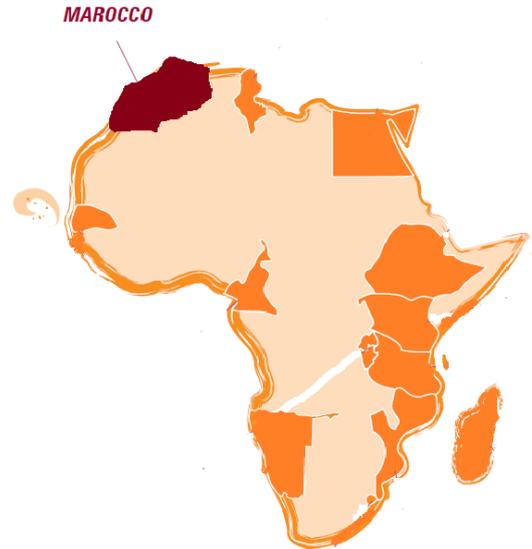


MAROCCO

Le Città Imperiali ed i Tesori Nascosti del Nord



In qualunque periodo dell'anno, per un minimo di anche 2 sole persone.
Il periodo migliore rimane comunque da aprile ad ottobre.

Perché viaggiare responsabile?

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.

IL VIAGGIO:

"Il Marocco è un susseguirsi di porte che si spalancano a mano a mano che si avanza. E non si può avanzare se non visitandolo assiduamente, e conservando in sé il desiderio dello stupore, la curiosità di conoscere e di assimilare."

Con queste parole del più grande scrittore marocchino (Tahar Ben Jelloun), inizia il viaggio alla scoperta degli splendori e dei misteri di questo paese.

I contrasti di luci, colori e paesaggi si fondono con storia ed origini che si perdono nelle epoche preistoriche: Fenici, Cartaginesi, Berberi, Bizantini, Vandali, fino agli Arabi sono vissuti in questa terra in grado di offrire allo sguardo curioso dei visitatori una sorprendente molteplicità



di ambienti e paesaggi. Diviso in due dalle montagne, lo sguardo spazia da spiagge candide, boschi secolari dell'entroterra, catene montuose a tratti alpine ed a tratti lunari, fino ad arrivare alle propaggini del deserto del Sahara con oasi di palme e accampamenti berberi.

Il viaggio per conoscere le due anime del Marocco, inestricabilmente unite da secoli di storia: l'araba, con i preziosi marmi, stucchi, mosaici e soffitti intagliati dell'architettura islamica delle città imperiali, e la berbera, delle montagne del Medio Atlas, fra pastori, cedri e macachi berberi e della regione del Rif, caratterizzata da fiabesche *medina* blu, circondate dalla macchia mediterranea.

Si parte da Marrakech, la *città rossa*: i colori e i suoni della *medina* e del *souk* e la magia di piazza Djemaa el Fna. A seguire Rabat, centro romano e poi repubblica di pirati con la gemella Salè, ed attuale capitale del paese. Poi Fez, la più antica e tradizionale, con la sua medina Patrimonio dell'Umanità, e Meknes, la capitale fondata dal terribile Moulay Ismail. Più a Nord, fra le montagne del Rif, per gustare l'atmosfera incantata della cittadina di Chaouen, altro sito UNESCO, e nel Medio Atlas immersi nel parco nazionale di Ifrane, fra foreste di cedri, laghi, colline e villaggi berberi.

Non vi fermerete solo agli aspetti più propriamente turistici delle città, ma vivrete soprattutto un'esperienza umana di incontro e condivisione con la gente del posto e di conoscenza di associazioni e cooperative femminili e di progetti locali di sviluppo.

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

1° GIORNO

Partenza dall'Italia ed arrivo a Marrakech. La *città rossa* vi accoglierà con la magia degli artisti di strada di piazza Djemaa el Fna, i colori sgargianti ed il vociare dei mercati, e la ricchezza dei suoi monumenti. Incontrerete l'accompagnatore e comincerete a prendere confidenza con la *medina* (città vecchia) ed il suo *souk* (mercato). Ceneremo alle bancarelle della piazza Djemaa el Fna, caleidoscopico palcoscenico per artisti, musicisti, cantastorie e giocolieri, dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Proveremo anche il saporitissimo tè speziato (zenzero, pepe, chiodi di garofano, cannella), preparato in grossi bollitori di rame. Pernottamento in *riad*, la tipica casa marocchina con patio centrale, riadattata a hotel.

