



Ascensão ao Monte Toubkal

8 dias de viagem. 5 de Trekking. Alojamento em riad em Marraquexe, em casas locais e refúgio na montanha.



Testemunho

Maria d

- 18/06/2014 10:24:36

Conseguimos todos atingir o desafio Toubkal e foram 5 dias excelentes de caminhada em lugares de grande beleza. Claro que houve alguns momentos mais duros fisicamente mas mesmo os mais novos aguentaram-se bem. O guia Said e os dois muleiros (um deles, também cozinheiro) também foram excelentes e por isso, foi uma experiência soberba!



Descrição

Marrocos, mescla de civilizações e geografia, conjuga de forma ímpar o mundo ocidental, mediterrânico e islâmico.

As suas cidades, montanhas e deserto transportam-nos para um ambiente de exotismo sem igual.

Nesta viagem, seremos conduzidos através de Vales pitorescos que albergam aldeias berberes nas suas encostas.

A quarenta quilómetros de Marraquexe eleva-se a **cordilheira do Atlas**.

É neste último bastião montanhoso antes das areias do Sahara, que encontraremos o povo Berbere e o majestoso **Toubkal**, que com os seus 4167 metros se torna o pico mais alto do Norte de África.

Para os berberes o Toubkal é chamado de *Adrar N'Dern* - A montanha das montanhas!

DESTINO

Marrocos.

TIPO

Trekking, Montanha, Cultural, .

DURAÇÃO

8 dias

DIFICULDADE

Nível 5

CONFORTO

Nível 1



Itinerário detalhado - Legenda (P: Pequeno almoço A: Almoço J: Jantar)

Dia	Itinerário	Alojamento	Refeições
1	Voo cidade de origem - Marraquexe	Hotel	-
2	Marraquexe - Tiziane	Casa Local	P - A - J
3	Tiziane - Tizgui	Casa Local	P - A - J
4	Tizgui - Azib N Tamsoult	Casa Local	P - A - J
5	Azib N Tamsoult - Campo base do Toubkal	Casa Local	P - A - J
6	Ascensão ao Toubkal - Imlil	Casa Local	P - A - J
7	Imlil - Marraquexe - City tour Marraquexe	Hotel	P
8	Voo Marraquexe - cidade de origem	-	P



Dia-a-Dia

1: Voo cidade de origem - Marraquexe

Chegada, assistência no aeroporto, transporte e check-in no hotel. Tempo livre para visitar Marraquexe.

2: Marraquexe - Tiziane

Pequeno-almoço, saída à hora marcada para seguirmos em veículo em direção ao Atlas. Passaremos por diferentes aldeias até chegarmos a Asni e daí até Imiougla, ponto de início do nosso trekking. Aqui estarão à nossa espera a equipa de moleiros e cozinheiro.

Iniciamos a marcha por um trilho que sobe lentamente até ao colo de Tacht. Durante a caminhada atravessaremos florestas de cedros e faias até chegarmos a um colo, onde faremos uma paragem para apreciar as vistas que são soberbas. Na direção sul poderemos apreciar a região de Tligouga e Taroudant e a norte, a montanha de Angour.

Retomamos a caminhada, com uma descida por um trilho estreito e ligeiramente sombreado até encontrarmos uma fonte, onde nos podemos refrescar e descansar um pouco enquanto é servido o nosso almoço.

Depois de comermos e de descansarmos um pouco, continuamos a descer até Tiziane, uma pequena aldeia num vale de grande beleza.

5 horas de marcha aprox.

3: Tiziane - Tizgui

Hoje espera-nos uma bela etapa com um desnível semelhante ao de ontem, mas com uma paisagem mais escarpada.

Depois do pequeno-almoço, subiremos durante cerca de uma hora por um trilho sombreado por gigantescas nogueiras. Antes de chegarmos ao colo, já o sol nos aquece com os seus raios. Depois deste primeiro colo, atravessaremos um bosque de cedros e alcançaremos um novo colo - o colo de Téouti. Daqui desceremos até Assaka, onde teremos um ponto de abastecimento de água e aproveitaremos para comer.

Depois de comer e descansar subiremos em direção a Tizgui, uma aldeia muito curiosa pela sua dimensão e pelos seus moinhos. Longe da civilização, invade-nos uma tranquilidade invulgar. Depois de apreciarmos a aldeia, seguiremos cerca de duas horas até ao local onde passaremos a noite, uma casa local.

6 horas de marcha aprox.

4: Tizgui - Azib N Tamsoult

Hoje a paisagem continua a brindar-nos com imagens grandiosas.

Sairemos cedo, sob um sol suave que nos ajudará na subida do trilho que é fácil. Estamos numa área de pastagens com vistas fantásticas desde o colo de Tougdalt para os colos em redor. O trilho começa agora a descer por florestas de cedros que atravessaremos em cerca de duas horas.

Durante a caminhada teremos a oportunidade de nos cruzarmos com vários pastores berberes que apascentam os seus rebanhos.

