

AL PARCO CON MAMMA E PAPÀ 2020

Programma di escursioni guidate con attività di educazione ambientale e alla sostenibilità nel Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi

Calendario 2020: da domenica 05 luglio a domenica 06 dicembre 2020.

88 attività in programma, di cui:

- **55** al mattino (orario 10.00-13.00 oppure 9.00-13.00),
- **25** giornate ai Cadini in Valle del Mis (orario 10.00-16.30),
- **08** giornaliere.

PRESENTAZIONE

Torna "Al Parco con mamma e papà", il programma di Educazione Ambientale nel Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi con escursioni guidate con tanti spunti di educazione ambientale e di sostenibilità per bambini e famiglie in tanti luoghi meravigliosi del Parco. **Per l'estate e l'autunno 2020**, proponiamo attività in tanti luoghi e sentieri noti e meno noti del Parco, tutti con caratteristiche speciali e importanti.

Scegliete la vostra meta nel programma, controllate le date, prenotatevi SEMPRE prima via telefono o via mail e.. venite a scoprire il Parco accompagnati dalle **Guide Naturalistiche e Educatori Ambientali Mazarol!**

La partecipazione alle attività è gratuita per tutti.

Importante: questo programma è molto vario e vi consigliamo di **chiamarci sempre per prenotare e per avere tutte le informazioni sul percorso**. Ce ne sono alcuni per camminatori esperti, mentre la maggior parte degli itinerari sono facili proposte per tutti: famiglie con bambini, adulti-anziani, persone diversamente abili o che hanno difficoltà a camminare, e anche per chi è pigro e ama visitare luoghi speciali e belli senza fare troppa fatica. Le Dolomiti Bellunesi riservano sempre percorsi, scoperte e sorprese **per tutti!**

ITINERARI, CALENDARIO, DETTAGLI

15 DINTORNI CEA E SENTIERO NATURA "CESARE DALFREDDO" IN VAL CANZOI - orario 10.00-13.00

DATE: 1) domenica 19 luglio, 2) sabato 25 luglio, 3) domenica 26 luglio, 4) sabato 01 agosto, 5) domenica 02 agosto, 6) sabato 08 agosto, 7) domenica 09 agosto, 8) sabato 15 agosto Ferragosto, 9) domenica 16 agosto, 10) sabato 22 agosto, 11) domenica 23 agosto, 12) sabato 29 agosto, 13) domenica 30 agosto, 14) domenica 06 settembre, 15) domenica 13 settembre 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

LA SUPER BIODIVERSITÀ NATURALE DELLA VAL CANZOI

Emozioni e scoperte in Val Canzoi con una facile escursione guidata per tutti nei dintorni del Centro di Educazione Ambientale del Parco lungo il sentiero facilitato del Comune di Cesiomaggiore accessibile anche a carrozzine e passeggini, e lungo il sentiero natura del Parco "Cesare Dalfreddo", alla scoperta di animali grandi e piccoli e delle loro incredibili tracce e storie.

Dislivello: minimo - Difficoltà: facile - Orario: 10.00-13.00

Ritrovo presso il Centro di Educazione Ambientale del Parco in Val Canzoi (Cesiomaggiore)

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

10 VALLE DEL MIS CADINI E SOFFIA - orario 10.00-13.00

DATE: 1) domenica 05 luglio, 2) domenica 12 luglio, 3) domenica 19 luglio, 4) sabato 25 luglio, 5) domenica 26 luglio, 6) sabato 5 settembre, 7) domenica 06 settembre, 8) domenica 13 settembre, 9) domenica 20 settembre, 10) domenica 27 settembre 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

ALLA SCOPERTA DELLE CASCATE DELLA VAL DEL MIS

Facile escursione guidata ai meravigliosi Cadini del Brenton, al Giardino "Campanula morettiana" e alla spettacolare Cascata della Soffia, in Valle del Mis. Monumenti naturali del Parco, eccellenze scolpite da acque e tempo sulla roccia Dolomia, i Cadini e la Soffia sono tra gli elementi originali grazie a cui le Dolomiti hanno ottenuto la denominazione di patrimonio UNESCO dell'umanità. Assieme alla Guida ne scopriremo importanza, bellezza, delicatezza e la ricca biodiversità di piante e animali grandi e piccoli che vivono dentro e fuori questi ambienti naturali davvero speciali.

