

GENNAIO 2026 CON LE GUIDE MAZAROL

**programma con 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 15 o 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: consigliamo vivamente di avere l'auto con pneumatici invernali o quattro-stagioni

Sabato 10 gennaio 2026

DAL CASTELLO AL RIFUGIO – ciaspolata giornaliera - GUIDA YURI

Bellissimo e soleggiato itinerario con un ampio anello tra i bellissimi e ampi panorami dell'Alto Agordino a cavallo tra Falzarego e Giau nelle amene conche del mont d'Andrac, con i suoi numerosi e vecchi fienili, passaggio al rifugio Fedare e discesa verso il Pre da Pontin. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 8.00 al bar centrale di Agordo - Dislivello: 600m – Difficoltà: media - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 11 gennaio 2026 - al pomeriggio

BAU BAU MAZAROL IN VALBELLUNA! - escursione al pomeriggio per umani e cani! – GUIDA FLÒ

Facile passeggiata per tutti in Valbelluna, tra Limana e il fiume Piave, alla scoperta del paesaggio, della natura e della meraviglia in compagnia dei nostri amici quattro zampe, con un enorme prato a fine escursione dove correre tutti felici! Ritrovo: ore 14.00 nella piazzetta di Pieve di Limana - Dislivello: assente – Difficoltà: facile – Conclusione per le 17.00 - Costo: 25 euro – Minorenni gratis – Ammessi 25 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Sabato 17 gennaio 2026

I CADINI DI MISURINA DA FORCELLA MARAIA - ciaspolata giornaliera – GUIDA YURI

Partendo dal lago più famoso delle Dolomiti andremo a scoprire tutta la bellezza dei Cadini di Misurina raggiungendo uno dei belvedere più belli delle nostre amate montagne! Con un anello senza particolari difficoltà ma ben sviluppato con vari sali-scendi, attraverseremo boschi, radure e pascoli ai piedi dei bellissimi e cangianti Cadini con le immense e selvagge Marmarole a fare da sfondo. Portarsi il pranzo al sacco. Possibilità di appoggio al rifugio Città di Carpi. Ritrovo: ore 8.30 al bar 4 Valli appena prima di Longarone - Dislivello: 550m - Difficoltà: media - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 18 gennaio 2026

SOTTO PELMO E PELMETTO - ciaspolata giornaliera – GUIDA MICHELA

Una bella ciaspolata sotto Pelmo e Pelmetto: un classico che non delude mai! Dal parcheggio appena sotto il passo Staulanza, lungo il bel sentiero andremo in direzione forcella Forada e rifugio Città di Fiume. Possibilità di allungare fino alla forcella della Puina per riempire il nostro sguardo col panorama ampio e appagante. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 9.00 al parcheggio del Rifugio Città di Fiume, poco sotto Passo Staulanza - Dislivello: 450m - Difficoltà: media – Lunghezza percorso: 8km - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Sabato 24 gennaio 2026

FORCELLA LEROSA DA CIMABANCHE - ciaspolata giornaliera – GUIDA ARON

Immersi nella natura mozzafiato, saliremo dalla parte più selvaggia e solitaria di questi stupendi luoghi per raggiungere i piani di Lerosa con un itinerario da fiaba tra boschi e torrenti sovrastati dalle cime di Cristallo, Tofane e Croda Rossa, nel cuore del magnifico del Parco Naturale delle Dolomiti d'Ampezzo. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 8.00 al bar-pasticceria Beduschi di Caralte (Perarolo di Cadore) - Dislivello: 500m - Difficoltà: media – Lunghezza percorso: 9km - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 25 gennaio 2026

PANORAMI DAL ZUC TORONDO – escursione o ciaspolata giornaliera – GUIDA YURI

Bella escursione (o ciaspolata se ci sarà neve) ad anello nella foresta ai margini del Cansiglio lungo un itinerario che ci porterà ai confini con il pordenonese per godere della pace di questa area naturale con panorami insoliti sul margine orientale del grande Alpe. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo ore 9.00 in piazza a Spert d'Alpe - Dislivello: 750m - Difficoltà: impegnativa - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Sabato 31 gennaio 2026 - al mattino

