

**SUPER VACANZE DI NATALE CON LE GUIDE MAZAROL**  
**DA VENERDÌ 26 DICEMBRE 2025 A MARTEDÌ 06 GENNAIO 2026**

programma ricchissimo con tante 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

**Venerdì 26 dicembre 2025 – Santo Stefano**

**CIASPE AL CERVO DI VAIA - ciaspolata giornaliera – GUIDA ELENA**

Da Pescul a cima Fertazza alla scultura del Cervo creato col legname di Vaia. Variegato saliscendi con ampio panorama su Val Fiorentina, passo Giau e Pelmo. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 9.30 al parcheggio di Pescul - 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

**Venerdì 26 dicembre 2025 – Santo Stefano al pomeriggio-sera**

**TRAMONTO DOLOMITICO – ciaspolata al pomeriggio-sera - GUIDA YURI**

Facile ciaspolata da Passo Valles con incredibili panorami tinti di rosa, fantastico belvedere su tutte le Dolomiti della Val Biois e delle Pale. Portarsi piletta frontale. Ritrovo ore 14.00 al parcheggio di Passo Valles - Dislivello: 250m - Difficoltà: facile - Costo: 25 euro – Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

**Sabato 27 dicembre 2025 – al mattino**

**LA MATTINA CON LE CIASPE IN VAL BIOIS – ciaspolata al mattino - GUIDA YURI**

Facile appagante anello che ci farà attraversare i bellissimi piani di Fuciade e l'amenza Valfredda coi suoi caratteristici fienili e lo spettacolare paesaggio delle Dolomiti a riempirci gli occhi di grande bellezza. Ritrovo: ore 8.30 nel piazzale Municipio a Falcade - Dislivello: 200m - Difficoltà: facile - Conclusione entro le ore 13.00 - Costo: 25 euro – Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

**Sabato 27 dicembre 2025**

**CIASPE FRA I BOSCHI DI ANDRAZ - ciaspolata giornaliera – GUIDA ELENA**

Lo spettacolo di Andraz d'inverno che copre questo piccolo borgo sotto il Falzarego nei suggestivi boschi attorno alla località Castello. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 9.30 parcheggio rifugio La Baita a Passo Falzarego - Dislivello: 400m - 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 28 dicembre 2025 – al mattino

### **PASSEGGIATA COL MAZAROL – escursione al mattino – GUIDA FLÒ**

Bella passeggiata per tutti, grandi e piccoli, tra Bribano e Sedico lungo la bellissima Via delle Antiche Rogge, tra acque, mestieri di un tempo, alberi di tutti i tipi e un'eccezionale biodiversità anche in inverno! Ritrovo: ore 9.30 nel piazzale stazione a Bribano di Sedico – Conclusione per le ore 13 max - Dislivello: assente – Difficoltà: facile, anche con passeggiino trekking - Costo: 25 euro – Minorenni gratis – Ammessi 25 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

## Domenica 28 dicembre 2025

### **CINQUE TORRI MERAVIGLIA - ciaspolata giornaliera – GUIDA ELENA**

Da Passo Falzarego, intersecando il Ru Curto e la strada per il 5 Torri, verso l'altopiano alle pendici di Nuvolau e Averau, area che nella prima guerra mondiale era la seconda linea di combattimento italiana, oggi luogo di pace e grandi emozioni. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 9.30 parcheggio Bai de Dones a Passo Falzarego - Dislivello: 400m - 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 28 dicembre 2025 – al pomeriggio-sera

### **TRAMONTO AL RIFUGIO CARESTIATO - ciaspolata al pomeriggio-sera – GUIDA ARON**

Facile percorso fino al Carestiato da passo Duran. Sotto le pareti della Moiazza, tra più belle Dolomiti Agordine con le luci del tramonto, al rifugio dove potremo bere un buon vin brulè sconfinando con la vista sopra le cime verso luna e stelle. Portarsi piletta frontale. Ritrovo: ore 14.30 al bar Miniere in piazza ad Agordo - Dislivello: 250m - 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

## Lunedì 29 dicembre 2025 – al pomeriggio-sera

### **NEL CUORE DELLE DOLOMITI - ciaspolata al pomeriggio-sera – GUIDE ARON E YURI**

Emozionante tramonto con magnifiche vedute su Pelmo, Civetta e Antelao, il re delle Dolomiti. Guidati poi dalla luna, troveremo in rifugio una bella cena (costo cena extra in base al menù scelto). Portarsi piletta frontale. Ritrovo ore 14.00 Baita Flora Alpina Selva di Cadore – Difficoltà: medio-facile - Dislivello 400m - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

## Martedì 30 dicembre 2025 – al mattino

### **PASSEGGIATA COL MAZAROL – escursione al mattino – GUIDA FLÒ**

Bella escursione super-panoramica sul Monte Avena, con vista su Valbelluna e cime del Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi e non solo! Un percorso nella natura, nella storia e nella preistoria che qui è arrivata già 40.000 anni fa! Percorso adatto per bimbi da 6 anni in su. Ritrovo: ore 9.00 parcheggio a Passo Croce d'Aune (Pedavena) – Conclusione per le ore 13 max - Dislivello: 100m – Difficoltà: medio-facile - Costo: 25 euro – Minorenni gratis – Ammessi 25 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

