

MARZO 2024 con le Guide Mazarol

**programma ciaspolate guidate sulla neve ed escursioni naturalistiche
nelle meravigliose Dolomiti Bellunesi tra biodiversità, paesaggio e sostenibilità ambientale**

A CURA DI MAZAROL SOCIETÀ COOPERATIVA

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

con 1 Guida Mazarol sono ammessi **12, 15, 20 o 25 partecipanti max in base al tipo di attività**

La prenotazione è obbligatoria e va fatta possibilmente entro due giorni prima

al **3290040808** via telefono, sms, WhatsApp, Telegram, via mail a **guide.pndb@gmail.com**

e deve sempre essere seguita da conferma da parte della segreteria Mazarol

alcuni itinerari proposti potranno essere modificati in base a viabilità, innevamento e meteo aggiornati

si specifica che alle ciaspolate Mazarol NON sono ammessi cani

IMPORTANTE: per le ciaspolate consigliamo di avere l'auto con pneumatici invernali o quattro-stagioni

Domenica 03 marzo 2024

LA MAGIA DELLE 5 TORRI – ciaspolata giornaliera - GUIDA ELENA

Itinerario molto panoramico sopra Cortina, ci riempiamo gli occhi con viste splendide! Ciaspoleremo attorno alle mitiche 5 Torri sino a Forcella Nuvolau, fra paesaggi incantevoli, su tutta la bellissima parete sud della vicina Tofana di Rozes. Portarsi il pranzo al sacco. Dislivello: 700m – Difficoltà: medio-impegnativa – Ritrovo: ore 9.30 al parcheggio Bai de Dones a Passo Falzarego – Costo: 25 euro - Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini: 10 euro/paio – Ammessi 12 partecipanti max – Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Sabato 09 marzo 2024

CIASPOLATA TRA I BOSCHI DI ANDRAZ – ciaspolata giornaliera – GUIDA ELENA

Una bella ciaspolata di medio livello che si inoltrerà nei boschi attorno alla località Castello e nei boschi verso la piana di Federa racchiusa fra il Col di Lana, Sief e Setsas. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 9.30 al parcheggio ristorante "La Baita" a Cernadoi (Livinallongo del Col di Lana) - Dislivello: 400m - Difficoltà: media - Costo: 25 euro – Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - Ammessi 12 partecipanti max - Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 10 marzo 2024

QUANTO È BELLO IURIBRUTTO! – ciaspolata giornaliera - GUIDA ELENA

Classica ciaspolata Mazarol, col suo anello sempre vario, panorami mozzafiato e atmosfere incantate tra imponenti pini cembri e laghi ghiacciati nel bianco silenzio emozionante! Portarsi il pranzo al sacco. Dislivello: 450m - Difficoltà: media - Ritrovo ore 9.00 in piazza Municipio a Falcade - Costo: 25 euro - Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini: 10 euro/paio – Ammessi 12 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Sabato 16 marzo 2024

GIRO DELLE MALGHE AI PIEDI DELLE PALE DI SAN MARTINO – ciaspolata giornaliera – GUIDA ARON

Bella ciaspolata con itinerario molto panoramico sul Parco Nazionale delle Dolomiti Bellunesi e le Pale di San Martino. Il percorso collega le due principali malghe Camp e Cavallera e una parte della nuova Alta Via dei Pionieri. Portarsi il pranzo al sacco. Dislivello: 500m - Difficoltà: media – Lunghezza percorso: 10km - Ritrovo ore 8.30 al Bar “Miniere” di Agordo - Costo: 25 euro - Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini: 10 euro/paio – Ammessi 12 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 17 marzo 2024

CIASPOLATA A MALGA STIA – ciaspolata giornaliera – GUIDA ELENA

Nella fiabesca Val Gares, valle tra le Pale di San Martino che inizia dal noto abitato di Canale d’Agordo, fino a Malga Stia, pace, tranquillità e bianca neve. Portarsi il pranzo al sacco. Dislivello: 300m - Difficoltà: medio-facile - Ritrovo: ore 9.00 nella piazza di Canale d’Agordo - Costo: 25 euro – Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - Ammessi 12 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Sabato 23 marzo 2024 - al pomeriggio-sera con la Luna piena!

