

Tra inverno e primavera col Mazarol!

MARZO 2020 col Mazarol

PROGRAMMA A CURA DI MAZAROL SOCIETÀ COOPERATIVA

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

Tante proposte con le ciaspe o a piedi, per grandi e piccoli, tra biodiversità, storia, paesaggi.

Venite a vivere l'inverno col MAZAROL:

natura, cultura, sensi, emozioni, divertimento, esperienze nelle Dolomiti Bellunesi!

Venerdì 06 marzo 2020 – pomeriggio gratuito per tutti!

SENSI AL BUIO – Laboratorio di educazione ambientale e alla sostenibilità presso il CENTRO CULTURALE DEL PARCO "Piero Rossi" di Belluno in occasione di "M'ILLUMINO DI MENO 2020"

Nel buio o con la penombra della grande sala del Centro Culturale metteremo in gioco i nostri sensi: udito, olfatto, tatto, sesto senso, con tanti giochi e attività divertenti, curiose e "illuminanti" da fare al buio o quasi assieme alla Guida e Educatrice Ambientale Flò Mazarol un sacco di esperimenti, sfide e attività per scoprire che il risparmio di energia aiuta il pianeta e ci rende più sostenibili. Venite a mettervi in gioco curiosissimi! Ingresso libero e gratuito per tutti, attività adatta a bimbi da 4 anni in su. Orario: dalle 17.30 in poi.

Info: Centro Culturale Piero Rossi, piazza Piloni, Belluno - 0437-27030 – centroculturale@dolomitipark.it – Facebook: Centro Piero Rossi. In collaborazione con il Centro Culturale del Parco "Piero Rossi" di Belluno, Co.So.Mi. Mani Intrecciate onlus e l'Ente Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi.

Sabato 07 marzo 2020 – con le ciaspe!

NATURA E MERAVIGLIA NELLA FORESTA DEL CANSIGLIO – ciaspolata serale per grandi e piccoli

Un facilissimo percorso nella Foresta più bella che c'è, piena di tracce da riconoscere, incontri con i selvatici e tantissime storie, leggende, emozioni e la meraviglia della luce della Luna piena! Se ci sarà neve, ciaspoleremo, altrimenti si camminerà semplicemente. Dislivello: 50m – Difficoltà: facile – Ritrovo ore 18.00 parcheggio Bar Bianco a Pian Cansiglio. Costo: 20 euro. Gratis per i bimbi fino a 12 anni. Portarsi una piletta tascabile o frontale. Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 7 euro/paio. Attività in collaborazione con Agenzia Viaggi Alpina Itinera di Santa Giustina.

Domenica 08 marzo 2020 – con le ciaspe!

LA FESTA DELLE DONNE A ZOPPÈ DÌ CADORE – escursione giornaliera con le ciaspe

Grandioso e panoramico itinerario ad anello che dal caratteristico paesino di Zoppè, attraverso spazi aperti e bellissimi boschi misti di abete rosso e larice, permette di ammirare da vicino alcune delle montagne simbolo dello Zoldano e non solo: Antelao, gruppo Moiazza-Civetta, soprattutto il vicinissimo Pelmo che, visto da sud-est, mostra al meglio la sua forma di gigantesco trono! Dislivello: 350m – Difficoltà: media – Ritrovo: ore 9.00 bar 4Valli a Longarone. Costo 20 euro. Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 7 euro/paio. Pranzo al sacco. Attività in collaborazione con Agenzia Viaggi "Alpinia Itinera" di Santa Giustina (BL)

Domenica 15 marzo 2020 – con le ciaspe!

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. Salendo i boschi di Sant'Andrea sino ai piani immacolati del bivacco Menegazzi giungeremo ai piedi di questi giganti dolomitici dalle crode formidabili da dove non mancheranno magnifici e insoliti panorami sulle Dolomiti.

Dislivello: 550m – Difficoltà: medio-impegnativa – Ritrovo ore 8.30 dove bar Centrale in piazza ad Agordo.