2° GIORNO

Giornata dedicata alla città di Marrakech in compagnia di una guida ufficiale marocchina in lingua italiana: alla mattina visiterete i giardini della Koutobia, il cui minareto è simbolo della città, le Tombe Saadiane, il ricco e ben conservato palazzo Bahia e la *medersa* Ali Ben Youssef, un'antica scuola coranica, splendido esempio di architettura ed arte islamica, recentemente ristrutturata. Nel pomeriggio vi addenterete anche nei *souk* degli artigiani (tintori, mobiliari, argentieri, ferro battuto, lampade in ferro, pelle e vetro, tappeti, tessuti, stucchi e gessi e *tadelakt*): nelle piccole botteghe-laboratori potrete osservare l'abilità e la passione con cui si perpetuano gli antichi mestieri tradizionali e cedere alla tentazione di intavolare discussioni animatissime con i venditori. Per cena potrete assaggiare la *tanjia*, il piatto tipico di Marrakech, a casa dell'accompagnatore: consiste in carne di manzo o montone, condita con abbondanti spezie e cotta in un'anfora di terracotta sulle ceneri del fuoco che alimenta l'*hammam*. Pernottamento in *riad*.

3° GIORNO

Dopo colazione, ci recheremo nel popolare quartiere di Sidi Youssef Ben Ali, dove avremo modo di capire in profondità la vita quotidiana marocchina. Durante il pranzo preparato dalle donne del Caffè Letterario, uno dei progetti avviati dall'ASSOCIAZIONE EL AMANE, avremo modo di chiacchierare con Halima Oulami, presidente dell'associazione che si impegna, nello stesso quartiere, a fianco delle donne in difficoltà con programmi di supporto psicologico, legale e formativo. Nel pomeriggio partiremo verso nord, attraversando prima la piana centrale del Marocco, in direzione di Casablanca e poi di Rabat. Qui giunti, ci sistemeremo in *medina* per la cena ed il pernottamento in *riad*.

4° GIORNO

Dopo la colazione, in compagnia della guida locale visiteremo la città: le origini romane testimoniate dalla Chellah, dove si trovano i resti dell'antica Sala Colonia; poi la *medina* e il

porto, risalenti al periodo in cui la città fu sede, con la gemella Salè, di una repubblica corsara; infine, la città capitale del regno, con gli ampi *boulevard* e il mausoleo reale. Faremo poi un salto indietro nel tempo e visiteremo la *medina* di Salè, con la sua piccola scuola coranica. Cena in un ristorante di pesce sul mare e pernottamento in *riad*.

5° GIORNO

Partiremo alla volta del Rif, la catena montuosa che corre nel nord del paese parallela alla costa mediterranea. Per pranzo ci fermeremo a Brikcha alla Maison Rurale, una bella *ferme d'hotels* di campagna, dove i proprietari ci accoglieranno nello splendido cortile, che raccoglie una serie di oggetti di uso quotidiano della vita agricola. Nel pomeriggio, uno dei nostri ospiti ci accompagnerà in una passeggiata nei dintorni, immersi nella macchia mediterranea, ci mostrerà i terreni familiari coltivati secondo i dettami dell'agricoltura biologica e della permacultura e ci racconterà delle attività delle cooperative agricole della zona (produzione di miele, olio d'oliva, erbe aromatiche e salgemma). Rientreremo quindi per la cena ed il pernottamento in *maison rurale*.

6° GIORNO

Partiremo alla volta delle montagne e della magica città di Chaouen, dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Raggiungeremo una vallata incastonata fra le pareti di un canyon e, partendo da Akchour, faremo una passeggiata, che ci potrà portare ad ammirare un arco di roccia naturale, chiamato *Pont de Dieu*. Pranziamo a picnic e nel pomeriggio, raggiunta Chaouen, avremo modo di passeggiare per la *medina*, tutta in salita e discesa, e scoprirne angoli incantevoli decorati in tutte le tonalità del blu. Rientreremo quindi per la cena ed il pernottamento in *maison rurale*.

