

## **DICEMBRE 2018 E VACANZE DI NATALE 2018-2019 CON LE GUIDE MAZAROL**

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

**in collaborazione con Agenzia Viaggi e Turismo "ALPINIA ITINERA" di Santa Giustina**

*Natura, cultura, emozioni, esperienze nelle Dolomiti Bellunesi col Mazarol*

Si segnala che alcuni percorsi potranno essere modificati in base all'innnevamento presente

e alle condizioni dei sentieri, sia per motivi di sicurezza,

sia per motivi di comodità negli spostamenti prima e dopo le uscite.

Grazie a tutti per la pazienza e la collaborazione!

### **Venerdì 14 dicembre 2018**

**ANIMALI SORPRENDENTI! - pomeriggio natura e cultura al Centro Culturale "Piero Rossi" di Belluno**

**PIPISTRELLI E ZANZARE: volare nel buio della notte.**

La seconda di 4 serate di racconti, immagini, scoperte e curiosità su animali meno noti che ci fanno un po' paura e su cui ci sono ancora tanti pregiudizi. Celebriamo la meravigliosa biodiversità del Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi con la Guida naturalistica e Educatrice Ambientale Flò Mazarol. Appuntamento gratuito per tutti e adatto a grandi e piccoli presso il Centro Culturale del Parco "Piero Rossi" in piazza Piloni a Belluno. Orario: dalle 18.00 alle 20.00. A cura di Co.So.Mi. Mani Intrecciate onlus e Mazarol Soc. Coop. Ingresso libero per tutti

### **Domenica 16 dicembre 2018**

**LIMANA DALL'ALTO! – escursione giornaliera**

Tra Valmorel e Pian de le Femene, sulle tracce di Lupi, Gatti selvatici e folletti. Una facile escursione lungo strade forestali e sentieri ricchi di storie e biodiversità. Dislivello: 200m – Difficoltà: medio-facile – Ritrovo ore 9.00 in piazza della chiesa a Limana - Costo: 20 euro. (In caso di neve: si ciaspola! Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio).

### **Sabato 22 dicembre 2018 la sera!**

**LUNA PIENA NELLA FORESTA DEL CANSIGLIO! - escursione serale**

I sussurri, le luci argentate della Luna piena e la natura discreta nella Foresta del Cansiglio: emozioni indimenticabili! Dislivello: 100m – Difficoltà: facile – Ritrovo ore 19.00 parcheggio Rifugio Sant'Osvaldo a Pian Cansiglio - Costo: 20 euro. (In caso di neve: si ciaspola! Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio).

### **Domenica 23 dicembre 2018**

**LASSÙ SUL GRAPPA – escursione giornaliera**

Un massiccio meraviglioso da scoprire e riscoprire con tanti sentieri, panorami, natura, storia! Dislivello: 500m – Difficoltà: media – Ritrovo ore 8.30 in stazione a Feltre - Costo: 20 euro. (In caso di neve: si ciaspola! Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio).

## **SPECIALISSIMO CIASPE DI NATALE COL MAZAROL!**

Durante tutte le vacanze di Natale, le Guide Mazarol propongono un ricco programma nelle DOLOMITI BELLUNESI, in Valbelluna e nella Foresta del Cansiglio.

Da Natale alla Befana, tanti percorsi con le ciaspe per tutti! Itinerari facili, adatti anche a chi non ha mai usato le ciaspe. Un modo divertente e speciale di scoprire panorami e natura in ottima compagnia.

Il calendario Mazarol comprende ciaspolate giornaliere, ciaspolate al mattino e qualche ciaspolata serale che si concluderà con un caldo ristoro in strutture ricettive convenzionate.

**IMPERDIBILI LE NOSTRE PROPOSTE LA SERA PRIMA DI CAPODANNO E IL SUPER-CAPODANNO MAZAROL!**

Fatevi sentire, sarà un Natale INDIMENTICABILE!!!

### **Mercoledì 26 dicembre 2018 di giorno!**

#### **CIASPOLATA GIORNALIERA IN AGORDINO COL MAZAROL**

Ritrovo ore 8.00 in piazza ad Agordo. Costo 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

### **Mercoledì 26 dicembre 2018 la sera!**

#### **CIASPOLATA SERALE IN NEVEGÀL COL MAZAROL**

Ritrovo ore 19.00 nel piazzale del Nevegàl. Costo 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

### **Giovedì 27 dicembre 2018**

#### **CIASPOLATA AL MATTINO IN VAL DI ZOLDO COL MAZAROL**

Ritrovo ore 8.00 in piazza a Forno di Zoldo. Costo 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

### **Venerdì 28 dicembre 2018**

#### **CIASPOLATA GIORNALIERA IN AGORDINO COL MAZAROL**

Ritrovo ore 8.00 in piazza a Falcade. Costo 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

### **Sabato 29 dicembre 2018**

#### **CIASPOLATA GIORNALIERA IN AGORDINO COL MAZAROL**

Ritrovo ore 8.00 in piazza a Selva di Cadore. Costo 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

### **Domenica 30 dicembre 2018 di giorno!**

#### **CIASPOLATA GIORNALIERA IN AGORDINO COL MAZAROL**

Ritrovo ore 8.00 in piazza ad Agordo. Costo 20 euro. Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

## **Domenica 30 dicembre 2018 la sera!**

### **MAGICA SERA SUL MONTE AVENA! - per chi fa festa la sera prima di Capodanno!**

Torna la classicissima notturna Mazarol di pre-capodanno che ci farà passare una allegra serata sotto il magico argento della Luna che brilla sulla neve del Monte Avena con caldo ristoro finale in Birreria!