IL GIORNO DELLA MERLA - escursione al mattino - GUIDA FLÒ

Facile passeggiata naturalistica per tutti in Valbelluna, tra Lentai-Busche e il fiume Piave, alla scoperta dei segreti degli animali che restano svegli d'inverno, anche durante i mitici "giorni della merla"! Ritrovo: ore 10.00 parcheggio del bar Bianco Lattebusche a Busche di Cesiomaggiore – sarà possibile arrivare al punto di ritrovo anche in treno arrivando alla stazione FS di Busche-Lentiai-Mel - Dislivello: assente – Difficoltà: facile - Conclusione per le 13.00 - Costo: 25 euro – Minorenni gratis – Ammessi 25 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Sabato 31 gennaio 2026 – al pomeriggio-sera con la Luna piena!

CIASPOLATA CON LA LUNA PIENA E IL MONTE CIVETTA - ciaspolata al pomeriggio-sera – GUIDA ARON

Bella ciaspolata al tramonto fino al rifugio Su'n Paradis ammirando prima la meravigliosa Enrosadira tra Pelmo e Civetta, poi la luna nella sua totale pienezza luminosa! Ciaspoleremo in uno splendido bosco e le suggestive pareti delle Dolomiti, e in rifugio gusteremo una succulenta cena (costo extra in base al menù scelto). Rientro magico con la vista tra cime, luna e stelle. Portarsi piletta frontale. Ritrovo: ore 16.00 al parcheggio dell'area Mareson in Val di Zoldo - Dislivello: 450m - Difficoltà: media – Lunghezza percorso: 8km - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 1° febbraio 2026

QUANTO È BELLO IURIBRUTTO! – ciaspolata giornaliera - GUIDA YURI

Classica ciaspolata 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. Ritrovo ore 8.30 in piazza Municipio a Falcade - Dislivello: 450m - Difficoltà: media - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Regala il Mazarol ai tuoi cari per l'anno nuovo!

Tu fai un figurone con un regalo bello, sano e originale,
chi lo riceve si godrà l'esperienza Mazarol nella meraviglia delle Dolomiti Bellunesi!
Regala un'escursione, un trekking di più giorni, una bella ciaspolata sulla neve,
e per i bimbi, una settimana di vacanza verde tra il 28 giugno e il 4 luglio 2026

Facile come regalo, indimenticabile come ricordo, e sarà valido per tutto il 2026!

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

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA PER LE USCITE CON LE RACCHETTE DA NEVE (CIASPOLATE MAZAROL): scarponi da montagna (NO 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, calzettini, pantaloni); ampio zainetto con pranzo al sacco (se previsto) merenda e bevande; se ciaspolata al pomeriggio-sera una pila frontale o tascabile. 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 ESCURSIONI: consigliamo di indossare vestiti caldi, comodi, sportivi, a strati. Ai piedi, calzettini tecnici alti in lana o pile (NO CALZINI FANTASMINI), scarponi, 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 con due larghi spillacci (NO sacco-scarpe con corde), borraccia in metallo (consigliamo di non usare bottiglie in plastica, si degradano internamente e si bevono pericolose microplastiche) e il necessario per il pranzo al sacco (se previsto) o, comunque per la merenda. Evitare bibite gassate, cibi untí 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. Con capelli lunghi, in escursione meglio averli legati con un elastico e non sciolti. 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. 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. 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.

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 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 Mazarol 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.

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. Si specifica che alle ciaspolate Mazarol possono partecipare bimbi dai 10 anni in su, accompagnati sempre da un familiare.

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. **NON** sono ammessi cani al seguito alle ciaspolate Mazarol, alle escursioni prettamente faunistiche, lunghe, in quota e in ambienti protetti particolarmente sensibili e fragili.

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. In caso di difficoltà a raggiungere il percorso con le auto e/o di forte maltempo imprevisto, le Guide Mazarol potranno annullare l'escursione in programma e/o proporre un nuovo itinerario in un'altra zona.

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 oppure consultando le 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