7° GIORNO

Lungo la strada per Meknes ci fermeremo a pranzo nei pressi di Volubilis, dove visiteremo le rovine romane della città, immerse fra gli ulivi. Raggiungeremo la città di Meknes, di cui visiteremo la *medina* con Bouchra che ci racconterà di quella che fu la *Versailles marocchina*, progettata dal terribile Moulay Ismail, l'imperatore architetto contemporaneo del Re Sole. Ci sistemiamo poi per la cena e il pernottamento in un bellissimo *riad* a gestione familiare.

8° GIORNO

In mattinata raggiungeremo Ain Leuh, nel Medio Atlas e trascorreremo il resto della giornata nella natura, pranzando a picnic: laghi, cascate, sorgenti, e gli sconfinati boschi di cedri della regione, immersi nel Parco Nazionale d'Ifrane. In serata partiremo alla volta di Fez, dove ceneremo in un ristorante in *medina* e ci sistemiamo per il pernottamento in *riad*.

9° GIORNO

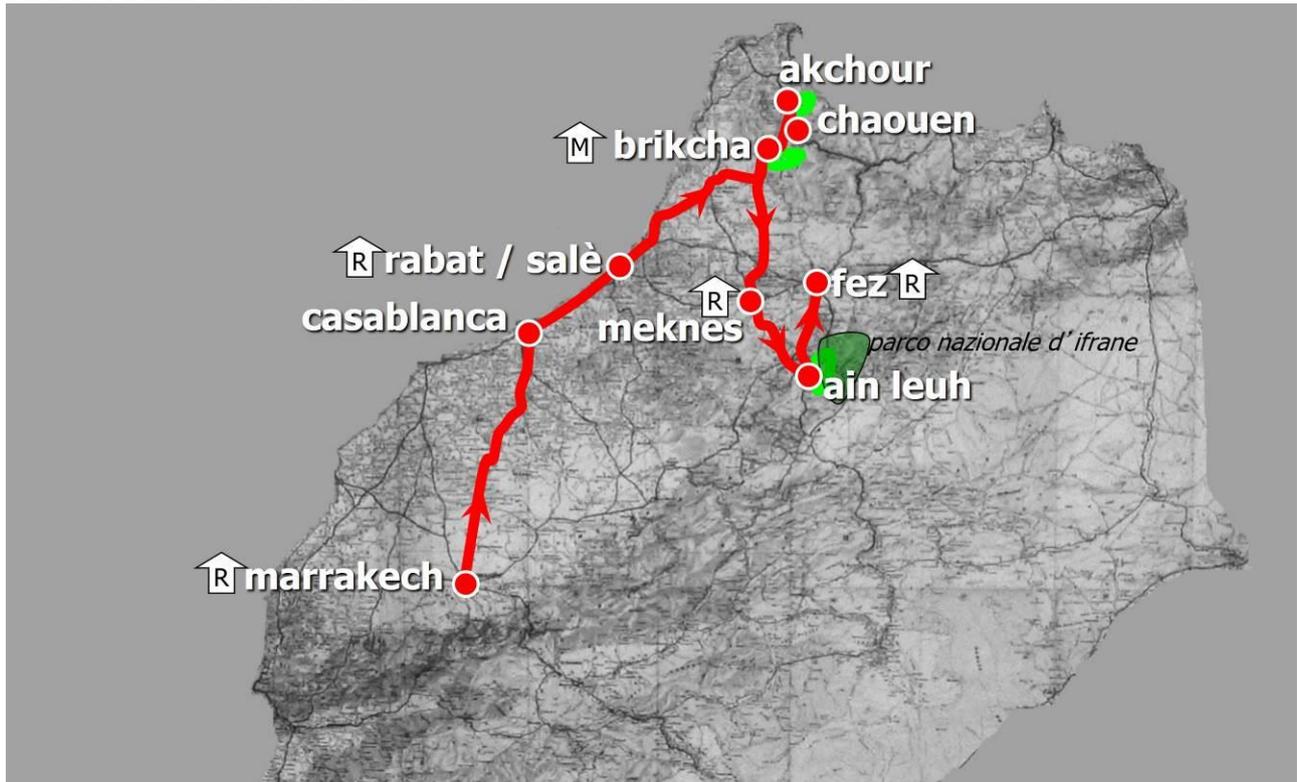
Dopo colazione, saluterete l'accompagnatore che rientra a Marrakech ed incontrerete la guida locale che vi accompagnerà nella visita della città e soprattutto della caratteristica *medina* tutta saliscendi, la più grande di tutto il mondo arabo, patrimonio dell'Umanità: i numerosi capolavori dell'architettura islamica, sparsi tra i vicoli (portali e fontane, moschee e minareti, case private e lussuosi *riad*), il mausoleo del fondatore della città Moulay Idriss, primo imperatore del Marocco, l'antichissima università teologica Karaouine, le scenografiche conchiglie della pelle, i laboratori artigianali di tessuti e ceramiche, il ricco e colorato *souk* alimentare. Cena e pernottamento in *riad*.

