

MARZO 2025 CON LE GUIDE MAZAROL!

programma tra fine inverno e arrivo della primavera

con magiche CIASPOLATE guidate sulla neve e speciali 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 **15 o 20 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 o 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: consigliamo vivamente di avere l'auto con pneumatici invernali o quattro-stagioni

Domenica 02 marzo 2025 – al mattino

BAU BAU MAZAROL! – escursione al mattino per cani e umani – GUIDA FLÒ

Bella e facile passeggiata nella quiete della natura al Biotopo della Rimonta, area umida protetta con prati, boschi e tantissima pace, un percorso facile per tutti, adulti, bimbi e amici a quattro zampe! Ritrovo: ore 10.00 in piazza a Lentiai di Borgo Valbelluna – Conclusione per le ore 13.00 - Dislivello: assente – Difficoltà: facile - Costo: 20 euro (minori gratis) - ammessi 20 partecipanti max e tanti bei cani felici! Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 09 marzo 2025

LA BAITA DEL POPO – ciaspolata giornaliera – GUIDA YURI

A confine tra Zoldano e Cadore, vi è un luogo poco frequentato dai panorami selvaggi con in primo piano il gruppo di Bosconero, le montagne di Cibiana e le Dolomiti Zoldane. Ciaspolando, andremo a scoprire luoghi silenziosi e un incantevole bivacco immerso nell'assoluta natura dolomitica. Portarsi il pranzo al sacco. Dislivello: 450m - Difficoltà: media - Ritrovo: ore 8.00 al bar "4 Valli" di Longarone - Costo: 25 euro – Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - Ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Sabato 15 marzo 2025 – al pomeriggio-sera con la Luna piena

LA LUNA PIENA E LE CIASPE A FEDARE – ciaspolata al pomeriggio-sera – GUIDA ARON

Classica ciaspolata nella zona del Fedare e passo Giau con la Luna piena che brilla d'argento sulla neve! Portarsi la piletta frontale. Ritrovo: ore 15.30 al parcheggio del Rifugio Fedare sotto passo Giau – a conclusione, chi volesse potrà fermarsi per la cena al Rifugio Fedare (costo in base al menù scelto) - Dislivello: 300m - Difficoltà: facile - Costo: 25 euro – Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 16 marzo 2025 – al mattino

ANELLO DEGLI ABISSI IN CANSIGLIO – geo-escursione al mattino – GUIDA BARBARA

Con la Guida e Geologa Barbara, interessante escursione in superficie alla scoperta del carsismo del Cansiglio con osservazione delle morfologie superficiali e sotterranee percorrendo parte del geosito “Doline e abissi del Cansiglio” tra Bus de la Lum e la foresta, in una delle aree carsiche più rilevanti d’Italia. Grazie alle chiavi di lettura della guida-geologa osserveremo il paesaggio per capire come si è formato e perché lo vediamo così adesso. Ritrovo: ore 8.30 parcheggio Bar Bianco in Pian Cansiglio - Conclusione per le ore 13.00 - Dislivello: 200m – Lunghezza percorso: 5,5km - Difficoltà: facile - Costo: 25 euro - ammessi 20 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 16 marzo 2025

LA VALLE DI FRANZEDAS - ciaspolata giornaliera – GUIDA ELENA

Da Malga Ciapela, anello suggestivo e selvaggio in questo angolo delle Dolomiti che mantiene il suo spirito arcaico dove il tempo sembra non passare. Portarsi il pranzo al sacco. Dislivello: 700m - Difficoltà: medio-impegnativa - Ritrovo ore 9.30 al parcheggio all’ingresso del campeggio di Malga Ciapela (Rocca Pietore) - Costo: 25 euro - eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio – Ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Sabato 22 marzo 2025

LAGO E MALGA AIARNOLA IN COMELICO CON LE CIASPE – ciaspolata giornaliera – GUIDA ARON

Bella ciaspolata in uno splendido anfiteatro dolomitico circondato da torri e alte pareti rocciose, tra cui spiccano Cima Padola e Croda di Tacco. Visiteremo anche il piccolo e suggestivo lago alpino di Aiarnola, con curiose sorgenti d’acqua ferruginose. Immersione nella natura speciale con panorami di assoluta bellezza tra Comelico e Dolomiti di Sesto. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 8.30 bar pasticceria “Da Vià” a Domegge di Cadore - Dislivello: 400m – Lunghezza percorso: 8km – Difficoltà: medio-facile - Costo: 25 euro – Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 23 marzo 2025

5 TORRI CHE SPETTACOLO! – ciaspolata giornaliera – GUIDA YURI

Al cospetto delle più famose torri delle Dolomiti Ampezzane, set unico al mondo di “A un passo dal cielo”, ciaspolata tra fantastici boschi secolari, scoprendo le impronte dei molti animali che li abitano e gustando gli spettacolari panorami che solo le Cinque Torri sanno regalare. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo ore 8.00 al bar “Centrale” in piazza ad Agordo - Dislivello: 650m - Difficoltà: medio-impegnativa - Costo: 25 euro – Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 30 marzo 2025

A SPASSO CON IL GEOLOGO: ANELLO TRA VAL MEDON E VAL DELL'ARDO – geo-escursione giornaliera – GUIDA MANOLO

Con la Guida e Geologo Manolo, un bel percorso ad anello nelle valli del torrente Ardo e del suo affluente Medon, ottimo esempio di come la natura geologica di un territorio ne influenzi anche storia e attività di chi ci vive: dai primi abitanti che scelsero l'isolamento del Bus del Buson ai giorni nostri, con opere e ambienti in continua evoluzione. Un viaggio nel tempo e nello spazio, tra misteriosi "muretti", grandiose forre e tracce di ghiacciai scomparsi. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 9:00 al parcheggio appena prima del Ristorante Al Mulino in Valle dell'Ardo in via Prà de Luni 4 (Belluno) - Dislivello: 600m – Lunghezza percorso: 9,5km – Difficoltà: media - Costo: 25 euro – ammessi 20 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Per tutti gli eventi importanti... regala il Mazarol!

Un regalo bello, sano e originale,
chi lo riceve si godrà l'esperienza Mazarol nella meraviglia delle Dolomiti Bellunesi.
Per l'estate 2025, regala e regalati l'esperienza di un bel trekking di più giorni in Dolomiti
con le Guide Mazarol tra luglio e settembre 2025,
per i bimbi tra 7 e 11 anni, la settimana del Campo Mazarol dal 22 al 28 giugno 2025,
la vacanza verde più bella che c'è.

Facile come regalo, indimenticabile come ricordo, ed è valido per tutto il 2025!

info e dettagli: 3290040808 - 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

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 E ATTREZZATURA PER LE USCITE CON LE RACCHETTE DA NEVE (CIASPOLATE MAZAROL): scarponi da montagna (NON scarponi da sci, NO doposci moonboot); ghettoni (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, calzettini, 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.

ABBIGLIAMENTO: consigliamo di indossare vestiti caldi, comodi, sportivi, a strati. Ai piedi, calzettini tecnici in lana o pile (NO calzini fantasmini), 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.

ATTREZZATURA: ampio zainetto (sempre con due spallacci) con borraccia in metallo o termos 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, Whatsapp, Telegram - www.mazarol.net