Dislivello: 50m - Difficoltà: facile - Orario: 10.00 – 13.00.

Ritrovo ore 10.00 presso l'infopoint turistico del Parco ai Cadini in Valle del Mis (Sospirolo).

Costo: servizio Guida gratuito; biglietto di ingresso ai Cadini di 2 euro (gratuità per residenti nei 15 Comuni del Parco e bimbi fino a 14 anni).

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

25 ESCURSIONI GIORNALIERE A CADENZA ORARIA AI CADINI DEL BRENTÒN

ORARI: 10.00-11.00, 11.00-12.00, 12.00-13.00, 14.30-15.30 e 15.30-16.30.

DATE: 1) sabato 01 agosto, 2) domenica 02 agosto, 3) martedì 04 agosto, 4) mercoledì 05 agosto, 5) giovedì 06 agosto, 6) venerdì 07 agosto, 7) sabato 08 agosto, 8) domenica 09 agosto, 9) lunedì 10 agosto, 10) martedì 11 agosto, 11) mercoledì 12 agosto, 12) giovedì 13 agosto, 13) venerdì 14 agosto, 14) sabato 15 agosto Ferragosto, 15) domenica 16 agosto, 16) lunedì 17 agosto, 17) martedì 18 agosto, 18) mercoledì 19 agosto, 19) giovedì 20 agosto, 20) venerdì 21 agosto, 21) sabato 22 agosto, 22) domenica 23 agosto, 23) venerdì 28 agosto, 24) sabato 29 agosto, 25) domenica 30 agosto 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

VISITE GUIDATE AI CADINI DEL BRENTÒN IN VALLE DEL MIS

Monumento naturale del Parco, eccellenza scolpita da acque e tempo sulla roccia Dolomia, i Cadini del torrente Brentòn rappresentano uno degli elementi più originali grazie a cui le Dolomiti hanno ottenuto la denominazione di patrimonio UNESCO dell'umanità. Assieme alla Guida scopriremo l'importanza, la bellezza e la fragilità dei Cadini, che comprendono anche una ricca biodiversità di piante e animali grandi e piccoli che vivono dentro e fuori questi ambienti naturali davvero speciali.

Le escursioni guidate iniziano con i seguenti orari: 10.00; 11.00; 12.00; 14.30 e 15.30.

Ritrovo con la Guida presso l'infopoint turistico del Parco ai Cadini in Valle del Mis (Sospirolo).

Costo: servizio Guida gratuito; biglietto di ingresso ai Cadini di 2 euro (gratuità per residenti nei 15 Comuni del Parco e bimbi fino a 14 anni).

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max per ciascuna escursione oraria, prenotazioni via telefono al 3290040808 oppure direttamente presso l'infopoint del Parco ai Cadini.

06 LA VIA DELL'ACQUA DEL TORRENTE VESES – orario 10.00-13.00

DATE: 1) domenica 05 luglio, 2) domenica 02 agosto, 3) domenica 06 settembre, 4) domenica 04 ottobre, 5) domenica 01 novembre Tuttisanti, 6) domenica 06 dicembre San Nicolò 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

LA VIA DELL'ACQUA DEL TORRENTE VESES

Facile escursione guidata lungo il torrente Veses, tra Campel Alto e l'Altanon, per scoprire come l'acqua raccolga un vero e proprio tesoro di biodiversità delicata e speciale, e come abbia influenzato per secoli la vita e le attività dell'uomo. Nel pomeriggio, si potrà visitare lo storico e funzionante Mulino di Santa Libera (ingresso libero per tutti) con prova di macinatura tradizionale del mais sponcio.

Dislivello: minimo - Difficoltà: facile - Orario: 10.00 – 13.00.

Ritrovo ore 10.00 parcheggio a fianco la chiesa di Santa Giustina.

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

04 SENTIERI IN VAL DI ZOLDO – orario 9.00-13.00

DATE: 1) sabato 11 luglio, 2) sabato 18 luglio, 3) sabato 08 agosto, 4) sabato 29 agosto 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

ALLA SCOPERTA DEL PARCO IN VAL DI ZOLDO

Facili escursioni guidate alle porte del Parco in Val di Zoldo, tra borghi caratteristici, boschi pieni di leggende, acque fresche e natura eccezionale! Tanti itinerari tra il laghetto del Vach, Col Cerver, Casera del Pian e Pralongo in cui immergersi nelle meraviglie di paesaggio e biodiversità!