10° GIORNO

Trasferimento all'aeroporto per il rientro in Italia.

Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

MAPPA DELL'ITINERARIO



pernottamento in riad
pernottamento in maison rurale



itinerario
passeggiate

PRINCIPALI DISTANZE:

Marrakech - Rabat	324 km
Rabat - Brikcha	210 km
Brikcha - Akchour - Chaouen - Brikcha	154 km
Brikcha - Meknes	151 km
Meknes - Ain Leuh	91 km
Giro Parco Ifrane	80 km
Ain Leuh - Fez	111 km
TOTALE	1121 km
media	112 km / giorno

PROGETTI SOLIDALI SUPPORTATI

Una percentuale del costo dei servizi in Marocco viene accantonata come *quota progetti*, un aiuto concreto per la realizzazione di progetti ad opera di associazioni locali o comunque operanti sul territorio. Durante questo viaggio vengono sostenuti, attraverso la *quota progetto*, i seguenti:

Associazione EL AMANE – L'associazione ha come obiettivo la difesa delle donne contro tutte le forme di violenza e la ricerca dell'uguaglianza di genere. L'associazione, dalla data della sua creazione nel 2003 a Sidi Youssef Ben Ali, un quartiere popolare molto vulnerabile e povero di Marrakech, ha portato avanti numerose attività: servizio di ascolto e assistenza giuridica per le donne vittime di violenza, corsi di alfabetizzazione e di formazione professionale per le donne ed i giovani del quartiere, campagne di sensibilizzazione sul problema della violenza e dei diritti della donna, sensibilizzazione sanitaria per la salute della donna e formazioni sul lavoro associativo. L'associazione ha inoltre avviato un programma di attività generatrici di reddito con l'intento di finanziare progetti di micro-imprenditoria femminile (in campo agricolo, ma anche confezionamento di couscous, artigianato / bijotteria, pane tradizionale, henné, etc). Infine, l'associazione si occupa di

lobbying sui diritti della donna e più in generale sui diritti umani in Marocco. Il sostegno può avvenire attraverso la visita all'associazione, il pagamento di un pasto preparato dalle donne dell'associazione stessa, la partecipazione a seminari di cucina, la quota progetto; presidente: *Halima Oulami*.

NOTA: nell'ottobre 2021 Halima è stata insignita del primo premio ex aequo (con Fammy Mikindo dal Congo) al concorso Raffaele Masto per l'attivismo civico in Africa, promosso da Amici di Raffa, Fondazione Amani e Rivista Africa (per approfondimenti su Halima e la sua candidatura al premio Raffaele Masto, si consiglia il blog <https://womenrights.altervista.org/halima-oulami-attivista-dei-diritti-delle-donne-in-marocco/>).

