

# Marruecos en "Mountain Bike"

## Pueblos y Valles del Alto Atlas de Marruecos



viajes  
**trekking & aventura**

c/ Ventura rodriguez nº15  
28008 Madrid  
Tel. 91 522 86 81  
Fax. 91 294 39 10  
mad@trekkingyaventura.com

[www.trekkingyaventura.com](http://www.trekkingyaventura.com)

c/ Gran Vía 523  
08011 Barcelona  
Tel. 93 454 37 02  
bcn@trekkingyaventura.com



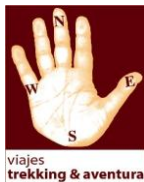
DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/ Marrakech.	.././C	Hotel turista
2	Marrakech/Tifrouine/Imlil.	D/A/C	Casa local
3	Valle de Tizi Imnane n'Tmaterte/Pueblos del Valle de Imlil.	D/A/C	Casa local
4	Asldam/Ouraken Tadmamte/Tafzacon	D/A/C	Casa local
5	Itnine Ourika/Valle de Ourika/Valle de Zate	D/A/C	Casa local
6	Larbâa Tighdwine/Valle de Ghdate	D/A/C	Casa local
7	Touama/Llanura de Alhaouz	D/A/C	Hotel local
8	Ghmat/Marrakech	D/./..	Hotel turista
9	Vuelos Marrakech/Ciudad de origen.	D/./..	-----

**ALIMENTACIÓN** Desayuno: D Almuerzo: A Cena: C Picnic: P

## ITINERARIO PREVISTO:

### DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/ MARRAKECH.

Salida en vuelo con destino a Marrakech, llegada traslado al hotel y resto del tiempo libre. En su afán por fortalecer el Islam, los almorávides, guerreros beréberes del desierto, conquistan Fez y fundan Marrakech (1070), la ciudad que terminaría por dar el nombre al reino de Marruecos. La ciudad es un vergel de amplias avenidas flanqueadas de naranjos, palmeras y jacarandás y es también, lugar de zocos, de sombreadas callejuelas, de té con hierbabuena y hombres de mirada intensa que pueden ser narradores de historias, músicos, bailarines, escritores públicos, echadores de la buena ventura, vendedores de pociones, curanderos, boticarios o simplemente habitantes de esta maravillosa ciudad.



### DÍA 2.- MARRAKECH/TIFROUINE/IMLIL.

Salida con dirección a Tifrouine. Ascenso a la meseta de 400m. a continuación subida vertical al Kik, ascenso hacia Asni, a través de Moulay Brahim. Caminata de 17 Km. de carretera por Asni en asfalto (300m. de altitud) hasta el pueblo de Imlil, al pie del Jebel Toubkal con 39Km en ruta asfaltada. Desnivel positivo: 450m. Desnivel negativo: 200m. Distancia: 16Km. asfaltado, 23Km. en pista.

### DÍA 3.- VALLE DE TIZI IMNANE N'TMATERTE/PUEBLOS DEL VALLE DE IMLIL

Salida hacia el Valle de Tizi Imnane n'Tmaterte (2.2250m altitud), camino de 16Km. de carretera hasta llegar a la carretera asfaltada de Tachdire (2.414m de altitud); bajando por el camino de la mula hasta Ouanskra para llegar a la pista y continuar por el largo Valle de Imlil, pasando por varios pueblos como Tanguist, Tinghrine. Continuación del descenso a través de Tansgharte Amsakrou y Imsker. Desnivel positivo: 510m. Desnivel negativo: 1.113m. Distancia: 16Km. asfaltado, 23Km. en pista.

### DÍA 4.- ASLDAM/OURAKEN TADMAMTE/TAFZACON

Salida hacia la aldea de Asldam, Tansgharte por Ouraken, por medio de pista para llegar a la hermosa aldea de Ouraken Tadmamte. Continuación a través de Tizin 'TAdmamte (2.350m de altitud). Después, bajada por el Valle de Ourika, hasta llegar al acogedor pueblo de Tafzacon.

Desnivel positivo: 300m. Desnivel negativo: 1.000m. Distancia: 31Km. asfaltado, 14Km. en pista.

### DÍA 5.- ITNINE OURIKA/VALLE DE OURIKA/VALLE DE ZATE

Recorrido con dirección a Itnine Ourika (con visita al mercado típico berebere que se celebra cada lunes), Akhligue atravesando el otro lado del Valle de Ourika, desde donde contemplar las magníficas vistas de las montañas del Atlas. A los pies de la montaña Tichka, recorreremos la región de Mssioua, pasando por el pueblo de Geriferouane, con hermosas vistas de la Kasbah Ounini, llegando al Valle de Zate, a Larbâa.

Desnivel positivo: 400m. Desnivel negativo: 500m. Distancia: 25Km. asfaltado, 15Km. en pista.