NEVE, LUNA, STELLE: MERAVIGLIA DOLOMITICA! - ciaspolata al pomeriggio – GUIDA ARON

Bellissima ciaspolata in ambiente dolomitico, ammirando dalla stupenda balconata del rifugio Carestiato il tramonto, la luna piena nella sua fase di apogeo e l'ultimo sciame di stelle cadenti del mese, il tutto osservabile anche con l'utilizzo di una incredibile strumentazione di ultima generazione! Portarsi piletta frontale e merenda al sacco. Dislivello: 300m - Difficoltà: medio-facile – Lunghezza: 6km - Ritrovo: ore 15.30 bar “Miniere” ad Agordo - Costo: 25 euro – Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - Ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 24 marzo 2024

CIASPOLATA ALLA FIABESCA CASERA RAZZO - ciaspolata giornaliera – GUIDA ARON

Bianchi percorsi affascinanti tra Cadore e Friuli. Sentieri nascosti, radure fiabesche e punti panoramici spettacolari con natura selvaggia e tanta bella neve! Portarsi il pranzo al sacco. Dislivello: 400m - Difficoltà: media – Lunghezza percorso: 8km - Ritrovo ore 8.00 al Bar “Al Bivio” di Ponte nelle Alpi - Costo: 25 euro - Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini: 10 euro/paio – Ammessi 12 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 24 marzo 2024 – al mattino

BELLUNO DIVERDENTE: biodiversità, acque sane e sostenibili nella città di Belluno – escursione al mattino GRATUITA PER TUTTI – GUIDA FLÒ

La prima escursione del programma DIVERDENTE, promosso dall’Assessorato all’Ambiente del Comune di Belluno e finanziato dalla Regione Veneto, abbinato a mappa e app con video emozionali e tante altre curiosità da scoprire! Mattina speciale nel risveglio primaverile alla scoperta di biodiversità, acque sane, fresche e ricche tra San Pietro in Campo, il greto della Piave e le Fontane di Nogarè, area protetta vicino alla città di Belluno.

Ritrovo: ore 9.30 nel piazzale dello Stadio di Belluno. Conclusione per le ore 12.30. Percorso medio-facile, adatto anche ai bimbi dai 5 anni in su - Numero partecipanti: 25 max – Costo: gratuito per tutti - Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com - In caso di maltempo, l'escursione sarà spostata alla mattina di giovedì 28 marzo 2024.

BIMBI: È ORA DI PRENOTARSI!

CAMPO ESTIVO 2024 PER BIMBI E RAGAZZI COL MAZAROL

settimana verde da domenica 23 a sabato 29 giugno 2024

Una settimana nella natura con il Campo Estivo Mazarol per bimbi e ragazzi tra 8 e 13 anni con base nella splendida Malga Pianezze a Valmorel di Limana. Una settimana di natura, divertimento, escursioni, giochi, animali da incontrare, tante attività con le Guide Mazarol, i professionisti dell'Educazione Ambientale e dell'animazione per bambini per la vacanza più bella che c'è! Il programma con tutti i dettagli è già scaricabile in pdf dal sito www.mazarol.net - Attività in collaborazione con Agenzia Viaggi e Turismo Alpina Itinera di Santa Giustina. Info e adesioni: 3290040808 – guide.pndb@gmail.com

... e a fine marzo, uscirà la nuovissima Newsletter MAZAROL

con lo speciale programma di Pasqua e tantissime avventure per aprile 2024,

e il programma di TREKKING Mazarol per l'estate 2024, imperdibile!

stay tuned: www.mazarol.net

Iscrizioni alle uscite giornaliere via mail o via telefono obbligatorie entro 2 giorni precedenti l'uscita.

INFO e ADESIONI: GUIDE MAZAROL Mazarol Società Cooperativa

cell: 3290040808 - mail: guide.pndb@gmail.com – web: www.mazarol.net

Guide AIGAE – Associazione Nazionale Guide Ambientali ed Escursionistiche

Marchio Qualità del PARCO NAZIONALE DOLOMITI BELLUNESI per educazione ambientale ed escursionismo

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

Soci CONSORZIO TURISTICO DOLOMITI PREALPI

NOTE IMPORTANTI DA LEGGERE E TRASMETTERE A TUTTI I PARTECIPANTI:

ABBIGLIAMENTO: consigliamo di indossare vestiti caldi, comodi, sportivi, a strati. Ai piedi, calzetti tecnici in lana o pile (NO calzini fantasmiani), scarponi da montagna, pedule o scarpe con suola scolpita adatta a muoversi su terreni accidentati (NO scarpe da ginnastica). Giacca pesante tecnica, giacca a vento, mantellina o k-way, pile o maglione, ombrellino da pioggia, berretto e guanti tecnici. Nel caso di escursione lunga e in presenza di bimbi, portare sempre alcuni indumenti di ricambio. Per le escursioni prettamente faunistiche, evitare colori sgargianti e preferire i colori nero, grigio, marrone, verde.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA PER LE USCITE CON LE RACCHETTE DA NEVE (CIASPOLATE MAZAROL):

scarponi da montagna (NON scarponi da sci, NO doposci moonboot); ghette (se le si hanno, non sono indispensabili); bastoncini da sci (noleggiabili anche col Mazarol), pantaloni impermeabili tecnici oppure tuta da sci oppure tuta da ginnastica comoda e calda; giacca a vento pesante e impermeabile o piumino; guanti NON di lana MA tecnici; scaldacollo o sciarpa; berretto; in auto, portarsi un ricambio di vestiti (scarpe, calzetti, pantaloni); ampio zainetto con merenda e bevande e una pila frontale se ciaspolata al pomeriggio-sera. Le ciaspe e i bastoncini potranno essere noleggiati direttamente dalle Guide Mazarol (ricordarsi di prenotarle sempre per tempo) oppure presso i diversi negozi di sport presenti sul territorio.