SOSTENIBILITÀ DEL VIAGGIO

Premesso che il Marocco sta avvicinandosi solo in questi ultimi anni al concetto di sostenibilità ambientale, con impatti sul turismo così come su altre attività del paese, molta strada deve ancora essere fatta, soprattutto nel campo dell'educazione civica, del trattamento dei rifiuti, del rispetto dell'ambiente naturale e della fauna, e della gestione dell'acqua, sempre più scarsa. D'altronde, grandi passi avanti si vedono soprattutto nella produzione dell'energia elettrica: sfruttando infatti l'abbondante insolazione e la presenza, soprattutto in certe regioni, di forti venti, sta per essere ultimata la realizzazione di una avveniristica centrale solare, Noor (che in arabo vuol dire *luce*), nei pressi di Ouarzazate, ed il Marocco è il secondo paese africano per produzione di energia eolica (dopo il Sud Africa), con i parchi eolici di Tangeri, Sidi Kaouki, Tarfaya, Midelt tra gli altri. Anche in agricoltura, settore che occupa il 40% della popolazione attiva e genera il 14% del PIL, molto lentamente si sta assistendo alla nascita di una nuova sensibilità, sia da parte dei produttori sia da quella dei consumatori: esempi virtuosi di orti e frutteti rigorosamente biologici sono portati avanti da lungimiranti giovani laureati o emigrati di ritorno dall'Europa, ma anche da contadini che riscoprono e utilizzano antiche tecniche agricole, tramandate da padri e nonni, dove semplicemente non c'è posto per concimi o antiparassitari chimici.

Per quanto riguarda la sostenibilità sociale, da una parte esistono realtà virtuose - associative, cooperative e anche governative - che si battono affinché diritti umani, diritti delle donne in particolare, libertà di stampa e di espressione, inclusione dei migranti, lotta al pregiudizio, equità economica siano tra le priorità del governo, ma non va dimenticato che alcuni di questi traguardi sono ben lontani dall'essere raggiunti: ad esempio è ancora in vigore (comminata ma non più eseguita dal 1993) la pena di morte, succede ancora che giornalisti o manifestanti siano condannati al carcere per aver scritto o fomentato le folle su argomenti scomodi, e succede ancora che in alcuni tribunali trionfi il pregiudizio (o un millantato dettame del Corano) piuttosto che la legge.

Durante questo viaggio, oltre ai progetti solidali descritti nel precedente paragrafo, avremo modo di conoscere le seguenti realtà virtuose:

Rif - Orto e giardino della Maison Rurale di Brikcha: se non bastasse il sorriso di Aicha, la mamma dei fratelli Abdennour e Salaheddine El Azzouzi, come degnissima accoglienza nella bella casa di campagna di famiglia, ci penserà la cucina a farvi innamorare di questo luogo: tajine e couscous preparati con le verdure coltivate nell'orto con tecniche di agricoltura biologica, biodinamica e di permacultura, orto che vi faranno visitare orgogliosi! Formatosi alla scuola di Zineb Benrahmoune Idrissi, una professoressa universitaria di Rabat che ha creato un incredibile giardino biodinamico a Shoul, nell'entroterra della capitale, Salaheddine come tesi di dottorato ha presentato un lavoro sugli effetti benefici del turismo responsabile sull'economia locale.

Rif - Associazione Chaouen Rurale: l'associazione è nata con l'obiettivo di promuovere progetti comunitari in campo agricolo e contribuire alla commercializzazione dei prodotti tipici delle montagne e delle colline del Rif (cooperative di produzione di miele, olio d'oliva, erbe aromatiche, salgemma); a Chaouen, nel cuore della *medina*, è presente con un punto vendita e di informazioni, dove il viaggiatore può trovare utili indicazioni sulla e di creare una rete locale di *maisons rurales*, vocate al turismo responsabile.

Rif - Cooperativa Green Tourism Chamal: sulla scia delle iniziative di Chaouen Rurale, sei *maison d'hotels* (tra cui la Maison Rurale di Brikcha) si sono organizzate nella prima *Cooperativa Turistica* di strutture d'accoglienza responsabili della regione: tra le proposte, escursioni a piedi e in mountain bike, corsi di cucina tradizionale berbera, ceramica,

permacultura, lavorazione della lana, trasformazione del latte, oltre a serate con musica e danze tradizionali, ma anche yoga e reiki, allo scopo di attrarre un pubblico di viaggiatori responsabili e attivi.