Dislivello: 100m - Difficoltà: medio-facile - Orario: 9.00 – 13.00.

Ritrovo ore 9.00 nel grande parcheggio libero a Pralongo (Forno di Zoldo).

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

04 BUS DEL BUSON – orario 9.00-13.00

DATE: 1) domenica 19 luglio, 2) domenica 23 agosto, 3) domenica 13 settembre, 4) domenica 11 ottobre 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

LA MAGIA DEL CANJON FOSSILE PIÙ BELLO CHE C'È

Facile escursione guidata dalle Case Bortot al Bus del Buson, canjon fossile con geologia, storia e tante leggende uniche e speciali nella bellissima Valle dell'Ardo, appena sopra Belluno, sotto lo sguardo della Schiara. Un luogo dove l'acqua, il tempo e la roccia han creato la meraviglia.

Dislivello: 100m - Difficoltà: media - Orario: 9.00 – 13.00.

Ritrovo ore 9.00 piazzale stazione di Belluno

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

03 FORESTA DI CAJADA – orario 9.00-13.00

DATE: 1) sabato 01 agosto, 2) venerdì 28 agosto, 3) domenica 20 settembre 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

NEL BOSCO DELLA MARTORA: LA FORESTA DI CAJADA

Facile escursione guidata nella splendida foresta di Cajada, che ha fornito per secoli, alla Serenissima, i tronchi per gli alberi maestri delle navi. Un bosco popolato da solenni abeti bianchi, martore, picchi, cervi e molti altri animali da scoprire !

Dislivello: minimo - Difficoltà: facile - Orario: 9.00 – 13.00

Ritrovo ore 9.00 parcheggio bar 4Valli a Longarone

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

02 MONTE AVENA – orario 9.00-13.00

DATE: 1) domenica 26 luglio, 2) domenica 30 agosto 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

IL MONTE AVENA: PANORAMA TRA PARCO E VALBELLUNA

Facile escursione guidata panoramica da Malga Casere dei Boschi al cucuzzolo del Monte Avena. Panorama eccezionale, boschi e prati, tracce di animali selvatici e i tanti animali che, d'estate, se ne vanno in malga, tra dolci pascoli profumati e il lavoro tradizionale e di qualità dei malgari.

Dislivello: 100m - Difficoltà: facile - Orario: 9.00 – 13.00.

Ritrovo ore 9.00 parcheggio Birreria a Pedavena.

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

02 SAN GOTTARDO-SALÈT – orario 9.00-13.00

DATA: 1) venerdì 31 luglio, 2) domenica 27 settembre 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

SASSI E FIORI, CERVI E RANE: L'ARCA MERAVIGLIOSA DI SALET

Facile escursione guidata lungo la parte iniziale della Val Cordevole dal borgo di San Gottardo fino ai prati di Salét, per osservare uccelli, anfibi, cavalli e, con un po' di fortuna, anche cervi e caprioli!

Dislivello: minimo - Difficoltà: facile - Orario: 9.00 – 13.00

Ritrovo ore 9.00 parcheggio piazza Municipio a Sospirolo

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 ANELLO DEI CASTAGNI TRA VIGNUI E COSTA SOLANA – orario 9.00-13.00

DATA: 1) venerdì 07 agosto 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

L'ANELLO DEI CASTAGNI DI VIGNUI

Un dolce percorso tra Vignui e Costa Solana alle porte del Parco. Panorami, dolci paesaggi, storie di campagna, natura, acque buone.

Dislivello: 50m - Difficoltà: facile - Orario: 9.00 – 13.00

Ritrovo ore 9.00 stazione FS di Feltre

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 TISER-CALIFORNIA – orario 9.00-13.00

DATA: 1) domenica 09 agosto 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

LA CALIFORNIA BELLUNESE TRA NATURA E ANTICHE MINIERE

Facile escursione guidata alla scoperta di piccoli borghi, antichi mestieri, acque e rocce che raccontano la storia e il passato più antico e più recente della parte più alta della Valle del Mis. Si scopriranno anche i resti del villaggio minerario che ha vissuto il suo periodo di splendore tra '800 e '900.

