



## **“AL PARCO CON MAMMA E PAPÀ 2019”**

**Programma di escursioni guidate e educazione ambientale  
per bambini e famiglie e per chi ama camminar poco e dolcemente  
nel Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi  
Dolomiti Patrimonio UNESCO**

### **Calendario attività**

**da domenica 21 aprile (Pasqua) a domenica 22 settembre 2019.**

*con 64 attività in programma, di cui:*

- **54** escursioni guidate al mattino **GRATUITE PER TUTTI**,
- **04** escursioni guidate giornaliere **GRATUITE PER TUTTI**,
- **06** trekking di due giorni e una notte nei sei Rifugi del Parco in cui **la Guida è gratuita, si paga solo il costo del Rifugio!**

Dopo il successo degli scorsi anni ritorna “Al Parco con mamma e papà”, il programma di Educazione Ambientale nel Parco con escursioni guidate e attività ludico-didattiche per bambini e famiglie in diverse località del Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi.

Da aprile a settembre 2019 vengono proposte attività nelle giornate festive e la domenica in tanti luoghi e sentieri noti e meno noti del Parco, tutti con caratteristiche speciali e importanti.

Quest'anno ci saranno anche le due giorni e una notte nei sei Rifugi del Parco, un'occasione davvero speciale per vivere le atmosfere del Parco alle alte quote!

Scegliete la vostra meta nel programma, controllate le date 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 aperto a 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 scoperte e sorprese per tutti!

## ITINERARI, CALENDARIO, DETTAGLI

### **SCIENZIATI PER UN GIORNO IN VAL CANZOI**

Facile escursione guidata lungo il sentiero naturalistico della Val Canzoi, laboratorio ludico-didattico presso il Centro di Educazione Ambientale del Parco. Percorso adeguato anche per persone in carrozzina e passeggini.

In caso di maltempo attività presso il Centro. Dislivello: minimo - Difficoltà: facile - Orario: 10.00 – 13.00

Ritrovo ore 10.00 al Centro di Educazione Ambientale del Parco in Val Canzoi (Cesiomaggiore)

Costo: gratuito per tutti

**DATE 2019:** 1) domenica 21 aprile Pasqua, 2) lunedì 22 aprile Pasquetta, 3) giovedì 25 aprile Festa Liberazione, 4) mercoledì 01 maggio Festa del Lavoro, 5) domenica 26 maggio Settimana Europea Dei Parchi, 6) domenica 02 giugno Festa della Repubblica, 7) domenica 16 giugno evento Corsa “La Selvarega” in Val Canzoi, 8) domenica 23 giugno, 9) domenica 30 giugno evento 10 anni Dolomiti Patrimonio UNESCO, 10) domenica 14 luglio, 11) domenica 21 luglio, 12) domenica 28 luglio, 13) domenica 04 agosto, 14) mercoledì 15 agosto Ferragosto, 15) domenica 18 agosto evento Festa miele di montagna in Val Canzoi, 16) domenica 25 agosto, 17) domenica 08 settembre, 18) domenica 15 settembre, 19) domenica 22 settembre.

### **ALLA SCOPERTA DELLA VAL CANZOI, SENTIERI, PANORAMI E LEGGENDE**

Seguendo i passi di folletti, anguane e antichi orsi, andremo alla scoperta di sentieri tra boschi, prati e acque che raccontano la storia e le storie della Val Canzoi. In caso di maltempo attività presso il Centro.

Dislivello: 150m - Difficoltà: facile - Orario: 10.00 – 13.00

Ritrovo ore 10.00 al Centro di Educazione Ambientale del Parco in Val Canzoi (Cesiomaggiore)

Costo: gratuito per tutti

**DATE 2019:** 1) domenica 09 giugno, 2) domenica 07 luglio, 3) domenica 11 agosto, 4) domenica 01 settembre.

### **ALLA SCOPERTA DELLE CASCATE DELLA VAL DEL MIS**

Facile escursione guidata ai Cadini del Brenton, al Giardino Botanico del Parco “Campanula morettiana” e Cascata della Soffia, in Valle del Mis. In caso di maltempo attività presso la struttura al coperto del giardino botanico. Dislivello: 50m - Difficoltà: facile - Orario: 10.00 – 13.00