### DÍA 6.- LARBÂA TIGHDWINE/VALLE DE GHDATE

Salida desde Larbâa Tighdwine, continuando por el Valle de Zate hasta el fondo de éste, llegando a Tizi n'Tazlida, descendiendo por el Valle de Ghdate, atravesando pueblos beréberes impresionantes. (600m. de montaña; 1.500m. de descenso en el Valle de Ghdate hasta Touama)

Desnivel positivo: 600m. Desnivel negativo: 1.500m. Distancia: 22Km. asfaltado, 26Km. en pista.

### DÍA 7.- TOUAMA/LLANURA DE ALHAOUZ

Recorrido con dirección a Ait Ourir Zarab. Un hermoso camino por la llanura de Alhaouz.  
*Desnivel positivo: 0m. Desnivel negativo: 100m. Distancia: 42Km. asfaltado.*

### DÍA 8.- GHMAT/MARRAKECH

Traslado desde Ghmat hacia Marrakech en VTT por la ruta del Valle de Ourika, finalizando el viaje.  
*Desnivel positivo: 0m. Desnivel negativo: 0m. Distancia: 30Km. asfaltado.*

### DÍA 9.- VUELOS MARRAKECH/CIUDAD DE ORIGEN.

Hotel hasta las 12 horas. Tiempo libre, hasta la hora indicada del traslado al aeropuerto, para salir en vuelo con destino a la ciudad de origen. Llegada y fin de nuestros servicios.

## FECHAS DE SALIDA DESDE Madrid y Barcelona

MARZO

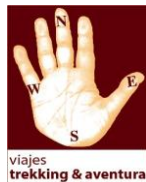
31

Consultar salidas desde otras ciudades

## GRUPO MÍNIMO 3 PERSONAS

### PRECIOS POR PERSONA

GRUPO DESDE 11 PERSONAS	830 €
GRUPO DE 7 A 10 PERSONAS	905 €
GRUPO DE 3 A 6 PERSONAS	1.075 €
SUPL. HAB. INDIVIDUAL	50 €
-----	-----
TASAS AÉREAS	<b>180 €(APROX)</b>



## SERVICIOS INCLUIDOS

- Vuelos Ciudad de origen/Marrakech/Ciudad de origen (conexiones intermedias).
- Recepción en el aeropuerto de Marrakech a la llegada.
- Traslados aeropuerto/hotel/aeropuerto.
- Alojamientos en casas locales con baño compartido y hotel turista en Marrakech en habitaciones dobles con baño privado (según cuadro)
- Alimentación especificada en el cuadro.
- Vehículo 4x4 (land rover) privado y vehículo de apoyo.
- Chofer local y acompañante desde España.
- Seguro de asistencia en viaje.

## SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Bicicleta.
- Mecánico para la bicicleta y herramientas para reparación, material antipinchazos, etc.
- Saco de dormir.
- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Visitas y actividades no especificadas.
- Entradas a los lugares a visitar.
- Guía en Marrakech.
- Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
- Propinas.
- Tasas aéreas.
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.

## DOCUMENTACIÓN

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 90 días.

Es recomendable llevar fotocopia del pasaporte.

\* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores

[WWW.MAE.ES](http://WWW.MAE.ES)

## SANIDAD

IMPRESINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

## SEGURO

Incluido un seguro de asistencia en el viaje y un seguro de accidentes.

Las pólizas serán entregadas junto con la documentación final.

Opcionalmente se puede contratar un seguro de gastos de anulación, por un **importe de 60 € por persona**.

Debe solicitarse en el momento de realizar el pago de entrega a cuenta siempre que este se realice como mínimo 15 días antes de la salida del viaje.

Las condiciones de ambos seguros se puede consultar en nuestra pagina web:

[www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeViajeAventura.pdf](http://www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeViajeAventura.pdf)

[www.trekkingyaventura.com/seguros/protectnatura.pdf](http://www.trekkingyaventura.com/seguros/protectnatura.pdf)

[www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeAnulacion.pdf](http://www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeAnulacion.pdf)

## INFORMACION DE UNA ETAPA

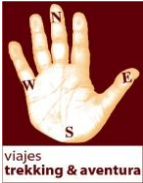
Nos levantamos pronto, tras el aseo desayunamos fuerte para encarar con ánimo la jornada. Reparto de bolsa de avituallamiento para el día. Explicación de la ruta y especiales características de la jornada junto con un último repaso a nuestras

máquinas. Sobre las 09,00 comenzamos.

Recomendamos tomar con calma el pedaleo. Se trata de realizar un recorrido por zonas salvajes y desérticas, prestar atención a una buena hidratación: el aire es seco y a medio día las temperaturas pueden ser calurosas. Más que de una carrera clásica, conviene tomar tiempo para disfrutar de los fantásticos parajes.

Sobre las 16:00 horas, dependiendo del ritmo, finalizará la etapa. Es la hora del descanso y de tomar un refrigerio. Después del montaje de tiendas tendremos tiempo para repasar nuestras bicis. Mientras, el equipo de Organización se encargará de las tareas de infraestructura, puesta a punto de bicicletas..