Dislivello: 150m – Difficoltà: facile – Ritrovo ore 19.30 stazione FS di Feltre. Costo: 20 euro. Eventuale noleggio ciaspe 5 euro/paio. Ristoro conclusivo in Birreria Pedavena costo in base al menù scelto.

Attività in collaborazione con A.S.D. Mazarol e Agenzia Viaggi e Turismo "Alpinia Itinera".

## **EVENTO SUPER-CAPODANNO MAZAROL!**

### **Lunedì 31 dicembre 2018**

#### **L'IMPERDIBILE SUPER-CAPODANNO MAZAROL! - il Capodanno più bello che c'è!**

Un programmine eccezionale per la notte di Capodanno: ciaspolata serale tra Costa Solana e la Val di San Martino, a mezzanotte caldo ristoro con prodotti locali e di stagione, animazione divertente e una bella compagnia per salutare il nuovo anno che inizia al Casel di Vignui di Feltre!

Ritrovo ore 19.00 parcheggio bar Bianco Lattebusche a Busche (Cesiomaggiore)

Costo tutto compreso: 60 euro. Bimbi fino a 12 anni: 30 euro. Eventuale noleggio ciaspe 5 euro/paio.

Programma in collaborazione tra Guide Mazarol e Agenzia Viaggi e Turismo "Alpinia Itinera".

### **Martedì 1° gennaio 2019**

#### **PRIMO DELL'ANNO CIASPOLATA GIORNALIERA IN AGORDINO COL MAZAROL**

Ritrovo ore 8.00 in piazza a Falcade. Costo 20 euro.

Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

### **Mercoledì 02 gennaio 2019**

#### **CIASPOLATA GIORNALIERA IN VAL DI ZOLDO COL MAZAROL**

Ritrovo ore 8.00 in piazza a Forno di Zoldo. Costo 20 euro.

Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

### **Giovedì 03 gennaio 2019**

#### **CIASPOLATA GIORNALIERA NELLA FORESTA DEL CANSIGLIO COL MAZAROL**

Ritrovo ore 10.00 parcheggio Rif. Sant'Osvaldo a Pian Cansiglio. Costo 20 euro.

Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

### **Venerdì 04 gennaio 2019**

#### **CIASPOLATA GIORNALIERA IN AGORDINO COL MAZAROL**

Ritrovo ore 8.00 in piazza a Selva di Cadore. Costo 20 euro.

Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

## Sabato 05 gennaio 2019

### CIASPOLATA GIORNALIERA IN VAL DI ZOLDO COL MAZAROL

Ritrovo ore 8.00 in piazza a Forno di Zoldo. Costo 20 euro.

Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

## Domenica 06 gennaio 2019

### BEFANE E MAZAROL CON LE CIASPE!

Sul Monte Garda sopra Lentiai e la Valbelluna. Ritrovo ore 8.00 in piazza a Lentiai. Costo 20 euro.

Noleggio ciaspe+bastoncini: 5 euro/paio.

Iscrizione via mail o telefonica obbligatoria entro 2 giorni precedenti l'uscita.

Per le due giorni che hanno note e logistica specifiche e che vengono comunicate direttamente dalla segreteria Mazarol in fase di adesione, le prenotazioni dovranno pervenire almeno 8 giorni prima.

### INFO e ADESIONI: GUIDE MAZAROL Mazarol Società Cooperativa e A.S.D. Mazarol

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

*Guide AIGAE – Associazione Nazionale Guide Ambientali ed Escursionistiche*

*Guide accreditate con VENETO AGRICOLTURA per le attività di escursionismo e educazione ambientale*

*Soci Portale Turistico Dolomites Adventure*

cell: 329-0040808 - 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 E LE CIASPOLATE

si prega di leggere e trasmettere a tutti i partecipanti

### ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA PER LE CIASPOLATE 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. Le ciàspe potranno essere noleggiate direttamente dalle Guide Mazarol oppure noleggiate presso i diversi negozi di sport presenti sul territorio.

**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; cappellino di lana, guanti. 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.

**ZECCHIE:** anche se meno attive e presenti nei mesi autunnali e invernali, tutti i territori montani sono da sempre habitat delle zecche, e ora questi animali si trovano anche in collina, in pianura, in campagna. 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 zampette (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. Per le

escursioni con le ciaspe, in cui si hanno le mani impegnate con i bastoncini, è impossibile tenere anche il proprio cane al guinzaglio: consigliamo quindi di non portare il proprio cane alle nostre ciaspolate.

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](http://www.mazarol.net)**