Ritrovo ore 10.00 ingresso Giardino botanico del Parco “Campanula morettiana” in Valle del Mis (Sospirolo)

Costo: gratuito per tutti

**DATE 2019:** 1) lunedì 22 aprile Pasquetta, 2) giovedì 25 aprile Festa Liberazione, 3) mercoledì 01 maggio Festa del Lavoro, 4) domenica 26 maggio Settimana Europea dei Parchi, 5) domenica 02 giugno Festa della Repubblica, 6) domenica 09 giugno, 7) domenica 16 giugno, 8) domenica 23 giugno, 9) domenica 30 giugno evento 10 anni Dolomiti Patrimonio UNESCO, 10) domenica 07 luglio, 11) domenica 14 luglio, 12) domenica 08 settembre.

### **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 abbia influenzato per secoli la vita e le attività dell'uomo. In caso di maltempo attività presso il Mulino di Santa Libera a Salzan di Santa Giustina. Nel pomeriggio, si potrà visitare lo storico e funzionante mulino (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

**DATE 2019:** 1) domenica 02 giugno Festa della Repubblica, 2) domenica 07 luglio, 3) domenica 04 agosto, 4) domenica 01 settembre.

### **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

**DATE 2019:** sabato 06 e sabato 20 luglio, sabato 10 e sabato 24 agosto 2019.

### **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. 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

**DATE 2019:** 1) domenica 30 giugno evento 10 anni Dolomiti Patrimonio UNESCO, 2) domenica 18 agosto, 4) domenica 22 settembre.

### **L'ANELLO DEI CASTAGNI DI VIGNUI**

Un dolce percorso tra Vignui, Costa Solana e l'inizio della Val di San Martino alle porte del Parco. Panorami, dolci paesaggi, storie di campagna, natura, acque buone.

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

Ritrovo ore 9.00 parcheggio bar Info-point turistico Prà del Moro a Feltre.

Costo: gratuito per tutti

**DATA 2019:** 1) domenica 09 giugno.

### **SASSI E FIORI, CERVI E RANE: L'ARCA MERAVIGLIOSA TRA VEDANA E SALET**

Facile escursione guidata lungo la Val Cordevole, dal Laghetto di Vedana, alle misteriose e uniche Masiere, al borgo di San Gottardo fino ai prati di Salét, per osservare rane, rospi, 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

**DATA 2019:** 1) domenica 16 giugno.

### **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

**DATA 2019:** 1) domenica 23 giugno.

### **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

**DATA 2019:** 1) domenica 21 luglio.

### **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

**DATA 2019:** 1) domenica 28 luglio.

### **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

**DATA 2019:** 1) domenica 11 agosto.

### **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

**DATA 2019:** 1) giovedì 15 agosto Ferragosto.

### **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 e molti altri animali!

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

Ritrovo ore 9.00 parcheggio bar 4Valli a Longarone

Costo: gratuito per tutti

**DATA 2019:** 1) domenica 25 agosto.

### **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

**DATA 2019:** 1) domenica 15 settembre.

### **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 croce 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

**DATE 2019:** domenica 14 e sabato 27 luglio, giovedì 22 agosto 2019.

### **06 soggiorni verdi "In Rifugio con mamma e papà" due giorni e una notte nei 6 Rifugi del Parco**

**DATE:**

- Rifugio Dal Piazz: venerdì 05 e sabato 06 luglio 2019;
- Rifugio Settimo Alpini: venerdì 12 e sabato 13 luglio 2019;
- Rifugio Pian de Fontana: venerdì 02 e sabato 03 agosto 2019;
- Rifugio Bianchet: venerdì 23 e sabato 24 agosto 2019;
- Rifugio Boz: venerdì 30 e sabato 31 agosto 2019;
- Rifugio Pramperet: venerdì 06 e sabato 09 settembre 2019.