ATTREZZATURA: ampio zainetto (sempre con due spallacci) con borraccia in metallo o thermos e il necessario per il pranzo al sacco se previsto o comunque per la merenda. 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: **ricordiamo che per le uscite giornaliere, tutti i rifiuti vanno riportati a casa e differenziati correttamente a casa.** Macchina fotografica e binocolo sono facoltativi. Durante le escursioni Mazarol, si richiede di **tenere silenziate le suonerie dei telefonini** per evitare disturbo all'ambiente naturale e alla quiete dell'escursione stessa. Portare un paio di scarpe di ricambio per il percorso in auto per evitare di portarvi terra o fango dopo l'escursione. Per chi abbia l'obbligo di occhiali da vista, portarsi sempre un paio di riserva in caso di rottura o smarrimento. In caso di scarponi nuovi o duri, meglio avere al seguito una confezione di cerotti per le vesciche.

FARMACI: da avere al seguito se salvavita o simili, e da comunicare sempre alla Guida Mazarol. Nel caso uno dei partecipanti avesse dubbi sulle proprie capacità, può informare la Guida Mazarol, 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 Mazarol, 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: Tutti i territori montani sono da sempre habitat di zecche, anche in autunno e in inverno. Negli ultimi anni, la cessazione della maggior parte delle attività agro-silvo-pastorali (sfalcio prati e cura del territorio), ha favorito la diffusione in zone più ampie di zecche, che si nutrono succhiando il sangue di vari animali, uomo compreso. Nei percorsi che le Guide Mazarol propongono si cerca di limitare il più possibile l'incontro con zecche, evitando passaggio in erba alta e zone troppo selvatiche. Per evitare l'attacco, consigliamo di indossare sempre pantaloni lunghi e non sedersi a terra. Gli spray anti-zecche in vendita in farmacia non sono garanzia totale che non si sarà 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 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.

MINORI: i minori dovranno sempre essere accompagnati da un familiare o adulto da questi incaricato. In generale, i percorsi lunghi (segnalati con difficoltà media, impegnativa o molto impegnativa) non sono adatti per bambini piccoli, che si stufano a camminare per troppo tempo. In fase di adesione, in base all'itinerario e per altri motivi logistici e di sicurezza ad insindacabile decisione Mazarol, sarà comunicato se potranno anche partecipare minori e da quale età. Per le ciaspolate Mazarol sono ammessi minori dai 12 anni in su per la difficoltà dei bimbi più piccoli di muoversi con le ciaspe.

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. **SI SPECIFICA CHE A TUTTE LE CIASPOLATE MAZAROL, ALLE ESCURSIONI PRETTAMENTE FAUNISTICHE E IN AREE PROTETTE DI PARTICOLARE PREGIO, NON SONO AMMESSI CANI**, sia per il disturbo ai selvatici, sia per motivi evidenti di sicurezza e stabilità nei movimenti del partecipante.

PASTI: nel caso sia previsto il pasto o ristoro 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.

SEGUIRE LA GUIDA: la Guida Mazarol precede sempre il gruppo, che si deve muovere laddove va la Guida Mazarol 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 Mazarol valuterà, in caso di maltempo o altri imprevisti, di modificare e/o accorciare il percorso in base alle condizioni meteo o al gruppo partecipante. Durante le attività, 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.

PAGAMENTO QUOTE E FATTURA ELETTRONICA: il pagamento potrà essere effettuato con bonifico prima dell'escursione (i dati per il bonifico saranno forniti in fase di adesione dalla segreteria Mazarol) oppure in contanti direttamente alla Guida Mazarol presente il giorno dell'escursione. Il giorno seguente, sarà sempre emessa fattura elettronica dalla Mazarol Soc Coop, e sarà inviata via mail la copia di cortesia al partecipante. **Per la fattura elettronica è necessario fornire alla Guida Mazarol i seguenti dati: nome e cognome, indirizzo di residenza, codice fiscale, mail e numero di cellulare.**

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

Scrivendoci via mail o sulle pagine social del Mazarol trovate sempre le notizie con gli aggiornamenti sulle nostre attività. Il calendario mensile delle proposte Mazarol può arrivarvi comodamente in pdf via mail iscrivendovi alla nostra **NEWSLETTER**, seguendo le facili istruzioni che trovate sul nostro sito **www.mazarol.net**

MAZAROL GUIDE NATURALISTICHE - 3290040808 - guide.pndb@gmail.com
siamo su Facebook, Instagram, XTwitter, Whatsapp, Telegram, Threads - **www.mazarol.net**