

EL MARROC - ALT ATLES

EL CIM I EL CONGOST DEL M'GOUN (4.071 M)

La travessa "**El cim i el congost del M'Goun**" són uns 100 km de recorregut realitzats a peu en 6 dies per una de les serralades de l'Alt Atles menys freqüentades. Aquesta ruta, tal com nosaltres l'entensem, no seria possible sense el magnífic treball que fan els mulers i els seus animals.



La ruta transcorre per alguna de les zones més pintoresques i millor preservades de tot l'**Alt Atlas marroquí** i només es pot fer entre els mesos de juny a octubre. Al contrari del que molta gent pensa, no has de preocupar-te per la calor, ja que la major part de la ruta transcorre per sobre dels 2500 metres. No obstant això, sí que has d'esperar fred el dia de la pujada al cim i durant les dues nits que passem al voltant dels 3000 m d'altura. La roba d'abric és imprescindible..

Des de la vall de **Bougamez**, un lloc que ha sabut conservar pràcticament intacta una arquitectura rural d'una bellesa sorprenent, s'accedeix a la plana de **Terkeditt** on es reuneix durant l'estiu una important població de nòmades. Des de Terkeditt es puja a la **cresta del M'Goun**, que ens portarà en una travessia llarga però sense complicacions fins al cim. El trekking acaba travessant l'imponent estret del riu **M'Goun**, que sens dubte serà una altra de les experiències impossibles d'oblidar..



MARRAKECH | DÍA 1
ABACHKOU | 

ABACHKOU
(1665 M) | DÍA 2

19,2 KM, ↑1072 ↓182: 8 H
TIZIN ROUGOLT
(2625 M) |

TIZIN ROUGOLT
(2625 M) | DÍA 3

14,5 KM, ↑675 ↓417: 8 H
TERKEDITT
(2933 M) |

TERKEDITT
(2933 M) | DÍA 4

24,8 KM, ↑1426 ↓1779: 10 H
OULILIMIT
(2700 M) | SIN SUBIR AL MGOUN
15 KM, ↑605 ↓878: 6 H

OULILIMIT
(2700 M) | DÍA 5

19 KM, ↑333 ↓727: 7.30 H
TAGHERFT
(2152 M) | CON VISITAS OPCIONALES
23 KM, ↑535 ↓827: 9 H

TAGHERFT
(2152 M) | DÍA 6

17 KM, ↑179 ↓406: 6 H
IFASFAS
(1867 M) |

IFASFAS
(1867 M) | DÍA 7

12 KM, ↑253 ↓316: 5 H
AGUERZAKKA
(1750 M) | 

KASBAH ITRAN |

KASBAH ITRAN | DÍA 8


MARRAKECH |
MARRAKECH | DÍA 9
AEROPUERTO | 



Día 1: Marrakech - Abachkou

Recollida a l'aeroport per a posar-nos en camí cap a Ait Bougamez. És un viatge d'unes 5 hores per arribar al llogaret de Abachkou (1665 m).

Allotjament: Gite d'etapa: casa familiar condicionada per a rebre a turistes. Aquesta primera gite de la nostra etapa és molt senzilla, té diverses habitacions, un menjador ampli, terrassa exterior, lavabos i dutxes d'aigua calenta.

Àpats inclosos: sopar.

Día 2: Abachkou - Campamento

Travessem diversos llogarets, Rougolt entre ells, i comencem a pujar de manera progressiva. Després de travessar un petit engorjat, la pujada es fa més dreta fins a arribar a la zona on instal·larem el nostre campament a 2625 m d'altura, un lloc molt apartat i tranquil en plena muntanya.

Allotjament: tendes de companya.

Àpats: tots.

Día 3: Campamento - Terkeditt

Una jornada molt muntanyenca. El camí ens situa en l'altre vessant des d'on tindrem unes boniques vistes sobre la Vall de Tassaout. Ràpidament, guanyem altura deixant al fons la vall. A partir dels 3000 metres comencem una pujada molt forta per a accedir al coll de Rougolt (3195 m). Aquest és un punt delicat per a les mules, l'han de fer a poc a poc, d'una en una i ajudades pels mulers.