### **DUE GIORNI AL RIFUGIO DAL PIAZ - VENERDÌ 05 E SABATO 06 LUGLIO 2019**

*programma "Nei Rifugi del Parco con mamma e papà"*

L'occasione speciale di vivere il Parco con calma, arrivando dolcemente in quota e godendo la natura, i panorami e i tantissimi animali selvatici diurni e notturni, l'emozione del cielo stellato e la calda e sincera accoglienza dei Rifugi del Parco. Si parte il venerdì mattina e si torna il sabato pomeriggio: davvero una vacanza nel Parco indimenticabile!

Ritrovo il venerdì alle ore 10.00 a passo Croce d'Aune (Pedavena).

Cena, pernottamento, colazione e saccopranzo forniti dal Rifugio Dal Piaz. Conclusione attività nel pomeriggio di sabato. Il servizio Guida è gratuito per tutti. A carico dei partecipanti i costi del Rifugio, scontistica per i Soci CAI.

### **DUE GIORNI AL RIFUGIO SETTIMO ALPINI - VENERDÌ 12 E SABATO 13 LUGLIO 2019**

*programma "Nei Rifugi del Parco con mamma e papà"*

L'occasione speciale di vivere il Parco con calma, arrivando dolcemente in quota e godendo la natura, i panorami e i tantissimi animali selvatici diurni e notturni, l'emozione del cielo stellato e la calda e sincera accoglienza dei Rifugi del Parco. Si parte il venerdì mattina e si torna il sabato pomeriggio: davvero una vacanza nel Parco indimenticabile!

Ritrovo il venerdì alle ore 10.00 nel piazzale stazione a Belluno.

Cena, pernottamento, colazione e saccopranzo forniti dal Rifugio Settimo Alpini. Conclusione attività nel pomeriggio di sabato. Il servizio Guida è gratuito per tutti. A carico dei partecipanti i costi del Rifugio, scontistica per i Soci CAI.

### **DUE GIORNI AL RIFUGIO PIAN DE FONTANA - VENERDÌ 02 E SABATO 03 AGOSTO 2019**

*programma "Nei Rifugi del Parco con mamma e papà"*

L'occasione speciale di vivere il Parco con calma, arrivando dolcemente in quota e godendo la natura, i panorami e i tantissimi animali selvatici diurni e notturni, l'emozione del cielo stellato e la calda e sincera accoglienza dei Rifugi del Parco. Si parte il venerdì mattina e si torna il sabato pomeriggio: davvero una vacanza nel Parco indimenticabile!

Ritrovo il venerdì alle ore 10.00 nel piazzale stazione di Longarone.

Cena, pernottamento, colazione e saccopranzo forniti dal Rifugio Pian de Fontana. Conclusione attività nel pomeriggio di sabato. Il servizio Guida è gratuito per tutti. A carico dei partecipanti i costi del Rifugio, sconti per i Soci CAI.

### **DUE GIORNI AL RIFUGIO BIANCHET - VENERDÌ 23 E SABATO 24 AGOSTO 2019**

*programma "Nei Rifugi del Parco con mamma e papà"*

L'occasione speciale di vivere il Parco con calma, arrivando dolcemente in quota e godendo la natura, i panorami e i tantissimi animali selvatici diurni e notturni, l'emozione del cielo stellato e la calda e sincera accoglienza dei Rifugi del Parco. Si parte il venerdì mattina e si torna il sabato pomeriggio: davvero una vacanza nel Parco indimenticabile!

Ritrovo il venerdì alle ore 10.00 nel piazzale stazione di Sedico-Bribano.

Cena, pernottamento, colazione e saccopranzo forniti dal Rifugio Bianchet. Conclusione attività nel pomeriggio di sabato. Il servizio Guida è gratuito per tutti. A carico dei partecipanti i costi del Rifugio, scontistica per i Soci CAI.

## **DUE GIORNI AL RIFUGIO BOZ - VENERDÌ 30 E SABATO 31 AGOSTO 2019**

*programma "Nei Rifugi del Parco con mamma e papà"*

L'occasione speciale di vivere il Parco con calma, arrivando dolcemente in quota e godendo la natura, i panorami e i tantissimi animali selvatici diurni e notturni, l'emozione del cielo stellato e la calda e sincera accoglienza dei Rifugi del Parco. Si parte il venerdì mattina e si torna il sabato pomeriggio: davvero una vacanza nel Parco indimenticabile!

