

MARZO 2026 CON LE GUIDE MAZAROL

**programma con CIASPOLATE guidate sulla neve ed ESCURSIONI naturalistiche
tra bella neve su cui ciaspolare e la scoperta della natura che si risveglia a primavera
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, 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 08 marzo 2026 – al mattino

CON LE CIASPE SUL MONTE AVENA – ciaspolata al mattino – GUIDA MICHELA

Bella mattinata con le ciaspe sul monte Avena, con panorama eccezionale sulla Valbelluna e le cime del Parco, percorso facile, anche per chi sia alla prima ciaspolata! Conclusione per le ore 13.00, per chi vuol fermarsi a pranzo, sarà aperta Malga Casere dei Boschi. Ritrovo: ore 9.00 al parcheggio di Malga Casere dei Boschi, poco sopra passo Croce d'Aune - Dislivello: 250m – Difficoltà: medio-facile – Lunghezza percorso 7km - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Sabato 14 marzo 2026 – al pomeriggio

UN GRAN POMERIGGIO DI NIENTE! – escursione-evento al pomeriggio - GUIDA MICHELA

Evento speciale per bimbi e famiglie: una bella storia da ascoltare, un bel bosco da scoprire e cose belle da creare e inventare! Lungo facili sentieri a Torbe di Sospirolo tra l'incanto dei boschi, il laghetto di Vedana e le Masiere che, anche in questo periodo dell'anno, ci sanno regalare piccole meraviglie che solo chi va a passo lento può scoprire. Escursione naturalistica dedicata a bambini dai 5 anni in su e famiglie, con scoperte, storie e gioco in natura. Ritrovo: ore 14.30 al parco giochi di Torbe (Sospirolo) - Dislivello: 50m – Difficoltà: facile – Conclusione per le 17.00 circa - Costo: 20 euro – Minorenni gratis - ammessi 20 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 15 marzo 2026

LA VAL SALATIS D'INVERNO – ciaspolata giornaliera – GUIDA ARON

Valle solitaria in Alpagò, bella d'estate e ancor di più d'inverno con una magia tutta sua, tra cime e formazioni rocciose uniche dai nomi suggestivi che separano la pianura dalle Dolomiti. Ambiente selvaggio e quieto, amato dai locali e poco conosciuto da scoprire! Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 8.30 alla pasticceria Centeleghe a Farra d'Alpagò - 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

Sabato 21 marzo 2026 primo giorno di Primavera - al pomeriggio

FIORISCE LA PRIMAVERA A COL FIORITO – escursione al pomeriggio - GUIDA FLÒ

Facile passeggiata per grandi e piccoli tra prati, boschetti e stradine nella graziosa zona di Col Fiorito, appena sopra Belluno, a scoprire e fotografare tanti fiorellini nel primo giorno di primavera! Alla scoperta della biodiversità che si risveglia dopo l'inverno, fiori, animaletti e canti melodiosi di tanti uccellini. Ritrovo ore 14.30 nel piazzale stazione di Belluno - Dislivello: minimo - Difficoltà: facile – Conclusione alle ore 17.30 - Costo: 20 euro – Minorenni gratis – Ammessi 25 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 22 marzo 2026

AI PIEDI DEL PELMO – ciaspolata giornaliera – GUIDA MICHELA

Bella ciaspolata dal rifugio Aquileia in Val Fiorentina sino alla forcella del Col de la Puina, passando per il mitico Città di Fiume ai piedi del Pelmo! Classica ciaspolata con viste spettacolari su Pelmo e non solo! Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 9.00 al parcheggio del rifugio Aquileia (Selva di Cadore) - Dislivello: 450m – Difficoltà: media – Lunghezza percorso: 10km - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 22 marzo 2026 Giornata Mondiale dell'Acqua – al mattino

ACQUE SANE E PROTETTE DEL BELLUNESE – escursione al mattino - GUIDA FLÒ

Facile passeggiata alla scoperta delle acque libere e sane nella splendida Val Canzoi! In occasione della Giornata Mondiale dell'Acqua, World Water Day, scopriamo il risveglio della vita di qualità tra sassi e ambienti umidi in una delle valli più ricche di biodiversità del Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi. Ritrovo: ore 10.00 nel parcheggio del Centro di Educazione Ambientale del Parco in Val Canzoi (Cesiomaggiore) - Dislivello: assente – Difficoltà: facile – Conclusione alle ore 13.00 - Costo: 20 euro – Minorenni gratis – Ammessi 25 partecipanti max – Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 29 marzo 2026 - al mattino

BELLUNO CITTÀ DELLE RONDINI! – escursione al mattino - GUIDA FLÒ

Nella giornata in cui torna l'ora legale e c'è più luce, bella passeggiata guidata al mattino dedicata a Belluno città delle Rondini, con un bel percorso da Piave e Ardo sino a vie e piazze del centro città, alla scoperta di Rondini comuni, Rondini alpine, Balestrucci e Rondoni che tornano meravigliosamente ogni anno a nidificare qui! Ritrovo: ore 9.30 al parcheggio di Lambioi (BL). Dislivello: 50m – Difficoltà: facile - Conclusione per le ore 12.30. Costo: 20 euro – Minorenni gratis – Ammessi 25 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

Domenica 29 marzo 2026 – al pomeriggio-sera

TRAMONTO, LUNA, STELLE, GUSTO E MAGIA! – escursione al pomeriggio-sera – GUIDA ARON

Piacevole camminata alla panoramica Malga Cavallera, con grandioso tramonto fra giganti di roccia e colori magici in cielo, accompagnati dalla Luna quasi piena e il brillare delle stelle. Tutti i sensi si amplificheranno nel mezzo di tanta meraviglia, anche quello del gusto perché si potrà cenare a Malga Cavallera in ottima compagnia (costo della cena in base al menù scelto). Portarsi piletta frontale o tascabile. Ritrovo: ore 15.30 al bar Miniere in piazza ad Agordo - Dislivello: 350m – Difficoltà: medio-facile – Lunghezza percorso: 7km - Costo: 25 euro – se ci sarà neve per ciaspolare, eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

BIMBI, È ORA DI PRENOTARSI:

CAMPO ESTIVO 2026 PER BIMBI E RAGAZZI COL MAZAROL

settimana: da domenica 28 giugno a sabato 04 luglio 2026

Una settimana nella natura con il Campo Estivo Mazarol per bimbi e ragazzi tra 7 e 13 anni con base nella splendida Malga Pianezze a Valmorel di Limana (BL). Una settimana speciale 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 Alpinia Itinera di Santa Giustina. Info e adesioni: 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); 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 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 spallacci (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 untati 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 prescritto 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