### **Martedì 30 dicembre 2025**

#### **LA NEVE DI FRANZEDAS – ciaspolata giornaliera – GUIDA ELENA**

Ai piedi della Regina Marmolada, una valle nascosta sale alle spalle delle Cime d'Auta, valle di antichi alpeggi nelle Dolomiti Agordine regno di stambecchi e camosci. Portarsi il pranzo al sacco. Dislivello: 550m – Difficoltà: media-impegnativa – Ritrovo: ore 9.30 parcheggio di fronte al camping Malga Ciapela (Rocca Pietore) – Costo: 25 euro. Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini: 10 euro/paio – Ammessi 15 partecipanti max – Info e adesioni: 3290040808 - guide.pnbd@gmail.com

### **Martedì 30 dicembre 2025**

#### **MONTE AGARO, ORIZZONTI TRA DOLOMITI E LAGORAI – ciaspolata giornaliera - GUIDA ARON**

Piacevole escursione in salita tra silenziosi boschi fino alla panoramica cima del monte Agaro, dalla quale possiamo spaziare con vista incredibile su tutti i Lagorai, Dolomiti, le cime selvagge dell'Alta via del Granito e in alcuni casi persino il mare. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 9.00 al parcheggio bar La Fenadora a Fonzaso - Dislivello: 400m - Lunghezza percorso: 10km - Difficoltà: media - Costo: 25 euro – Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pnbd@gmail.com

### **Martedì 30 dicembre 2025 – al pomeriggio-sera**

#### **L'ENROSADIRA AI PIEDI DELL'AVERAU – ciaspolata al pomeriggio-sera - GUIDA YURI**

Tra le immense distese nevose ai piedi dell'Averau, con ambienti di grande respiro, per godere di un indimenticabile tramonto, panorami spettacolari su tutte le più famose cime delle Dolomiti e poi la magia della neve con i riflessi della luna crescente! A conclusione, possibilità di cenare al Rifugio Fedare (costo extra in base al menù scelto). Portarsi piletta frontale. Ritrovo: ore 14.00 al parcheggio del Rifugio Fedare - Dislivello: 280m - Difficoltà: medio-facile - Conclusione per le ore 18.30 circa - Costo: 25 euro – Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pnbd@gmail.com

### **Mercoledì 31 dicembre 2025 – Ultimo dell'anno al mattino**

#### **A MALGA CAVALERA - ciaspolata al mattino – GUIDA ARON**

Percorso mattutino con arrivo a Malga Cavalera, splendido rifugio-malga di nuova gestione ai piedi del versante più selvaggio tra le Pale di San Martino e il Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi, dove è possibile apprezzare la meraviglia della natura ricca e rara. Ritrovo: ore 9.00 al bar Miniere in piazza ad Agordo – Conclusione per le ore 13.00 - Dislivello: 350m - Difficoltà: medio-facile - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pnbd@gmail.com

### **Giovedì 1° gennaio 2026 – Primo dell'anno al mattino**

#### **BAU BAU E BUON ANNO MAZAROL! – escursione al mattino per cani e umani – GUIDA FLÒ**

Una bella e facile passeggiata nella quiete della natura che ci illuminerà al mattino dell'anno nuovo! Nel 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 max - Dislivello: assente – Difficoltà: facile - Costo: 25 euro – Minorenni gratis – Ammessi 25 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pnbd@gmail.com

## **Giovedì 1° gennaio 2026 – Primo dell'anno al pomeriggio-sera**

### **TRAMONTO DOLOMITICO CON LA LUNA – ciaspolata al pomeriggio-sera - GUIDA YURI**

Facile ciaspolata da Passo Valles con incredibili panorami tinti di rosa, fantastico belvedere su tutte le Dolomiti della Val Biois e delle Pale. Portarsi piletta frontale. Ritrovo ore 14.00 al parcheggio di Passo Valles – Dislivello: 250m - Difficoltà: facile - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

## **Venerdì 02 gennaio 2026 – al mattino**

### **BIANCO MATTINO AL PRE DA PONTIN – ciaspolata al mattino - GUIDA YURI**

Boschi fatati dove la fauna, anche se inverno, è in piena attività. Contesto geologico di gran fascino, tra storie di vulcani spenti e di fondali marini emersi. Ritrovo: ore 9.30 parcheggio bar-ristorante La Baita di Cernadoi - Dislivello: 250m –Difficoltà: facile – Conclusione entro le ore 13.00 - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