À sombra das centenárias nogueiras que nos proporcionam uma sombra revigorante, almoçaremos tranquilamente sentados nas margens do rio Azaden.

Estamos num dos vales mais bonitos do maciço do Toubkal, que teremos oportunidade de ver na sua plenitude depois de almoçar, já que o trilho sobe durante cerca de 2 horas até ao ponto mais alto do vale - Azib N Tamsoult.

6 horas de marcha aprox.

5: Azib N Tamsoult - Campo base do Toubkal

Hoje é o dia de aproximação do cume, vê-lo-emos ao longe para tentar antever a subida que nos espera no dia de amanhã.

De manhã subiremos lentamente por um trilho em direção ao colo de Tzikkert, onde chegaremos à bifurcação que segue para o refúgio de Lepiney onde reabasteceremos os nossos cantis na fonte de Toumlite. Desde essa fonte podemos avistar o refúgio e fazer uma paragem para almoçar. Depois de almoço espera-nos uma grande e gradual subida. Com uma passada lenta chegaremos aos 3450 metros do colo Aguelzim, de onde poderemos ver o cume do Toubkal, inclusive poderemos distinguir a pirâmide de ferro que coroa o seu cume. Depois de repousarmos um pouco, iniciaremos a longa descida com vistas fantásticas que nos levará à zona do refúgio Neltner onde montaremos o nosso acampamento.

Dependendo do estado da neve, parte deste percurso poderá ser feito com recurso a crampons. Estes devem ser trazidos de casa ou alugados previamente (consulte a Papa-Léguas), já que a neve poderá persistir até meados de Junho. 6 a 7 horas de marcha aprox.

Nota: De novembro a abril esta noite será passada no refúgio.

6: Ascensão ao Toubkal - Imlil

Hoje madrugaremos (cerca das 5 da manhã). Sairemos por um trilho estreito e bastante pedregoso mas sem qualquer dificuldade técnica. De acordo com o ritmo e a temperatura, pararemos algumas vezes para beber e comer barras de cereais ou frutos secos. Cerca de 3 horas depois de iniciarmos a marcha chegaremos aos 4167 metros do Jebel Toubkal - o ponto mais alto da cordilheira do Atlas. Se o dia estiver limpo e sem neblina, as vistas são esplêndidas sobre todos os cumes e vales da cordilheira.

Descida até ao campo base onde almoçaremos antes de continuarmos até à aldeia berbere de Imlil. No caminho teremos oportunidade de parar na famosa pedra branca de Sidi Chemharouch, um homem santo que segundo a lenda fazia vários milagres, curando várias doenças, sobretudo as mentais.

8 horas de marcha aprox.

7: Imlil - Marraquexe - City tour Marraquexe

O dia é de repouso e, sobretudo, sem despertares madrugadores.

A meio da manhã partiremos para Marraquexe. Da parte da tarde, faremos um city tour guiado de meio-dia em Marraquexe.

Conhecida como a *cidade vermelha do sul*, a cidade está instalada entre um imenso palmeiral na planície de Haouz.

Marraquexe, foi nas suas origens um ponto de confluência das caravanas de camelos que ligavam a África negra aos portos do Mediterrâneo.

Fundada por almorávidas durante o século 11, foi crescendo e embelezando-se com o passar dos séculos, tornando-se na capital do Grande Sul.

O epíteto de cidade vermelha, provem da cor das suas muralhas, que guardavam em tempos imensos jardins, regados por poços subterrâneos construídos pelos almorávidas e pelos nómadas saharianos do século 11.

Uma experiência única, é passear pela praça Djema El Fna, onde se concentra grande parte da atividade da cidade: bailarinas, contadores de histórias, malabaristas, artesãos, comerciantes e encantadores de serpentes que podem ser contemplados na praça ou a partir de vários terraços de cafés que circundam a praça.

8: Voo Marraquexe - cidade de origem

Depois do pequeno-almoço teremos tempo livre até ao transporte para o aeroporto para iniciarmos o voo de regresso a casa. Fim dos serviços da Papa-Léguas.



Datas de partida & Preços do programa de terra

18/04/2020 - € 660

06/06/2020 - € 660

04/07/2020 - € 660

08/08/2020 - € 660

05/09/2020 - € 660

03/10/2020 - € 660

Preço do Voo desde: € 350,00



Extensões

Não tem.



Suplementos

Suplemento individual Marraquexe: € 130,00



Notas

Nota 1: Eletricidade

Corrente eléctrica: 127 V / 220 V (em instalação)

Frequência: 50 Hz

Tipo de tomada/s, consulte: <http://electricaloutlet.org/>

Nota 2: Fuso Horário: Sem diferença UTC/GMT

Nota 3: Para informações acerca do custo de vida: <http://www.numbeo.com/cost-of-living/>



Inclui

- Transporte aeroporto-hotel-aeroporto (veja as condições particulares);
- Alojamento em hotel de categoria turística (riad) em quartos duplos (Marraquexe);
- City tour guiado de meio-dia em Marraquexe. Guia a falar inglês;
- Alojamento em casa local na montanha;
- Refeições de acordo no itinerário;
- Transporte Marraquexe / Imiougla e Imlil / Marraquexe em veículo;
- Motorista, guia local a falar inglês, moleiro e cozinheiro;
- Mulas para transporte de 15 kg de equipamento;
- Seguro e assistência em viagem (exclui ascensão).



