

NOTE TECNICHE PER LE ESCURSIONI COL MAZAROL
si prega di leggere attentamente e trasmettere a tutti i partecipanti

- **Abbigliamento:** vestiario caldo, comodo, sportivo e impermeabile; scarponi o pedule con suola adatta a muoversi su terreni accidentati (suola a "carroarmato" scolpita); giacca a vento; cappellino o bandana per il sole; mantellina o k-way in caso di pioggia; indumenti di ricambio.
- **Attrezzatura:** zaino (con due spallacci) con borraccia, merenda e pranzo al sacco (se previsto). Ghettoni e bastoncini da sci per le uscite con le ciàspe. Piletta tascabile per le uscite notturne. Un sacchetto di plastica per i rifiuti.
- **Noleggio:** la Cooperativa Mazarol è disponibile per il noleggio delle racchette da neve (ciàspe) e per i bastoncini da Nordic Walking. Entrambi vanno prenotati per tempo prima dell'escursione in programma.
- **Farmaci:** da avere al seguito se salvavita o simili. 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.
- **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.
- **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.
- **Zecche:** 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 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.
- **Trekking di 2 giorni in Rifugio e Corsi di Nordic Walking:** a chi si prenoterà per queste attività, la segreteria Mazarol invierà le note per abbigliamento e attrezzatura necessari.



Guide naturalistico-ambientali regionali

Marchio di qualità del Parco per Educazione Ambientale ed Escursionismo

ufficio: via I. Marchesan 3, 32032 Villabruna - Feltre (BL)

tel/fax: 0439-42723 - **cell:** 329-0040808

e-mail: guide.pndb@libero.it - **sito web:** www.mazarol.net

VADEMECUM DELL'ESCURSIONISTA MAZAROL

La filosofia del "camminare Mazarol" è muoversi sul territorio in modo sostenibile e consapevole, visitando i luoghi più diversi con la curiosità di conoscerne la storia, la natura e di cogliere la loro armonia, poesia, fragilità. Significa camminare con un gruppo di persone di volta in volta diverse, condividere con loro la giornata con le emozioni o le difficoltà che la montagna sa offrire; anche essere solidali all'interno del gruppo e collaborativi con la Guida che ne ha la conduzione e che se ne assume la responsabilità.

Ecco qualche suggerimento del Mazarol per gli Escursionisti:

- **aderisci all'escursione consapevole delle tue capacità**: leggere bene i requisiti richiesti e l'attrezzatura consigliata è fondamentale per vivere bene l'escursione e non condizionarne lo svolgimento;
- **fai la tua iscrizione entro le ore 18.00 di venerdì**: ci aiuti a rendere più sostenibile questa attività, confermando per tempo l'escursione e avvisando prontamente la Guida incaricata;
- **costo attività**: in alcuni casi, il costo delle attività in programma varia perché ci sono anche le collaborazioni con ristoratori, associazioni e/o esperti. Informandosi in segreteria al momento della prenotazione, si ha sempre il costo aggiornato per ogni singola attività.
- **arriva puntuale al punto di ritrovo**: per ridurre l'attesa del gruppo;
- **condividi la tua auto durante lo spostamento al punto di partenza**: contribuisce a diminuire inquinamento e traffico;
- **accetta di buon grado le indicazioni della Guida**: la Guida apre il gruppo, valuta il ritmo più adatto da seguire e le soste da proporre, per riposare, osservare il panorama e scoprire i tanti aspetti che regala il percorso, soprattutto ha la responsabilità della conduzione sia tecnica, sia didattica;
- **condividi ritmi e pause del gruppo**: camminare in compagnia comporta necessariamente la scelta di un ritmo comune così come la condivisione di pause durante la giornata;
- **vivi l'escursione con lo spirito giusto**: ascolta le spiegazioni della Guida, ma anche poniti e fai domande in merito a ciò che incontri;
- **a volte scegli il silenzio**: per vivere e capire i luoghi che attraversiamo, soprattutto se il percorso si svolge in luoghi particolarmente suggestivi e durante le passeggiate notturne, momento in cui, più delle parole, valgono il silenzio e l'atmosfera.
- **e gli amici a quattro zampe?** anche se non è facile da capire, spesso il tuo cane non potrà essere dei nostri. In alcuni percorsi non sono proprio ammessi, per legge o regolamenti forestali, in altri luoghi sono tollerati, ma solo se tenuti sempre al guinzaglio e sul sentiero. In questo secondo caso, saranno comunque le Guide, al momento della prenotazione telefonica, a comunicarti se il cane sarà ammesso all'escursione in programma in base al tipo di percorso: i cani spaventano molto la fauna selvatica, riducono al gruppo la possibilità di incontrare animali e possono causare serio pericolo al padrone che lo tiene al guinzaglio lungo percorsi in cresta o esposti. In alcune escursioni il tuo cane sarà ammesso, in altri dovrà restare pazientemente a casa.

L'11 aprile 2009 comincia il nuovo programma di escursioni primavera – estate col Mazarol: anche a queste escursioni è abbinata la **tessere fedeltà**, da far firmare alla Guida presente alle uscite cui si partecipa. Al compimento della sesta uscita, si potrà beneficiare dello sconto del 15% per l'acquisto di abbigliamento sportivo presso il negozio "Linea verticale" in via Dante Alighieri 14 a Feltre (BL).

Buoni sentieri col Mazarol!



Guide naturalistico-ambientali regionali

Marchio di qualità del Parco per Educazione Ambientale ed Escursionismo

ufficio: via I. Marchesan 3, 32032 Villabruna - Feltre (BL)

tel/fax: 0439-42723 - **cell:** 329-0040808

e-mail: guide.pndb@libero.it - **sito web:** www.mazarol.net