Ritrovo il venerdì alle ore 10.00 nel parcheggio bar Bianco Lattebusche a Busche di Cesiomaggiore.

Cena, pernottamento, colazione e saccopranzo forniti dal Rifugio Boz. Conclusione attività nel pomeriggio di sabato.

Il servizio Guida è gratuito per tutti. A carico dei partecipanti i costi del Rifugio, scontistica per i Soci CAI.

## **DUE GIORNI AL RIFUGIO PRAMPERET - VENERDÌ 06 E SABATO 07 SETTEMBRE 2019**

*programma "Nei Rifugi del Parco con mamma e papà"*

L'occasione speciale di vivere il Parco con calma, arrivando dolcemente in quota e godendo la natura, i panorami e i tantissimi animali selvatici diurni e notturni, l'emozione del cielo stellato e la calda e sincera accoglienza dei Rifugi del Parco. Si parte il venerdì mattina e si torna il sabato pomeriggio: davvero una vacanza nel Parco indimenticabile!

Ritrovo il venerdì alle ore 10.00 parcheggio bar Centrale a Forno di Zoldo.

Cena, pernottamento, colazione e saccopranzo forniti dal Rifugio Pramperet. Conclusione attività nel pomeriggio di sabato. Il servizio Guida è gratuito per tutti. A carico dei partecipanti i costi del Rifugio, scontistica per i Soci CAI.

### **NOTE IMPORTANTI DA LEGGERE E TRASMETTERE A TUTTI I PARTECIPANTI:**

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

Le escursioni al mattino in programma sono tutte confermate, ma consigliamo di **isciversi** almeno con un giorno di anticipo chiamando il **329-0040808** o inviando una mail all'indirizzo: **guide.pndb@gmail.com** così la Guida attenderà sempre il vostro arrivo prima della partenza dell'escursione e potrà fornire tutte le informazioni sull'escursione scelta. In alcuni degli itinerari non è presente campo per il cellulare, quindi consigliamo di chiamare sempre prima per esser sicuri che la Guida vi aspetti.

La Guida sarà presente al luogo e all'orario di ritrovo con qualsiasi condizione atmosferica. Nel programma "Al Parco con mamma e papà 2019" è sempre previsto un programma alternativo al coperto **in caso di maltempo** in una delle strutture del Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi, in cui si svolgeranno laboratori ludico-didattici divertenti per tutti.

Per le escursioni giornaliere e le due giorni e una notte in Rifugio **la prenotazione telefonica è obbligatoria** e saranno comunicate dalla segreteria Mazarol tutti i dettagli logistico-pratici per le attività stesse.

Consigliamo ai partecipanti un **abbigliamento** comodo, sportivo e a strati. Scarponi o pedule ai piedi e zainetto con merenda, borraccia o bottiglia con qualcosa da bere, cappellino, un sacchetto per rifiuti, binocolo e macchina fotografica, mantellina o ombrellino pieghevole.

Ricordiamo che i **minori** dovranno sempre essere accompagnati da un familiare o adulto da questi incaricato.

Alcuni percorsi sono accessibili anche da **persone diversamente abili** in carrozzina e genitori con bimbi in passeggino: chiamateci al 329-0040808, così potremo darvi le informazioni corrette per partecipare serenamente.

Sono ammessi anche i vostri **amici a quattro zampe** ma, sia perché siamo all'interno del Parco, sia per non disturbare eccessivamente la fauna selvatica, ricordiamo che il vostro cane dovrà sempre essere tenuto al guinzaglio e dovrete avere la sua museruola nello zaino.

**Farmaci:** da avere al seguito se salvavita o simili, e da comunicare sempre alla Guida. Nel caso uno dei partecipanti avesse dubbi sulle proprie capacità, può informare la Guida, 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, 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.

**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 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.

**Seguire la Guida:** la Guida precede sempre il gruppo, che si deve muovere laddove va la Guida stessa; tale procedura limita il rischio di incontri spiacevoli dei singoli escursionisti andati all'avventura da soli.

La Guida 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.

**Info e adesioni: 3290040808 – [guide.pndb@gmail.com](mailto:guide.pndb@gmail.com) – [www.mazarol.net](http://www.mazarol.net)**