Costo 20 euro. Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 7 euro/paio

Attività in collaborazione con Agenzia Viaggi "Alpinia Itinera" di Santa Giustina (BL)

Sabato 21 e domenica 22 marzo 2020

DUE GIORNI AI CADINI DI MISURINA – Mi rifugio in Dolomiti: due giorni con le ciaspe

Due splendidi giorni tra foreste monumentali, antichi pascoli, ghiaioni calcareo-dolomitici di uno dei gruppi montuosi più belli delle Dolomiti Cadorine: i Cadini di Misurina! Due giorni di panorami mozzafiato arricchiti dalla genuina ospitalità del Rifugio Città di Carpi in posizione davvero fortunata ai piedi delle crode dei Cadini. La sera potremo godere il tramonto e l'incredibile stellata della selvaggia e solitaria Val Ansiei. Il secondo giorno, il nostro facile cammino ci farà ammirare il lago di Misurina e le più famose tra le Dolomiti: le Tre Cime di Lavaredo!

Dislivello: 1°giorno: 800m salita; 2°giorno: 100m salita-900m discesa - Difficoltà: medio-impegnativa. Costo

Guida: 120 euro a partecipante. Costo Rifugio: variabile in base alla cena scelta e ad eventuale scontistica Soci CAI. Attività in collaborazione con Agenzia Viaggi "Alpinia Itinera" di Santa Giustina (BL)

Domenica 22 marzo 2020

IL BELLO DI IURIBRUTTO – escursione giornaliera con le ciaspe

Gli incantevoli paesaggi delle Pale di San Martino e del Lagorai visti dalle magiche conche di Luribritto, con un percorso ad anello tra giganteschi cirmoli e laghi ghiacciati in armonia con le forme ammorbidite dalla neve, alla ricerca di quella tranquillità che solo la natura incontaminata riesce a offrire. Dislivello: 450m – Difficoltà: media - Ritrovo: ore 8.30 bar Centrale in piazza ad Agordo. Costo 20 euro. Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 7 euro/paio. Attività in collaborazione con Agenzia Viaggi "Alpinia Itinera" di Santa Giustina (BL)

Lunedì 23 marzo 2020

"ALABARDA SPAZIALEEE!" - serata con parole, immagini, racconti

Serata sui mitici cartoni animati giapponesi ambientati in tante parti dell'universo conosciuto e fantastico. Trame, personaggi, avventure, curiosità e meraviglie tra fantasy e fantascienza, magie, sogni ed emozioni, storie e storia del Giappone e degli eventi culturali che hanno portato all'immenso mondo di anime e manga. La Guida Mazarol Flò racconterà con parole, immagini, sigle, un sacco di curiosità sui fantastici cartoni che hanno colorato la nostra infanzia. Inizio ore 20.30 presso il Ristorante "Ai Merli" di Arsìè (BL). Attività inserita negli eventi culturali "Far Filò ai Merli" con il patrocinio del Comune di Arsìè. Ingresso libero per tutti.

Sabato 28 marzo 2020 – pomeriggio gratuito per tutti!

“BELLUNO NATURA SPLENDETE!” - facili passeggiate gratuite per tutti

Itinerari per tutti: grandi e piccoli, famiglie con bimbi in passeggino, persone in carrozzina, anche con gli amici a quattrozampe al seguito (sempre al guinzaglio) assieme alla Guida Fiò Mazarol. Portarsi macchina fotografica e binocolo. Ritrovo alle ore 16.30 al Centro Culturale del Parco “P. Rossi” e partenza a piedi da lì. Durata: due ore circa. Conclusione attività presso il Centro Culturale del Parco “P. Rossi” per gustare tutti assieme un aperitivo o una bibita, con ultime chiacchiere sulle tante cose scoperte in passeggiata! Temi: la biodiversità naturale in città; i parchi cittadini e gli alberi monumentali e storici di Belluno prima e dopo Vaia; toponimi, leggende, storie e curiosità su Belluno e dintorni; il panorama e il paesaggio del Parco da godere da qui. Info: Centro Culturale Piero Rossi, piazza Piloni, Belluno - 0437-27030 – centroculturale@dolomitipark.it – Facebook: Centro Piero Rossi. In collaborazione con il Centro Culturale del Parco “Piero Rossi” di Belluno, Co.So.Mi. Mani Intrecciate onlus e l'Ente Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi.

Domenica 29 marzo 2020 – con le ciaspe!