A partir d'aquí descendim fins a la plana de Terkeditt, on instal·larem el campament a prop del refugi. Es

tracta d'una construcció senzilla però que compta amb banys i dutxes d'aigua calenta, tot un luxe tenint en compte on estem. Aquestes dutxes es poden utilitzar pagant una petita quantitat.

Allotjament: tendes de companya.

Àpats inclosos: tots.

Día 4: Terkeditt - Cima del M' Goun - Oulilimit

Si realment no et trobes amb forces o senzillament no et ve de gust, pots estalviar-te la pujada al cim i anar pel camí que segueixen les mules fins a Oulilimit on ens reunirem amb la resta del grup.

Pel que fa a la pujada: s'ha d'iniciar molt d'hora, al voltant de les 4:30 a tot estirar, així que al principi són imprescindibles els frontals. És una pujada senzilla, sense cap pas tècnic, però molt entretinguda, especialment el recorregut de la llarga cresta que condueix al cim. La baixada comença per una tartera amb fort pendent, molt divertida per als que els agradi llançar-se en aquesta mena de descensos. El terreny va perdent inclinació progressivament fins a arribar a la plana d'un riu sec.

A un ritme normal, són 6 hores de pujada i 4 de descens, encara que cal preveure fins a 12 hores en total per grups amb un ritme més baix.

El campament l'instal·larem a la riba del riu on, si el temps acompanya, podrem banyar-nos.

Allotjament: tendes de companya.

Àpats inclosos: tots.



Día 5: Oulilimit - Tagherft

Un dia de contínues pujades i baixades en el qual travessem una zona d'una gran bellesa geològica, "Els penitents de Oulilimit". Es tracta d'un conjunt de formacions rocoses que l'erosió produïda pel vent i l'aigua han transformat en un paisatge molt singular. Des d'aquí arribem a les pastures d'alta muntanya de Aflafal (2296 metres), el lloc que marca el naixement del riu M'goun, i posteriorment, a **Tigrement ait ahmed**, una petita fortificació en estat ruïnós que marca la capçalera de la nova vall. Aquest dia tenim l'opció de visitar una cascada al riu Oulilimit i el naixement del riu Aflafal. Depenent de les forces i ganes del grup i de les condicions meteorològiques es farà o no. En qualsevol cas, el que prefereixi descansar ho podrà fer, ja que es torna pel mateix lloc on es pot esperar al retorn del grup.

Allotjament: Gite d'etapa més confortable que el del primer dia i ubicada en un bell llogaret que val la pena recórrer tranquil·lament abans del sopar.

Dutxes d'aigua calenta.

Àpats inclosos: tots.

Día 6: Tagherft - Ifasfas

Abandonem Tagherft a través de les hortes de cultiu disposades al costat del riu. Travessem diversos pobles i en uns 120 minuts arribem al nostre destí: l'entrada al **congost del M'goun**.

Per a recórrer el congost, és necessari calçar-se unes sandàlies o unes bambes velles, qualsevol cosa però que sigui una cosa còmoda, ja que són diverses hores d'entrades i sortides del curs del riu. És molt important anar amb mitjons per a evitar rascades i butllofes.

Recórrer aquest magnífic entorn natural que és el congost del M'goun és una experiència difícil de trobar a Espanya amb les condicions de solitud que aquí gaudim. D'unes dimensions considerables, tant en longitud com en altura, recorre'l suposa endinsar-se en un món ocult que ens provoca fortes sensacions. Un punt molt interessant és el **camí construït amb pedres** i fustes i que et permet accedir a mitja alçada del congost. És impossible imaginar les dificultats que van haver de fer front per construir-lo.

Si tots els llocs on hem instal·lat el campament són espectaculars, **Ifasfas** no es queda enrere. Envoltats pels murs imponents del congost, el soroll de l'aigua i la pau del lloc, sens dubte passarem una nit memorable. Allotjament: tendes de campanya.

Àpats inclosos: tots.





Día 7: Ifasfas - Aguerzakka. Trasllat a Kasbah Itran

Últim dia de trekking. Continuem avançant pel congost, que es va obrint a poc a poc, fins a arribar al començament de la Vall de les Roses. Aquí la tova és predominant en les construccions. També els tatuatges i la vestimenta de les dones berbers denota subtils diferències respecte a la primera part del recorregut. El punt final és el llogaret de Aguerzakka on dinem. També és el lloc on ens acomiadem dels mulers, ells han de continuar amb les mules fins a les seves llars. Han fet un treball esplèndid i una bona propina és el mínim que ens ve de gust fer per ells.

