

Fiche Technique

NIVEAU

Etapas de 5 à 7 heures de marche, dénivelés maximum de 1000 m.

Pour randonneur en bonne condition physique.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires personnelles de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

ENCADREMENT

Par un guide marocain, assistés d'une équipe de travail.

HÉBERGEMENT

Durant le trekking : pour votre confort, tentes-dômes, deux entrées, deux absides, trois places pour deux personnes, avec matelas mousse Individuel épais.

Tente-mess pour les repas et les soirées, tente-toilettes.

Pour encore plus de confort : chaises pliantes et tables, housse de matelas personnelle pendant la durée du voyage.

REPAS

Séjour en pension complète repas sont préparés par un cuisinier marocain qui fait des merveilles : pique-nique à midi, la plupart du temps à base de salades composées.

Repas chauds et cuisinés le soir, avec alternance de tajines très variés, grillade et de couscous.

Petit déjeuner copieux, pain, confiture, pâte d'amande, miel, omelette, fromage, lait ; thé, café, fruit

Eau potable et minérale sur tout le parcours

Nous vous conseillons par ailleurs de prévoir, selon vos habitudes et goût personnel, quelques compléments énergétiques à croquer pendant la marche (fruits secs, barres de céréales..).

DÉPLACEMENTS

Minibus pour les transferts au départ et au retour de la randonnée.

BAGAGES

Un grand sac à dos ou sac de voyage assez grand pour contenir l'ensemble de vos affaires,

Un petit sac à dos journée qui sera utile pendant la randonnée, mais aussi comme bagage à main pendant le voyage ou en ville.

VETEMENTS

Un chapeau ou casquette et/ou foulard.

1 t-shirts manches courtes pour 2 à 3 jours de marche (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirant.

Une veste polaire coupe-vent ou softshell.

Une veste coupe-vent imperméable et respirante

Un sac à dos.

Un pantalon de montagne (trekking).

Un pantalon confortable pour le soir.

2 shorts de randonnée pour les hommes. Privilégier les pantacourts pour les femmes.

Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Éviter le coton (ampoules).

Une paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville, imperméable avec semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.

Une paire de tennis pour traverser les rivières.

Une paire de chaussures de détente très légères pour le soir.

Des sous-vêtements.

Un maillot de bain.

Un paréo (pratique pour un brin de toilette à l'abri des regards).

Une paire de gants fins et bonnets.

MATERIEL

Un duvet chaud (surtout en début et fin de saison)

Une lampe frontale avec pile et ampoule de rechange,

Un couteau (à enregistrer en soute),

Une gourde d'au moins un litre ou une bouteille plastique.

Des lunettes de soleil.

Du papier toilette (2 rouleaux) briquet.

Bouchons pour les oreilles.

En option, selon vos habitudes : jumelles, appareil photo, bâtons de marche.