Dislivello: 50m - Difficoltà: facile - Orario: 9.00 – 13.00

Ritrovo ore 9.00 piazza Municipio a Rivamonte Agordino.

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 COL FIORITO E SAN MICHELE – orario 9.00-13.00

DATA: 1) venerdì 14 agosto 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

COL FIORITO E SAN MICHELE

Appena sopra Belluno, ai piedi del panettone del Serva, boschi, ruscelli, animali, santi e leggende. Ambienti speciali che illuminano ancor di più la città splendente.

Dislivello: 50m - Difficoltà: facile - Orario: 9.00 – 13.00 - Ritrovo ore 9.00 parcheggio stazione FS di Belluno.

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 RONCOI-CASTELLI – orario 9.00-13.00

DATA: 1) sabato 15 agosto Ferragosto 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

NEL REGNO DEGLI ANTICHI CASTELLI

Facile escursione guidata alle porte del Parco alla scoperta di storia e preistoria sulle tracce di vecchi castellieri e segni del passato tra cime e Valbelluna, tra boschi, radure e panorami eccezionali.

Dislivello: 150m - Difficoltà: medio-facile - Orario: 9.00 – 13.00

Ritrovo ore 9.00 piazza di San Gregorio nelle Alpi

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 SENTIERO NORCEN TRUGNO – orario 9.00-13.00

DATA: 1) domenica 16 agosto 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

TRA BOSCHI E PRATI SOPRA NORCEN: L'ANELLO DI TRUGNO

Facile anello tra prati e boschi sopra Nòrcen, dove incontreremo anche dei grandi massi erratici, che ci racconteranno come han fatto e quando ad arrivar fin lì!

Dislivello: 200m - Difficoltà: facile - Orario: 10.00 – 13.00

Ritrovo ore 10.00 parcheggio Birreria a Pedavena.

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 COL DEI MICH – orario 9.00-13.00

DATA: 1) venerdì 21 agosto 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

IL PANORAMA DI COL DEI MICH

Alla scoperta del Parco nella sua parte più occidentale nell'altopiano di Sovramonte tra Col dei Mich e Zorzoi: boschi, prati, campagne, storie antiche, mestieri di ieri e di oggi.

Dislivello: 100m - Difficoltà: medio-facile - Orario: 9.00 – 13.00.

Ritrovo ore 9.00 parcheggio Birreria a Pedavena.

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 VAL DEL GRISOL – orario 9.00-13.00

DATA: 1) sabato 22 agosto 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

LA FORESTA DEGLI ALTISSIMI ABETI BIANCHI: LA MAGICA VAL DEL GRISOL

Facile escursione guidata in Val del Grisol, dove è presente la foresta con la maggior varietà di alberi di tutto il Parco, con sovrano indiscusso il bellissimo Abete bianco. Esploreremo la valle partendo dal borgo di Soffranco, alla scoperta anche di tracce di animali, acque, forre, paesaggi e le storie dei più spericolati costruttori di teleferiche per l'esbosco delle montagne bellunesi.

Dislivello: 100m - Difficoltà: media - Orario: 9.00 – 13.00.

Ritrovo ore 9.00 parcheggio bar 4Valli a Longarone

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 FALLER DI SOVRAMONTE – orario 9.00-13.00

DATA: 1) sabato 05 settembre 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

IL TRUIZ DEI BOSCHI A FALLER DI SOVRAMONTE

Un borgo esempio mirabile di ospitalità, cura del territorio, specialità locali e umanità. Escursione panoramica tra boschi, profumi e tantissime storie tra Faller, Ramén, la Costa Nera e tanti altri luoghi suggestivi da scoprire.

Dislivello: 500m - Difficoltà: media - Orario: 9.00 – 13.00.

Ritrovo ore 9.00 parcheggio Birreria a Pedavena.

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

03 ESCURSIONI GIORNALIERE IN VAL PRAMPER

DATE: 1) domenica 12 luglio, 2) sabato 25 luglio, 3) giovedì 20 agosto 2020.

TESTO ATTIVITÀ:

ALLA SCOPERTA DEI FIORI DELLA VAL PRAMPER

Escursione guidata nella splendida Val Pramper fino al Rifugio Pramperet, alla scoperta dei meravigliosi fiori di questo angolo del Parco, al cospetto di maestose crode dolomitiche.