Una furgoneta local, marca Mercedes de més de 30 anys, ens recollirà per a portar-nos en uns 90 minuts fins a Kasbah Itran a la ciutat de Kelaa Mgouna. Allotjament: Kasbah Itran. Àpats inclosos: tots.

Día 8: Trasllat Kasbah Itran - Marrakech

Trasllat a Marràqueix (6 hores aproximadament) on ens allotjarem en un Riad situat en plena medina i a tan sols 3 minuts de la plaça de Jamaa el Fna.

Aquest dia és per lliure, sense guia.

Àpats inclosos: esmorzar.

Día 9: Trasllat a l'aeroport

Àpats inclosos: esmorzar.

El massís del M'Goun

La muntanya abasta aproximadament 1/7 part del territori del Marroc. Al nord hi ha les muntanyes del Rif i d'est a oest s'estén, paral·lelament, l'Atlas Mig, l'Alt Atlas i l'Anti Atlas. .

Alt Atlas

Al llarg dels 700 km de longitud trobem 400 cims de més de 3000 m i 10 de més de 4000 m. A l'Alt Atlas Central s'alça el M'Goun, que amb els seus 4.071 m d'altura, és la segona muntanya més alta del Marroc després del Toubkal (4167m).

Espais salvatges

Molt menys coneguda i, per tant, molt menys transitada que la zona del Toubkal, el massís del M'Goun ofereix al muntanyenc una varietat poc comuna de paisatges, curiositats geològiques i naturalesa salvatge.

Origen de la paraula M'Goun

Prové de AmGoun, 13è fill de Dada Atta, ancestre berber de la tribu Ait Atta originària del massís del Saghro.

DADES ÚTILS I PRÀCTIQUES

> L'EQUIPATGE

Ha de reduir-se al màxim i s'aconsella repartir-lo així:

MOTXILLA o BOSSA GRAN: serà la que portaran les mules i hi ha d'anar el material de muntanya, el sac, etc.

MOTXILLA PETITA: la portarem nosaltres i hi portarem el que necessitem pel dia (aigua, càmera de fotos...,) i el passaport

BOTES/CALÇAT DE TREKKING: puja amb elles a l'avió, així les tindràs en cas que es perdi l'equipatge.

> DINERS:

La moneda marroquina és el Dirham (10 DH= 1 euro).

Es pot canviar a l'aeroport de Marràqueixi en les cases de canvi de la medina.

> LA TRAVESSA:

No fa falta ser un muntanyenc expert però sí tenir una bona forma física. El que sí que és absolutament imprescindible és tenir un esperit obert.

S'utilitzaran mules per la càrrega i els viatgers aniran a peu durant jornades de 7 a 9 hores amb la companyia del guia, els mulers i el cuiner.

> PREU PER PERSONA:

800,00 EUROS

El preu inclou guia titulat espanyol, guia local, assegurança de viatge que inclou activitats de trekking, trasllat a l'aeroport, gites, la nit a Kasbah Itran,



Riad a Marràqueix, tots els desplaçaments en vehicle, àpats segons el programa i tot el necessari per la realització de la travessa (cuiner, mules, menjar...).

No inclou l'aigua mineral.

> MANERA DE REALITZAR LA RESERVA:

Ingrés de 200,00 EUROS en concepte de reserva de plaça.

La Caixa:

Titular: Àngel García IBAN: ES47 2100 2150 1721 0054 9588 indicant el teu nom i cognoms.

Aquest import només es retornarà en cas de no realitzar-se el viatge o de no tenir plaça en el mateix. La resta dels diners s'ingressaran en el mateix compte 20 dies abans del viatge.

IMPORTANT: no compris el bitllet d'avió fins que t'indiquem que el viatge està confirmat.

> VOL A MARRÀQUEIX:

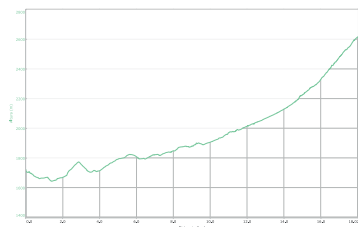
No està inclòs en el preu.

