



Altitude



Condition physique

Le Djebel Toubkal 4167 est un sommet accessible, néanmoins c'est une randonnée sportive en altitude avec plus de 1000 de D+ chaque jour, et une descente de + de 2000 D- le jour 3 sur des sentiers parfois rocailloux.



Les principales informations :

Groupe 15 personnes maxi, accompagné d'un guide francophone diplômé + un soignant bénévole (pour plusieurs groupes de 15 personnes si c'est le cas).

Hébergement : 1 nuit en auberge + 1 nuit en bivouac tente 2 pers. 1 grande tente pour les repas et une tente toilettes.

Transfert en minibus, accueil réalisé par un membre de l'organisation.

Ne sont pas inclus, le déjeuner du J1, le dîner du J3, l'eau (et autres boissons sauf le thé préparé par l'équipe), les pourboires ** (15€ environ/voyageur) les dépenses personnelles et l'assurance rapatriement****

* Le dîner et la nuit sont exceptionnellement pris en charge au camp d'Oukaimeden, quand l'expérience Toubkal se vit avant l'Atlas Quest.

** Il est de tradition de laisser un pourboire à l'équipe (guide(s), cuisinier, muletiers, en 3 enveloppes distinctes).

*** Tous les participants coureurs ou non, doivent posséder une assurance rapatriement.

Rappel du programme :

J1 : Arrivée en navette à **Imllil**, selon l'hébergement choisi, une petite marche est possible jusqu'à l'auberge ;

J2 : Marche entre 4 et 5h, 12kms et 1200 de D+ pour atteindre le **camp de base Neltner** où nous installerons le bivouac-tentes avec l'équipe non loin du refuge du CAF (Club Alpin Français). Nous aurons laissé notre gros sac à l'auberge.

J3 : Départ matinal pour le sommet : 3,5 kms et 1000 de D+ (entre 3 et 4h, cela dépend de l'homogénéité du groupe), et entre 2 et 3h pour la redescente au camp de base où nous nous restaurerons avant de poursuivre notre descente vers **Imllil**, 12 kms, 1200 de D-, entre 4 et 5h.

Les repas (le petit déjeuner du J3, les déjeuners du J2 et J3, et le dîner du J2 sont préparés par un cuisinier marocain et servis sous une grande tente. Prévoir compléments énergétiques et collations adaptées à vos besoins particuliers car il est difficile de personnaliser les repas selon les différentes intolérances, dans les conditions de ce trek.

Nous attirons votre attention sur le fait que les informations de vol, de demandes de navette pour attribuer le bon type de véhicule au bon moment sont indispensables et le plus tôt possible. Il est tout aussi indispensable de nous informer d'un changement de programme pour ne pas attendre inutilement une personne, ou au contraire de ne pas avoir de place pour un participant ayant oublié de choisir une navette lors de son inscription. Nous vous rappelons aussi que l'heure de la navette du mercredi soir vers l'aéroport de Marrakech est approximatif et qu'il faut tenir compte d'aléa (marche lente), ce à quoi s'ajoute toujours les aléas routiers et passage de douanes. **Il est prudent de prendre son vol tard en soirée ou de le prévoir le lendemain.**

L'équipe Atlas Quest et l'équipe locale se réservent le droit de modifier le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratique ou sécuritaire.

Les bagages :

- 1 sac de voyage résistant pour l'ensemble des affaires et un sac à dos (35 à 50 l) pour les affaires du trek ;

Les vêtements à emporter : l'altitude peut exposer à des changements climatiques rapidement, même si la météo semble clémente au départ, respectez la liste de vêtements.

- 1 casquette et 1 bonnet
- 1 paire de gants
- 1 tour de cou (type buff)
- Plusieurs couches techniques : T-shirts manches courtes, manches longues, 1 polaire
- 1 veste coupe-vent
- 1 veste en duvet
- 1 veste goretex imperméable
- 1 pantalon de trek/1 short/1 pantalon de pluie
- Chaussettes techniques
- Des sous-vêtements confortables
- Chaussures de randonnée ou de trail (rodées)

Matériel à emporter :

- 1 sac de couchage confort 0°/-5° (avec un drap de sac vous gagnez quelques degrés)
- 1 couverture de survie
- De quoi avoir 1,5L et de préférence 2L d'eau avec soi
- 1 nécessaire de toilette optimisé et biodégradable
- 1 serviette de toilette qui sèche vite
- 1 briquet pour brûler le papier toilettes en pleine nature
- 1 paire de lunettes de soleil de qualité
- 1 couteau de poche
- 1 sac pour détritrus
- 1 lampe frontale
- Batterie externe (vous pourrez recharger en arrivant à Oukaimeden - le réseau marocain est en 220V- les prises de courant sont les mêmes qu'en France).
- Bâtons télescopiques (facultatifs)

La pharmacie à emporter :

- Crème solaire et stick à lèvres
- Médicaments pour votre pathologie personnelle, et médicaments habituels de précaution tels que paracétamol, anti-diarrhéique, antiseptique intestinal, collyre, pastilles pour la gorge, pansements, désinfectant ...
- Anti-nauséux, l'altitude peut déclencher une nausée puis parfois des maux de tête
- Pastilles purifiantes (et/ou gourde filtrante) : nous encourageons l'utilisation d'eau purifiée pour limiter notre impact en déchet
- Une crème hydratante pour les yeux si vous portez des lentilles
- Bande adhésive élastique type Elastoplast

A savoir :

Au Maroc, il est recommandé d'adopter un comportement décent et discret et de se montrer respectueux, de respecter l'interdiction d'entrer dans des lieux de culte pour les non-musulmans, d'éviter de boire de l'alcool en public et de ne pas avoir de propos qui pourraient être interprétés comme des critiques à l'égard du Roi et de la famille Royale

Le dirham marocain n'est pas une devise internationale. Vous pourrez échanger dès votre arrivée à l'aéroport, ou utiliser un DAB ou un établissement de change, ou un hôtel si vous arrivez par un autre moyen de transport.

Nous attirons votre attention sur le fait que la durée du passage en douanes à l'arrivée est aléatoire et peut atteindre plus de 2 heures. De même au retour, prendre la précaution des 3 heures avant décollage et posséder sa carte d'embarquement format papier.