C.S.I. a Mel, potremo scoprire le bellezze di questo speciale paese della Valbelluna che è bandiera arancione del TCI e uno dei borghi più belli d'Italia! In compagnia delle Guide naturalistiche Mazarol e della Guida turistica Patrizia Cibien visiteremo gli angoli nascosti di Mel, dove storia, arte, natura e cultura sono sempre speciali e sorprendenti. Durante la giornata, l'escursione

sarà ripetuta con cadenza oraria dalle 9.30 fino alle 16.30, ogni escursione durerà circa 3 ore. Dislivello: 50m – Difficoltà: facile – Ritrovo per adesione e partecipazione alle escursioni presso gli impianti sportivi in località La Lora a Mel. Costo: 14 euro. Gratis per bambini fino a 10 anni. Evento in collaborazione con il Centro Sportivo Italiano – Comitato Provinciale Belluno, G.S. La Piave 2000 e il Comune di Mel.

Domenica 08 aprile

LE DOLOMITI D'AMPEZZO DALLE CINQUE TORRI – ciaspolata giornaliera

Inseriti in uno degli scenari dolomitici più spettacolari, dove la natura impera con bellezza inebriante, scopriremo anche i segni della Grande Guerra per ricordare, non dimenticare e godere ampiamente la pace e la quiete di oggi. Dislivello: 700m – Difficoltà: impegnativa - Ritrovo: ore 8,30 presso bar Centrale ad Agordo, oppure ore 9,45 presso la località Bain de Dones alle 5 Torri. Costo: 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio. Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi Alpina Itinera di Santa Giustina.

Domenica 08 aprile

IL MULINO DI SANTA LIBERA A SALZAN DI SANTA GIUSTINA – tra Piave e Veses

pomeriggio cultura e mestieri di un tempo a Salzan di Santa Giustina. Al Mulino, che ci racconta una storia lunga 600 anni e più, si effettuerà la prova di macinatura tradizionale del mais grazie alla forza pulita dell'acqua e alla forza delle macine di pietra. Ingresso libero per tutti - orario: 14.00-17.00
Attività in collaborazione con il Comune di Santa Giustina.

...E ANCORA TANTE CIASPOLATE TRA MARZO E INIZIO APRILE 2018 SIA SABATO E DOMENICA, SIA DURANTE LA SETTIMANA NELLE DOLOMITI DI ALLEGHE, FALCADE E SELVA DI CADORE!

Per gruppi di almeno 5 persone, le Guide Mazarol sono disponibili tutti i giorni per ciaspolate giornaliere, pomeridiane e serali per tutti, anche per chi sia alla prima esperienza con le racchette da neve!

ISCRIZIONE ALLE ESCURSIONI VIA MAIL O TELEFONICA OBBLIGATORIA ENTRO 2 GIORNI PRECEDENTI L'USCITA. Per le due giorni in Rifugio, prenotazioni almeno una settimana 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 - web: www.mazarol.net

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

MAZAROL SOCIETÀ COOPERATIVA – A.S.D. MAZAROL

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

si prega di leggere e trasmettere a tutti i partecipanti

TUTTI GLI ITINERARI PROPOSTI PER LE CIASPOLATE POTRANNO ESSERE CAMBIATI E/O ANNULLATI IN BASE AD ASSENZA DI INNEVAMENTO, PROBLEMI DI VIABILITÀ O RISCHI SEGNALATI DAL SERVIZIO VALANGHE.

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

ESCURSIONI INVERNALI CON LE RACCHETTE DA NEVE (CIÀSPE): scarponi da montagna (NON scarponi da sci), ghette, bastoncini da sci, tuta da sci o tuta da ginnastica comoda e calda, giacca a vento impermeabile o piumino, guanti, sciarpa, berretto; ricambio di vestiti (scarpe, calzetti, pantaloni); ampio zainetto con merenda e bevande. Macchina fotografica e binocolo sono facoltativi. Le ciàspe potranno essere noleggiate direttamente alle Guide Mazarol oppure noleggiate presso i versi negozi di sport presenti sul territorio.

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 o in pullman 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.

ZECCHIE: 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. Nel caso di mancato innevamento, le ciaspolate, se confermate, saranno semplici escursioni.

CANI IN ESCURSIONE: i partecipanti dovranno informarsi sempre prima dell'escursione stessa se per il percorso proposto è possibile che partecipi anche il proprio 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 la museruola e ciotola+bottiglia con acqua per il cane.

Ricordiamo che i **MINORI** dovranno sempre essere accompagnati da un familiare o adulto da questi incaricato.

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**