Exclui

- Voos internacionais;
- Seguro de alpinismo (contactar a Federação de campismo e montanhismo de Portugal <http://www.fcmportugal.com>. Valor aproximado do seguro: 125€);
- Entradas durante o city tour (aprox. 10€);
- Equipamento pessoal de montanha;
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Todos os extras pessoais (telefone, lavanderia etc);
- Qualquer item não mencionado como incluído.



Equipamento

A lista de equipamento depende da época do ano. Informe-se acerca das condições climáticas. Como regra geral, é imperativo que leve o essencial para reduzir o peso do seu saco de viagem.

Cabeça:

- Chapéu-de-sol;
- Gorro;
- Óculos de sol;
- «Buff»;

Tronco:

- Primeiras camadas térmicas: 2 unidades;
- T-shirts;
- Forro polar 100 e 200;
- Impermeável leve e/ou corta-vento;

Mãos:

- Luvas de primeira camada e luvas externas;

Pernas:

- Calças primeira camada;
- Calças de trekking (e.g., convertíveis em calções);
- Calças leves impermeáveis;

- Calções;
- Calças convencionais para tempo livre nas cidades;
- Polainas (opcional);

Pés:

- Botas de caminhada, quentes, robustas e maleáveis com apoio para o tornozelo;
- Sapatos desportivos ou sandálias para uso no acampamento;
- Meias casual;
- Meias de caminhada (2 a 3 pares);
- Atacadores suplentes;

Outro equipamento:

- Saco maleável de 70 - 90 litros. Será conveniente que o seu equipamento seja acondicionado num saco maleável, que facilita o seu manuseamento e transporte;
- Roupas de viagem;
- Estojo de higiene**
- Saco-cama resistente ao frio. Temperatura de conforto: 0 graus em média (depende da época do ano);
- 1 manta de sobrevivência em folha de alumínio;
- Toalha sintética de trekking - «pack towel»;
- Sabonete de mãos anti-bacteriano;
- Bolsa de documentos e dinheiro (com apoio no pescoço);
- Pequeno cadeado para trancar o saco;
- Mochila de dia/ trekking de cerca de 30 Litros;
- Cantil ou Camelbak com capacidade mínima de 1,5 L. Beba sempre muita água, não espere por ficar sequioso para o fazer. Na montanha o ar é mais seco, e além disso a exposição prolongada ao sol e ao vento contribui para uma maior perda de água. Tenha sempre presente que necessita de estar bem hidratado, e que desta maneira terá uma melhor recuperação da fadiga muscular.
- Lanterna frontal e pilhas alcalinas de substituição;
- Kit básico de primeiros-socorros;
- Máquina fotográfica.

Equipamento opcional:

- 2 bastões;
- Cinto para transportar dinheiro;
- Pequeno estojo de costura;
- Fita tape;
- Navalha multiusos, tipo exército suíço;

****Estojo de higiene:** material de banho; protetor solar; protetor labial; pastilhas purificadoras de água; toalhetes; repelente de insectos (depende da altura do ano); lenços de papel, "Dodots" e papel higiénico. Tampões para ouvidos para utilizar no refúgio.

Nota: Possibilidade de alugar arnês, capacete, piolet, crampons e polainas na Papa-Léguas: 10 euros por peça (dependendo da disponibilidade). Informe-se sobre as nossas condições.



Documentação

Passaporte válido, data de validade superior a 6 meses após o último dia de viagem.

Não é necessário visto para os cidadãos portugueses.

Para se informar com maior detalhe sobre o país consulte www.secomunidades.pt

Seguro de alpinismo: consulte <http://www.fcportugal.com>



Condições Particulares

- É necessário ter o passaporte em vigor, com uma validade mínima de 6 meses após a data de saída do país visitado.

- O Cliente que não adquira os voos à Papa-Léguas, pode não ter assegurado os transferes de chegada e partida caso os seus voos não sejam exatamente iguais aos voos reservados para o grupo.

Se o Cliente optar por reservar à Papa-Léguas os transferes para os voos por si comprados, implica o pagamento adicional dos mesmos que variam consoante o país de destino e o programa efetuado.

- Seguro de alpinismo: contactar a Federação de campismo e montanhismo de Portugal <http://www.fcportugal.com> (Valor aproximado do seguro: 125€);

© 2019 PAPA-LÉGUAS, Viagens e Turismo, Lda.
Rua Conde de Sabugosa, 3F 1700-115 Lisboa Portugal
Telefone: 00 351 21 8452689/90 . Fax: 00 351 21 8452693 . RNAVT: 2275 . RNAAT 67/2014
www.papa-leguas.com