Dislivello: 400m - Difficoltà: media - Orario: 10.00 – 17.00

Ritrovo ore 10.00 a Malga Pramper (Forno di Zoldo)

Ricordiamo che è attivo anche il servizio navetta (a pagamento) da Forno di Zoldo (o dal parcheggio di Pian de la Fopa) a Malga Pramper, sia per l'andata, sia per il ritorno.

Pranzo al sacco oppure al Rifugio Pramperet (costo in base al menù scelto).

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 ESCURSIONE GIORNALIERA ALTA VAL DEL MIS tra Tiser, Pattine, Vallalta, Sagron-Mis

DATA: 1) giovedì 30 luglio 2020

TESTO ATTIVITÀ:

STORIA, UOMINI E NATURA NELL'ALTA VALLE DEL MIS

Antichi percorsi di minatori, carbonai e pastori nell'Alta Valle del Mis, alla scoperta di nomi e luoghi antichi, tra Tiser, Pattine, Vallalta e Sagron-Mis. Natura libera e paesaggi selvaggi, acque e storie di miniere e alluvioni, antichi mestieri legati ai metalli, vita al confine tra Bellunese e Trentino. Una giornata davvero speciale lungo percorsi meno noti della Valle del Mis, dove ancor oggi passano giovani orsi e montanari veri.

Dislivello: 650m - Difficoltà: medio-impegnativa - Orario: 9.00 – 17.00 - Pranzo al sacco.

Ritrovo ore 9.00 in piazza Municipio a Sospirolo.

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 ESCURSIONE GIORNALIERA VAL DI SAN MARTINO

DATA: 1) giovedì 06 agosto 2020

TESTO ATTIVITÀ:

LA SPLENDIDA VALLE DI SAN MARTINO

Porta d'accesso al Parco Nazionale e al Patrimonio UNESCO, la Val di San Martino e il torrente Stien rappresentano uno scrigno di biodiversità sorprendente. Una valle incastonata tra cime abitate dalle aquile, i dolci percorsi tra ambienti integri e protetti, acque purissime fresche con le stupende marmitte del Pian dei Violini e tanta storia dei mestieri di una volta. Una valle speciale, dedicata al Santo patrono del Bellunese che, dicono le leggende, tantissimo tempo fa è passato anche lui di qui!

Dislivello: 500m – Difficoltà: media – Orario: 9.00-17.00 – Pranzo al sacco

Ritrovo: ore 9.00 Stazione FS di Feltre. Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 ESCURSIONE GIORNALIERA IL BUS DE LE NEOLE

DATA: 1) giovedì 13 agosto 2020

TESTO ATTIVITÀ:

IL MERAVIGLIOSO BUS DE LE NEOLE!

Giornata davvero per esperti camminatori che saranno ricompensati da un panorama eccezionale e dalla vista del sorprendente Bus de le Neole, attraverso cui passano le nuvole e la leggenda dice siano le profezie di un antico mago. Per godere davvero la pace e la wilderness del Parco, un itinerario imperdibile!

Dislivello: 1.100m - Difficoltà: molto impegnativa – Orario: 8.00-18.00 - Pranzo al sacco.

Ritrovo ore 8.00 in piazza Municipio a Rivamonte Agordino. Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 ESCURSIONE GIORNALIERA ERERA BRENDÒL

DATA: 1) giovedì 27 agosto 2020

TESTO ATTIVITÀ:

FOTOGRAFIAMO TUTTI I PIANI ETERNI!

Per buone gambe, una giornata speciale sull'altopiano di Erera-Brendòl, nel cuore wild del Parco per ammirare e fotografare la natura selvaggia che rende questi luoghi speciali e unici. Per chi non c'è mai stato un itinerario imperdibile, per chi lo conosce già, la forza del richiamo della meraviglia! Lassù, visita anche a Malga Erera con punto ristoro di prodotti tipici squisiti.

Dislivello: 1.000m – Difficoltà: impegnativa – Orario: 8.00-18.00 - Pranzo al sacco.

Ritrovo ore 8.00 al bar "Tacaboton" a Soranzen (Cesiomaggiore).