Vols recomanats:

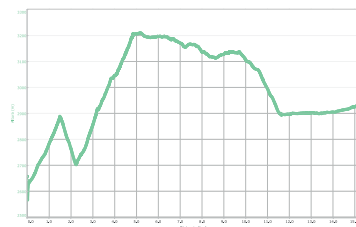
Vuelos recomendados:



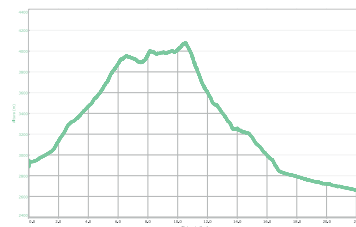
1 Abachkou (1665 m) Campamento (2625 m)



2 Campamento (2625 m) Terkeditt (2933 m)



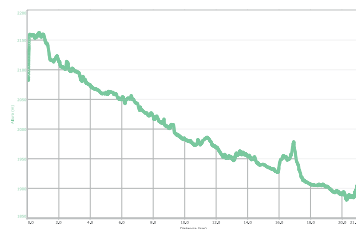
3 Terkeditt (2933 m) Oulilimit (2700 m)



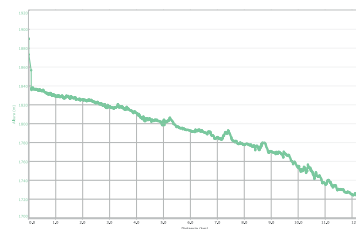
4 Oulilimit (2700 m) Tagherft (2152 m)



5 Tagherft (2152 m) Isfafas (1867 m)



6 Isfafas (1867 m) Aguerzakka (1750 m)





LLISTAT D'EQUIPATGE

DOCUMENTS

- ò Passaport vàlid per un mínim de 6 mesos
- ò Documents dels vols

MATERIAL PER LA TRAVESSA

- ò Motxilla gran portada per les mules
- ò Motxilla petita pe portar les teves coses
- ò Protecció solar, cacau i crema hidratant
- ò Ulleres de sol
- ò Pastilles potabilitzadores per l'aigua
- ò Cantimplora o ampolla d'1,5 litres
- ò Llanterna frontal
- ò Piles de recanvi
- ò Bastons de trekking
- ò Sac de dormir (o° temperatura de confort)

MATERIAL OBLIGATORI PER LA PUJADA AL M'GOUN

- ò Protecció solar i ulleres de sol
- ò Llanterna frontal
- ò Gorro
- ò Guants
- ò Camiseta interior tèrmica
- ò Plomes o forro polar
- ò Impermeable o tallavents
- ò Pantalons llarga primavera/tardor
- ò Camiseta i pantalons d'estiu per canviar-nos al baixar
- ò Bastons de trekking

ROBA

- ò Pantalons de trekking d'estiu
- ò Camisetes tèrmiques
- ò Forro polar o plomes
- ò Jaqueta impermeable tipus Gore-tex o semblant
- ò Guants tallavents
- ò Buff i gorro
- ò Mitjons 3 o 4 parells
- ò Pantalons curts

- ò Banyador
- ò Camisetes de màniga curta
- ò Gorra o Barret pel sol
- ò Calçat còmode i usat tipus botes o sabatilles de trekking
- ò Sabatilles esportives velles o sandàlies per caminar per dins l'aigua
- ò Xancles per les dutxes

HIGIENE PERSONAL

- ò Tovallola
- ò Paper higiènic o tovalloletes
- ò Articles d'higiene personal
- ò Sabó de pastilla (per les mans)
- ò Petita farmaciola personal amb sals minerals, analgèsics, desinfectants i medicació personal

MATERIAL APORTAT PER L'ORGANITZACIÓ

- ò Coberts
- ò Utensilis de cuina
- ò Tendes de campanya
- ò Màrfaqes



**MUNTANYA I
NATURA**

Camina, aprèn, sent, descobreix
i gaudeix

Muntanya i Natura ofereix a tots els seus clients sessions de preparació i assessorament personalitzat per resoldre qualsevol dubte que pugui sorgir abans i durant la travessa.
www.muntanyainatura.org