



## Alpinismo no Toubkal com Pedro Guedes Os 5 Cumes do Alto Atlas

REF. AFAPG

### Marrocos

Durante os meses de Inverno, o maciço do Alto Atlas transforma-se num paraíso do alpinismo. O Toubkal e as montanhas que o rodeiam cobrem-se de neve, revelando um novo terreno para explorar. Acompanhe o guia de montanha Pedro Guedes ao longo de uma semana e suba não só ao cume do Toubkal, como também a 4 outras montanhas acima dos 4000m. Escolhemos, para este programa, cumes que lhe permitem desfrutar da magnífica paisagem da região.

Não necessita de conhecimentos prévios de escalada. Ao longo do programa, aprenderá o necessário para que possa progredir em terreno alpino. No entanto, recomendamos que esteja familiarizado com o ambiente de montanha.

### Líder Nomad

Pedro Guedes, alpinista desde a sua adolescência, detém mais de uma década de experiência enquanto guia de montanha. Dedicou-se a tempo inteiro à montanha e, quando não está no terreno a guiar ou a dar formação, podemos encontrá-lo no Porto na sua loja de montanha. Na Nomad, acompanha, para além do Atlas, programas de montanha em locais como Peña Ubina, Sanabria ou Picos de Europa.

### Destaques:

- Suba ao Toubkal, o topo do Alto Atlas;
- Realize 5 ascensões acima dos 4000 metros;
- Aprenda ou aperfeiçoe as técnicas de progressão em neve;
- Deambule pela exótica e fervilhante Marraquexe.



<b>Épocas de Partida:</b> Dezembro a Abril	<b>Duração da viagem:</b> 8 dias
<b>Actividades:</b> Trekking, Alpinismo	<b>Alojamentos:</b> Hotel (2 noites), Refúgio de montanha (5 noites)

Data	Preço	Notas	Outros Serviços	Preço
17 a 25 Março 2012	690 €		Voo (valor indicativo)	150 €
			Aluguer de Equipamento Individual	35 €

#### Dia 1 Voo Marraquexe

Após a chegada ao aeroporto, será recebido pelo Pedro Guedes que o leva ao hotel junto à medina. À noite, temos ainda tempo para conhecer um pouco desta urbe marroquina e realizar os últimos preparativos antes de viajarmos para a montanha.

Alojamento: Hotel

Alimentação: -

#### Dia 2 Imlil. Trekking Refúgio Nelter

Deixamos Marraquexe num transporte privado em direção à aldeia de Imlil, a porta de entrada no Atlas. Chegando ao final da estrada, carregamos as mulas com os nossos sacos e material para o resto da semana. Iniciamos o trekking de aproximação ao refúgio, levando apenas uma pequena mochila às costas. Seguimos por um trilho que, depois de cruzar as últimas aldeias, começa a subir em direção à montanha até se deter no refúgio de Nelter, já no sopé do Toubkal e que será a nossa base para os próximos dias. Este refúgio de montanha dá-nos o conforto necessário para recuperarmos energias no final de cada dia.

Alojamento: Refúgio

Alimentação: Pequeno-almoço e jantar

#### Dia 3 Ascensão ao Ras (4083 m) e Timesguida (4088 m)

Depois de um pequeno-almoço reforçado, saímos do refúgio em direção do colo Tizi n'Ouagane. Já em ambiente alpino, o Pedro Guedes dá-lhe algumas noções de técnicas de progressão em neve. Do colo Tizi n'Ouagane, subimos por uma fácil pendente de neve até ao nosso primeiro cume de 4000 metros deste programa, o Ras, de onde seguimos até ao segundo cume do dia, o Timesguida.

Regressamos ao refúgio, onde aproveitamos o resto do dia para descansar e aprofundar os nossos conhecimentos alpinos. Este primeiro dia servirá essencialmente para aclimatar o seu organismo à altitude e para se familiarizar com as condições inverniais da montanha.

Alojamento: Refúgio

Alimentação: Pequeno-almoço e jantar

#### Dia 4 Ascensão ao Toubkal (4167 m)

Este é o dia da ascensão a um dos tectos de África. Subimos pelo trilho traçado na neve, conquistando altitude até ao colo do Tizi n' Toubkal. Daqui, temos uma visão impressionante sobre o sul, com as planícies a estenderem-se até onde a vista alcança.

Estamos a poucos metros do cume. Continuamos para a ascensão final até atingirmos o vértice geodésico que marca o ponto mais alto do Magrebe. Depois de realizarmos as fotos de cume e de um pequeno descanso, descemos pelo mesmo itinerário de volta ao refúgio.

Alojamento: Refúgio

Alimentação: Pequeno-almoço e jantar

**Dia 5 Ascensão ao Biguinoussene (4002 m)**

Continuamos a nossa exploração do maciço subindo em direção ao Tizi n´Tadat, de onde temos uma magnífica vista do vale Tazagart e sobre todo o maciço do Toubkal. Daqui seguimos, contornando o dedo de Tadat, pela vertente norte até à aresta junto ao cume do Buguinoussene. Percorrendo esta mesma aresta, culminamos o dia com mais uma ascensão. Regressamos ao final da tarde ao refúgio.

Alojamento: Refúgio

Alimentação: Pequeno-almoço e jantar

**Dia 6 Ascensão ao Afella n´Ouanoukrim (4043 m)**

O último dia na montanha reserva-nos mais uma impressionante ascensão. Subimos em direção ao Amrharas n´Iggliou, seguindo depois por uma estética aresta até ao último cume do nosso programa, o Afella n´Ouanoukrim. Despedimo-nos dos cumes do Atlas descendo pelo mesmo itinerário até ao refúgio.

Alojamento: Refúgio

Alimentação: Pequeno-almoço e jantar

**Dia 7 Trekking: Refúgio do Toubkal - Imlil. Marraquexe**

Hoje, o dia é de extremos. Acordamos no sopé do Toubkal e terminamos o dia na soalheira cidade de Marraquexe. Começamos o dia com o regresso à aldeia de Imlil, deixando lentamente as montanhas do Atlas. Depois de fazermos a viagem de volta ao nosso hotel na cidade, relaxamos e deambulamos pela medina e praça Djemaa-el-Fna.

Alojamento: Hotel

Alimentação: Pequeno-almoço

**Dia 8 Marraquexe e Voo para Portugal**

A manhã é livre para explorar a cidade ao seu ritmo. Poderá seguir o Pedro Guedes pelas ruas da medina e, nos mercados, colocar as suas capacidades de negociação à prova. De acordo com o seu voo, faremos o seu transfere para o aeroporto.

Alojamento: -

Alimentação: Pequeno-almoço

#### **Inclui:**

- Transferes aeroporto/hotel/aeroporto;
- Transporte Marraquexe/Atlas/Marraquexe;
- Alojamento em Marraquexe (hotel de 3 estrelas) com pequeno-almoço;
- Alojamento em refúgio de montanha no Atlas, com pequeno-almoço e jantar;
- Transporte do equipamento por mula entre Imlil e refúgio Nelter.

#### **Exclui:**

- Voos internacionais;
- Alimentação não especificada;
- Gratificações;
- Seguro pessoal.