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

01 ESCURSIONE GIORNALIERA FALLER POM PRUSSIAN

DATA: 1) domenica 25 ottobre 2020

TESTO ATTIVITÀ:

MALGA VALLAZZA E LA FIERA DEL POM PRUSSIAN

Una giornata dedicata ai colori dell'autunno e alle delizie locali, riempiendosi gli occhi con panorami davvero mozzafiato e gustando prodotti sani e speciali del Sovramontino! Escursione da Col dei Mich a Malga Vallazza, con gran finale alla bellissima Fiera del Pom Prussian a Faller.

Dislivello: 1.200m - Difficoltà: media - pranzo al sacco

Ritrovo: ore 8.00 stazione FS di Feltre

Costo: gratuito per tutti

IMPORTANTE: ammessi 12 partecipanti max, adesioni via telefono al 3290040808.

NOTE IMPORTANTI DA LEGGERE E TRASMETTERE A TUTTI I PARTECIPANTI:

Le escursioni sono a cura delle **Guide naturalistico-ambientali Mazarol – Guide nazionali AIGAE**, che garantiscono, oltre alla professionalità e alla sicurezza degli accompagnati, anche la copertura RCT per tutti i partecipanti.

Norme sicurezza anti-covid-19:

Per ciascuna escursione, sono ammessi **12 partecipanti max**.

È **obbligatoria l'iscrizione** telefonica (**3290040808**) o via mail (**guide.pndb@gmail.com**) entro il giorno precedente l'uscita scelta. Sarà necessario ricevere via telefono la **conferma** da parte delle Guide Mazarol per poter partecipare all'uscita.

Durante l'escursione saranno rispettate le **norme vigenti anti-covid-19 su distanziamento e sicurezza**. Ogni partecipante dovrà avere al seguito **gel disinfettante e mascherina** (da indossare solo al momento del ritrovo e a conclusione dell'attività, non durante l'escursione).

Ogni partecipante dovrà fornire i propri dati (nome, cognome, telefono e indirizzo di residenza) alla Guida Mazarol presente. Questi dati saranno conservati esclusivamente come elenco partecipanti per il **tracciamento contatti avvenuti** e non per altre finalità.

ABBIGLIAMENTO: consigliamo di indossare vestiti comodi, sportivi, a strati. Ai piedi, calzetti tecnici in cotone grosso, scarponi, pedule o scarpe con suola adatta a muoversi su terreni accidentati. Non vanno bene calzini fantasmini. Giacca a vento, mantellina o k-way, ombrellino da pioggia; bandana per il sole; guanti. Nel caso di escursione lunga e in presenza di bimbi, portare sempre alcuni indumenti di ricambio.

ATTREZZATURA: ampio zainetto (sempre con due spallacci) con borraccia in metallo (meglio) oppure 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 sempre un paio di sacchetti di plastica per i rifiuti. Ricordiamo che per le uscite giornaliere, tutti i rifiuti vanno riportati e casa e differenziati correttamente 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. Per chi abbia l'obbligo di occhiali, portarsi sempre un paio di riserva in caso di rottura o smarrimento. In caso di scarponi 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.

ZECCHHE: 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 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 di base.

MINORI: Ricordiamo che 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 anche presto 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.

Alcuni percorsi sono accessibili anche da **persone diversamente abili** in **carrozzina** e genitori con bimbi molti piccoli in **passettino**: chiamateci al 3290040808, così potremo darvi le informazioni corrette per partecipare serenamente.

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. In caso il cane possa partecipare, il proprietario dovrà tenerlo sempre al guinzaglio (non è ammesso il flexi), avere nello zaino la museruola e ciotola+bottiglia con acqua per il cane.

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.



MAZAROL SOCIETÀ COOPERATIVA

Guide naturalistico-ambientali regionali

Guide AIGAE Associazione Italiana Guide Ambientali-Escursionistiche

Marchio di qualità del **PARCO NAZIONALE DOLOMITI BELLUNESI** per Educazione Ambientale e Escursionismo

Guide accreditate con **VENETO AGRICOLTURA** per Escursionismo e Educazione Ambientale

Soci **CONSORZIO TURISTICO DOLOMITI PREALPI**

Soci **CONSORZIO PROMOZIONE TURISTICA ALPAGO E CANSIGLIO**

329-0040808 – guide.pndb@gmail.com - www.mazarol.net

Siamo presenti su **FACEBOOK, INSTAGRAM, TWITTER**