## **Sabato 03 gennaio 2026**

### **CIASPE, YOGA, RESPIRO – ciaspolata giornaliera - GUIDA ELENA**

Speciale giornaliera con le ciaspe e la pratica Yoga lungo il sentiero del respiro di Andraz. Un'esperienza incentrata sull'utilizzo del respiro come strumento di autoregolazione. Portarsi il pranzo al sacco. Dislivello: 250m – Difficoltà: facile - Ritrovo: ore 9.30 parcheggio Rifugio La Baita a Passo Falzarego – Costo: 25 euro. Eventuale noleggio ciaspe+bastoncini: 10 euro/paio – Ammessi 15 partecipanti max – Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

## **Sabato 03 gennaio 2026 – al pomeriggio-sera con la Luna piena!**

### **TRAMONTO E LUNA PIENA SOTTO IL PELMO - ciaspolata al pomeriggio-sera - GUIDA YURI**

Al cospetto dell'imponente Monte Pelmo, tra i magici colori dell'Enrosadira su Dolomiti Cadore e Ampezzane e cena al rifugio Città di Fiume. Rientro con la luce lunare che farà brillare la neve d'argento! Portarsi piletta frontale. Ritrovo ore 14.00 al parcheggio del ristorante Baita Flora Alpina di Selva di Cadore - Dislivello: 400m - Difficoltà: media – Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - Costo cena extra in base al menù scelto - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

## **Domenica 04 gennaio 2026 – al mattino**

### **PASSEGGIATA COL MAZAROL – escursione al mattino – GUIDA FLÒ**

Bella passeggiata per tutti, grandi e piccoli, tra il borgo di San Gottardo e l'inizio della Val Cordevole, tra boschetti e prati del Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi, rocce, sassi e acque pulite e libere, impronte di cervi e tante leggende dolomitiche da ascoltare! Ritrovo: ore 9.30 nella piazzetta di San Gottardo (Sospirolo) – Conclusione per le ore 13 max - Dislivello: 50m – Difficoltà: facile, anche con passeggiino trekking - Costo: 25 euro – Minorenni gratis – Ammessi 25 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pndb@gmail.com

## **Domenica 04 gennaio 2026 – al pomeriggio-sera**

### **PASSI DI LUNA A PASSO VALLES - ciaspolata al pomeriggio-sera – GUIDA YURI**

Facile anello da Passo Valles al Laresei con fantastico belvedere sulle Dolomiti dalla Val Biois alla Val di Fiemme e le Pale nella loro veste invernale tinta di rosa Enrosadira. Cena al rifugio Dies Bis per poi scendere sotto la magica luce lunare (costo cena extra in base al menù scelto). Portarsi piletta frontale. Ritrovo ore 14.00 al Passo Valles - Dislivello: 300m - Difficoltà: medio-facile - Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pnbd@gmail.com

## **Lunedì 05 gennaio 2026 – Vigilia della Befana**

### **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 9.00 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.pnbd@gmail.com

## **Martedì 06 gennaio 2026 – Festa della Befana al mattino**

### **PASSEGGIATA CON LA BEFANA MAZAROL! – escursione al mattino – GUIDA FLÒ**

Bella passeggiata per tutti, grandi e piccoli, tra boschetti e greto della Piave, lungo i magici sentieri di Praloran sotto Limana, alla scoperta di acque, sassi e rocce, impronte di animali e tante storie su Befane e Redoseghe da ascoltare! Ritrovo: ore 9.30 in piazza a Limana – Conclusione per le ore 13 max - Dislivello: assente – Difficoltà: facile - Costo: 25 euro – Minorenni gratis – Ammessi 25 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pnbd@gmail.com

## **Martedì 06 gennaio 2026 – Festa della Befana**

### **SPIZ ZUEL AL COSPETTO DEL CIVETTA - ciaspolata giornaliera – GUIDA ARON**

Piacevole itinerario invernale, passando per Malga Grava fino a raggiungere la cima con eccezionale panorama su Moiazza, Civetta e Dolomiti Zoldane. Luoghi selvaggi che regalano rare emozioni con l'opportunità di ammirare i passi di tanti animali selvatici. Portarsi il pranzo al sacco. Ritrovo: ore 8.30 al bar Miniere in piazza ad Agordo - Dislivello: 750m - Difficoltà: medio-impegnativa Costo: 25 euro – eventuale noleggio ciaspe+bastoncini 10 euro/paio - ammessi 15 partecipanti max. Info e adesioni: 3290040808 - guide.pnbd@gmail.com

## **Regala il Mazarol ai tuoi cari per Natale!**

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 nell'estate 2026

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

info e dettagli: 3290040808 - guide.pnbd@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.pnbd@gmail.com](mailto:guide.pnbd@gmail.com) - web: [www.mazarol.net](http://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, calzetti, 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 noleggiani 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, calzetti 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 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. Con cappelli 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 le 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.

**ZECCHE:** 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 disinfeccare 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](http://www.mazarol.net)

**MAZAROL GUIDE NATURALISTICHE - 3290040808 - [guide.pnbd@gmail.com](mailto:guide.pnbd@gmail.com)**

**siamo su Facebook, Instagram, Whatsapp, Telegram - [www.mazarol.net](http://www.mazarol.net)**