



Ascensões ao Mt Mgoun 4068m e Mt Toubkal 4167m com o João Garcia

8 dias de viagem, 6 dias de trekking e ascensões. Alojamento em Riad, tenda e refúgio de montanha.



Testemunho

Ana I

- 20/11/2018 16:56:32

Adorei!!

Foi a minha primeira aventura na Montanha e tive o privilégio de ter a companhia e a ajuda do João Garcia! Só poderia dar nota 5 :-)

Em 3 dias, fizemos duas ascensões, a duas montanhas de 4.000 mt ! Não poderia começar melhor! Para mim, caloira nestas andanças, foi muito bom.

O tempo esteve ótimo! O grupo era constituído por pessoas muito diferentes, o que tornou a experiência ainda mais enriquecedora !

Não esquecer que o importante, são as pessoas :-)

Procuramos a felicidade :-) e nesta viagem, fui feliz muitas vezes!

Obrigada, João!

Obrigada, Grupo! Foram TOP!



Descrição

DESTINO

Marrocos.

TIPO

Trekking, Tour Líder, Montanha, .

DURAÇÃO

8 dias

Viagem a Marrocos com duas ascensões a picos com mais de 4000m. o Mt Mgoun e o Mt Toubkal são "trekking peaks" que não exigem ter experiência em alpinismo, apenas boa forma física.

Na companhia do experiente alpinista João Garcia, convidamo-lo a fazer dois picos com 4000m que poderá fazer e ainda por cima perto de casa.

Esta viagem está desenhada para que ascenda ao ponto mais alto da Cordilheira do Atlas, e que depois tenha um «banho» cultural nas ruas e souks de Marraquexe.

DIFICULDADE

Nível 6

CONFORTO

Nível 1



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

Dia	Itinerário	Alojamento	Refeições
1	Voo cidade de origem - Marraquexe	Riad	-
2	Demnate - Vale de Bouguemmaz - aldeia de Arous	Tenda	P - Piquenique - J
3	Azib n Ikkis até ao acampamento base a 2900m	Tenda	P - A - J
4	Cume do Mgoun e descida a Ameskar	Tenda	P - A - J
5	Ameskar - Ouarzazate - Imlil	Hotel	P - A - J
6	Imlil 1750m - Refugio do Toubkal a 3200m	Refúgio	P - Piquenique - J
7	Ascensão ao Toubkal 4167m - Imlil - Marraquexe	Riad	P - A
8	Voo Marraquexe - cidade de origem	-	P



Dia-a-Dia

1: Voo cidade de origem - Marraquexe

Chegada e transporte para o hotel. Alojamento e resto do tempo livre.

2: Demnate - Vale de Bouguemmaz - aldeia de Arous

Saída bastante cedo de Marraquexe com paragem em Demnate para comprar os últimos mantimentos. Continuamos até ao Vale de Bouguemmaz a 1750m, passando pela aldeia berbere Agouti e almoço em Ouarzazate e seguimos até à aldeia de Arous.

3: Azib n Ikkis até ao acampamento base a 2900m

Tomamos o pequeno-almoço pelas 7h e caminhamos com as mulas para passar o colo Tarkeddit 3400 m onde teremos vistas espectaculares. Faremos pequenas paragens e continuamos até ao acampamento base a 2900m.

Dia com cerca de 5h30 de trekking.

4: Cume do Mgoun e descida a Ameskar

O dia começa pelas 5h00 para o pequeno-almoço com saída prevista para as 5h30 rumo ao cume do Mgoun com 4071m. Deverá estar preparado para o frio, levar barras energéticas e água.

É uma Montanha com algum vento e prevê-se cerca de 8/9 horas para chegar ao cume e descer até à aldeia de Ameskar a 2750m.

Pequenas paragens serão feitas consoante o ritmo do grupo e as condições meteorológicas.

5: Ameskar - Ouarzazate - Imlil

Começamos o dia cedo com uma caminhada de cerca de 3h30 até Ameskar Fougani onde encontraremos o nosso jipe (ou minibus) que nos leva pelo vale das rosas até Ouarzazate onde almoçaremos.

Seguimos pelo Tichka pass, chegando à aldeia berbere de Imlil a 1750m.

Prenoita em hotel.

6: Imlil 1750m - Refugio do Toubkal a 3200m

Começamos às 9am por um caminho de mulas, atravessamos a aldeia Aremd e continuamos até ao refugio Campo Base do Toubkal. Almoço e tarde livre para hidratar e descansar.

7: Ascensão ao Toubkal 4167m - Imlil - Marraquexe

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.

Depois de um período contemplativo descenderemos e iremos almoçar a caminho de Sidi Chemharouch e Imlil. Aqui encontramos o nosso Jipe (ou minibus) e seguimos durante 1h30 até regressarmos a Marraquexe.

8: Voo Marraquexe - cidade de origem

Pequeno-almoço e à hora indicada, ida para o aeroporto para voarmos de regresso à cidade de origem.