Tras el aseo vendrá la cena a la que podrá seguir una agradable tertulia bajo el cielo africano.



## TRANSPORTE

Vehículo 4x4 (land rover) privado para los traslados y vehículo de apoyo, durante todas las etapas.

## TRANSPORTE DE BICICLETA

Para poder transportar la bicicleta en el avión, es necesario embalarla en una caja de cartón o en una bolsa especial para bicicletas.

La bicicleta llevará los pedales quitados, las ruedas deshinchadas y el manillar paralelo al cuadro.

El coste del transporte aéreo de la bicicleta es de 50 € (aprox.) por trayecto, pagándose a la compañía aérea en el aeropuerto.

## ALIMENTACIÓN

Pensión completa durante los días 3 al 7.

El desayuno y la cena se realizan en los lugares de alojamiento. El almuerzo, que no está incluido, se realiza en algún restaurante local durante la ruta.

**SE RECOMIENDA LLEVAR BARRITAS ENERGÉTICAS, GEL ENERGÉTICO, BEBIDAS ISOTÓNICAS, ETC...QUE HAY QUE COMPRAR EN ESPAÑA**

## DIVISAS

La unidad monetaria es el DIRHAM (MAD).

Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/ucc/es>

Recomendable llevar EUROS.

## CLIMA

El clima en Marruecos varía según las regiones. En las costas el invierno es suave y húmedo y el verano moderadamente caliente, mientras que en el interior existe un mayor contraste. El clima mediterráneo priva en la costa, el subtropical al sur y el continental en las áreas montañosas. El verano es cálido y las mejores temperaturas se hallan a partir de los 1.500 metros de altitud. La nieve hace acto de aparición en el mes de

octubre en las cumbres del Rif y del Atlas, de modo que la primavera y el otoño resultan las estaciones más recomendables para visitar los macizos más bajos, el Atlas Medio y el Rif.

## EQUIPO RECOMENDADO

Bicicleta, casco obligatorio, mochila con bolsa de agua o dos botellas de agua, guantes, varias mudas de ropa especial de ciclismo (al menos se recomienda llevar culote), chaqueta, gafas de sol, protector solar, protector labial, protecciones, rodilleras, coderas, etc..

Repuestos de bicicleta: dos cámaras mínimo, tronchacadenas, pin para cadena, bomba, multiherramienta, kit reparación pinchazos, pastillas de freno o zapatas, patillas de cambio específica de tu bicicleta, cualquier herramienta necesaria para la reparación de tu bicicleta.

Equipaje: Una mochila o maleta, ropa cómoda, saco sábana o saco ligero, chaqueta o forro, toalla, neceser, calzado cómodo y chanclas, linterna o frontal, bañador, barritas energéticas, bebidas isotónicas, geles, etc. En Marruecos no se puede comprar nada de esto.

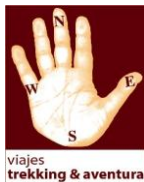
Saco de dormir.

Material fotográfico, teléfono con roaming activado.

BOTIQUIN

Antibiótico de amplio espectro / analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...) / antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/ repelente de mosquitos.

## RESERVA



1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:

[mad@trekkingyaventura.com](mailto:mad@trekkingyaventura.com) telf. 91 522 86 81 [bcn@trekkingyaventura.com](mailto:bcn@trekkingyaventura.com) telf. 93 454 37 02

Los datos que se han de enviar son los que detallamos a continuación:

- **nombre y apellidos** de la persona que va a viajar (exactos a los del pasaporte) y **número DNI**.

- dirección postal, teléfono de contacto, teléfono móvil y correo electrónico.

- datos de pasaporte (número de pasaporte, fecha de nacimiento y lugar, fecha de expedición y lugar y fecha de caducidad). Recomendamos enviarlo escaneado, ya que en la mayoría de los destinos es necesario.

2) Se abonará un depósito del 40% del importe total del viaje por persona. **NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.**

Se admite transferencia bancaria, tarjeta de crédito Visa y/o MasterCard, ingreso en efectivo, talón o metálico.

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**

3) A continuación de tener constancia de estos trámites, enviaremos un correo electrónico adjuntando el recibo del depósito realizado y un código de cliente que junto con tu número de DNI, permitirá el acceso al Área Reservada de Clientes en nuestra web [www.trekkingyaventura.com](http://www.trekkingyaventura.com), donde podrás actualizar tus datos personales, consultar algunos datos de tu reserva y descargar la documentación en el momento que todo lo tengamos preparado, además podrás comunicarte con nosotros de manera más rápida y eficaz.

En caso que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA en Madrid y/o Barcelona. Siempre estamos a tu disposición.

**Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.**

**[www.trekkingyaventura.com/condicionesgenerales.htm](http://www.trekkingyaventura.com/condicionesgenerales.htm)**