I VECCHI PATRIARCHI DELLA VAL DI GOTRES – escursione giornaliera con le ciaspe

Questo splendido anello si svolge nel Parco Regionale delle Dolomiti d'Ampezzo ai piedi della Croda Rossa. Ciaspoleremo sotto maestosi pini silvestri e nella cembreta più estesa dell'area protetta negli splendidi Piani di Lerosa in una cornice Dolomitica davvero unica dove cielo, neve e crode ne sono i silenti guardiani. Dislivello in salita: 450m - Difficoltà: media - Ritrovo: ore 8.00 presso bar 4Valli di Longarone. Costo: 20 euro. Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini: 7 euro/paio. Attività in collaborazione con Agenzia Viaggi “Alpinia Itinera” di Santa Giustina (BL)

Domenica 05 aprile 2020

RIAPRE IL MULINO DI SANTA LIBERA A SALZAN! – la via dell'Acqua tra Piave e Veses

Ricominciano le aperture al pomeriggio del Mulino di Santa Libera a Salzan di Santa Giustina, con materiali e mestieri, cultura e segreti di cibi e lavorazioni da scoprire! Al Mulino, che racconta una storia lunga 600 anni e più, si effettuerà la prova di macinatura tradizionale del mais sponcio 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.

VOGLIA D'ESTATE?

NON SAPETE COSA FAR FARE AI VOSTRI BIMBI DURANTE LE LUNGHISSE VACANZE ESTIVE?

La soluzione più bella che c'è sono...

I CAMPI ESTIVI MAZAROL per bimbi e ragazzi tra 6 e 13 anni!

Settimane Verdi alla scoperta della natura, divertendosi e vivendo la vacanza più bella che c'è!
Iscrizioni già aperte per i Campi Estivi Mazarol nella bella struttura di Malga Pianezze nelle Prealpi Bellunesi:

da domenica 21 a sabato 27 giugno 2020 oppure da domenica 19 a domenica 25 luglio 2020

Vi aspettiamo numerosi e avventurosi!

Programma Campi Estivi Mazarol 2020 scaricabile dal sito www.mazarol.net

Info e adesioni: 32900408080 – guide.pndb@gmail.com

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

INFO e ADESIONI: GUIDE MAZAROL Mazarol Società Cooperativa

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

cell: 3290040808 e 3299879724 - mail: guide.pndb@gmail.com - web: www.mazarol.net

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

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

ABBIGLIAMENTO: consigliamo di indossare vestiti comodi, caldi e sportivi, a strati. Ai piedi calzettini tecnici alti, in cotone pesante (NO calzini “fantasmini”), scarponi, pedule o scarpe con suola adatta a muoversi su terreni accidentati. Giacca a vento, mantellina o k-way, calda felpa in pile, ombrellino da pioggia; cappello, sciarpa, 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, NO doposci moonboot), 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, calzettini, pantaloni); ampio zainetto con merenda e bevande. Le ciàspe potranno essere noleggiate direttamente alle Guide Mazarol oppure noleggiate presso i vari negozi di sport presenti sul territorio.

ATTREZZATURA: ampio zainetto con due spallacci larghi (non vanno bene le sacche da palestra con spallacci di corda sottile), 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 un paio di sacchetti di plastica per i rifiuti che andranno sempre smaltiti correttamente al ritorno a casa. 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. Chi ha l'obbligo di occhiali, si porti sempre un paio di scorta in caso di rottura o smarrimento. 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 molto meno presenti nelle stagioni più fredde, non è da considerare impossibile incontrarle anche in autunno e inverno. 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 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.

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.

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

TUTTE LE ESCURSIONI MAZAROL SONO GRATUITE PER I BAMBINI FINO A 12 ANNI D'ETÀ.

CANI IN ESCURSIONE: i partecipanti dovranno informarsi sempre prima dell'escursione 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 ciaspolate, è preferibile NON portare il cane dato che il proprietario ha le mani impegnate con i bastoncini e rischierebbe di cadere tenendo il cane al guinzaglio.

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

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

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 (Mazarol – Guide Naturalistiche) trovate sempre le notizie con gli aggiornamenti dell'ultim'ora sulle nostre attività. Il calendario mensile delle nostre attività può arrivarvi comodamente in pdf via mail iscrivendovi alla nostra **NEWSLETTER**, seguendo le facili istruzioni che trovate sul nostro sito **www.mazarol.net**