Fim dos serviços da Papa-Léguas.



Datas de partida & Preços do programa de terra

29/10/2022 - € 935

Preço do Voo desde: € 300,00



Extensões

Não tem.



Suplementos

Quarto individual Riad: € 130,00



Notas

Nota 1: Fuso horário padrão de Marraquexe: UTC/GMT +0:00 horas

Nota 2: Para informações acerca do custo de vida: <http://www.numbeo.com/cost-of-living/>



Inclui

- Transporte aeroporto-hotel-aeroporto (veja as condições particulares);
- Acompanhamento do alpinista João Garcia;
- Alojamento em quarto duplo, tenda dupla e camarata (refúgio);
- Refeições de acordo com o itinerário;
- Motorista, guia local de montanha, muleiro e cozinheiro;
- Mulas para transporte até 10 kg de equipamento;
- Todos os transportes terrestres englobados na atividade;
- Equipamento técnico coletivo;
- Seguro e assistência em viagem (exclui ascensão).



Exclui

- Voos internacionais;
- Equipamento pessoal de montanha;
- Todas as atividades e visitas opcionais;
- Qualquer tipo de gratificação;
- Todos os extras pessoais (telefone, lavandaria etc);
- Qualquer item não mencionado como incluído.



Equipamento

EQUIPAMENTO RECOMENDADO A lista de equipamento varia com as épocas 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

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
- Bastões

Pernas:

- Calças primeira camada
- Calças de trekking (exemplo - convertíveis em calções)
- Calças leves impermeáveis
- Calças casual
- **Polainas**

Pés:

- Botas de caminhada
- Sapatos desportivos
- Meias técnicas de caminhada (2 a 3 pares)
- Atacadores suplentes

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 -5 a 0°C
- 1 manta de sobrevivência
- Toalha sintética de trekking (pack towel)
- Sabonete líquido anti-bacteriano
- Bolsa de documentos e dinheiro (com apoio no pescoço)
- Pequeno cadeado para trancar o saco

Mochila de dia para o trekking e ascensão de cerca de 30 Litros.

- Cantil com capacidade para 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
- Navalha multiusos, tipo exército suíço (opcional)
- Kit básico de primeiros-socorros
- Máquina fotográfica

**Estojo de higiene: material de banho; protetor solar; protetor labial; toalhetes; repelente de insetos (depende da altura do ano); lenços de papel e papel higiénico. Tampões para os ouvidos para utilizar no refúgio.

**Documentação**

- Passaporte válido com pelo menos 6 meses após a data de saída de Marrocos.
- Seguro de alpinismo (consulte <http://www.fcportugal.com>).



Condições Particulares

Passaporte em vigor com uma validade mínima de 6 meses a contar da data de saída do país.

Requisitos necessários: Boa forma física!

TREINO: É esperado que os participantes estejam em boa forma física. Esta viagem é sem dúvida exigente a nível de preparação física. De maneira que é aconselhado que, os participantes desta expedição se preparem com uma antecedência de 2 meses. O treino de endurance / resistencia deve ser o objetivo principal, adquirido tanto a correr 2 vezes semanalmente (30min x 2/semana) como numa marcha ao fim de semana de mais de 4h com 6Kg min. de peso na mochila. Pedalar ou nadar na mesma proporção, também são excelentes substitutos para quem não possa correr devido a lesão.

Dica: durante a semana juntar "o útil ao agradável" e sempre que possível, subir pelas escadas no local de emprego, no local de habitação e outros pois subir escadas é um exercício que trabalha os mesmos grupos musculares tal como quando subimos uma montanha.

Desistências:

Se o cliente desistir da viagem até 91 dias antes da data de partida e não haja serviços já reservados e pagos, o valor da sinalização já paga será devolvida na íntegra. Caso haja serviços já reservados e pagos, ao valor a reembolsar serão deduzidos os valores pagos aos fornecedores de serviços.

Se o Cliente desistir da viagem a 90 dias ou menos da data de partida, terá que pagar todos os custos a que a sua inscrição e posterior desistência derem lugar e ainda uma quantia que pode atingir 15% do preço da viagem. O Cliente poderá ser reembolsado pela diferença entre a quantia já paga e os montantes acima referidos.

Condições meteorológicas

Todas as atividades na montanha estão dependentes da meteorologia quer de forma direta, quer indireta. Se o guia considerar que os fatores meteorológicos observados na altura da realização da atividade podem colocar a integridade física dos participantes e do próprio guia em risco, este, de forma soberana poderá cancelar a atividade. O cancelamento da atividade por motivos meteorológicos não confere o direito ao reembolso de qualquer quantia paga.

Consideram-se como condições meteorológicas a observar as seguintes: ventos fortes; nevoeiro intenso; queda excessiva de neve (contribuindo para o risco de avalanches); trovoadas.

Transferes

O Viajante 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 Viajante 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.

© 2022 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