Rif –Parco Nazionale di Talassemtane: creato nel 2004, con lo scopo di preservare le ultime foreste di abete marocchino autoctono, si estende nel cuore del Rif, in una regione di montagne scoscese e profonde gole, ricca di torrenti, flora (oltre all'abete marocchino, alcuni esemplari di cedri atlantici, querce da sughero e numerosi lecci) e fauna (facile avvistare esemplari di macachi berberi).

Medio Atlas – Parco Nazionale d'Ifrane: visiteremo il Parco Nazionale di Ifrane, il principale del Marocco per ricchezza del patrimonio floreale e faunistico: più di 1.000 specie di piante (oltre al cedro atlantico, la pianta simbolo del parco, si trovano il leccio, il ginepro, il pino marittimo e la quercia da sughero), 200 specie di uccelli (anche grazie all'abbondanza di zone umide), e più di 30 specie di mammiferi (fra i quali numerose famiglie di macachi berberi, specie protetta e fortemente minacciata, ma che nel parco è abbastanza facile incontrare). Nel parco la presenza umana è molto forte: questa regione è uno degli esempi che meglio rappresentano il legame fra la cultura berbera e la natura: con i suoi altipiani erbosi, circondati da foreste e ricchi di corsi d'acqua, essa costituisce tradizionalmente un'area ideale per la pastorizia (famosa la qualità della carne del montone di razza Timhadite) e per lo sfruttamento del legname (soprattutto il cedro). Queste stesse attività tradizionali, che da un lato rappresentano il cuore della cultura e dell'economia locali, insieme all'aumento della popolazione e dell'attività turistica, comportano però una forte pressione, quando non una vera e propria minaccia, al patrimonio faunistico e floreale della regione: risulta quindi quanto mai necessario appoggiare o promuovere da una parte progetti di sensibilizzazione della popolazione locale ai temi dell'ambiente, e dall'altra attività turistiche il meno possibile invasive sia per la natura sia per la gente che vi abita.

Medio Atlas –Lago di Afennourir, Sito RAMSAR: al confine sud del Parco d'Ifrane si trova il suggestivo lago di Afennourir, alla quota di 1800mt, circondato da un altipiano che si trasforma, nelle cime circostanti, in foresta prima di lecci e poi di cedri. Uno specchio d'acqua importantissimo sia per gli uccelli migratori e stanziali sia per la popolazione di pastori semi nomadi che vi trascorrono le estati. Importanza sancita anche dalla commissione RAMSAR che nel 1990 lo include nelle Zone Umide di Rilevanza Internazionale, da proteggere in quanto testimoni di biodiversità e strategiche riserve idrogeologiche.

MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO

Il viaggio è svolto con accompagnatore in lingua italiana non professionista, che funge da coordinatore e mediatore linguistico-culturale, e con varie guide locali.

Trasporti interni: **per gruppi fino a 5 persone, in auto senza autista: è necessario che almeno uno dei viaggiatori metta a disposizione la propria patente di guida; per gruppi da minimo 6 persone, in minibus con autista.**

In alternativa, è possibile viaggiare con autista anche per gruppi inferiori alle 6 persone: la variazione di costo sarà calcolata su richiesta.

A Marrakech ed a Fez ci si sposta a piedi ed in taxi.

Pernottamenti in riad ed in maison rurale; in riad si dorme in camera doppia con bagno privato, mentre in maison rurale il bagno e la doccia sono in comune tra più camere.

Pasti in ristoranti, appartamenti, famiglie, cooperative, a picnic. Si richiede collaborazione per la preparazione dei pasti durante i picnic.

Eventuali richieste particolari vanno segnalate in anticipo (vegetariani, intolleranze alimentari, etc).

È richiesto ottimo spirito di adattamento e reale motivazione a conoscere lo stile di vita marocchino.

PREZZO DEL VIAGGIO a persona, in camera doppia

La partenza è garantita anche per un minimo di 2 sole persone ed i prezzi diminuiranno via via all'aumentare del numero di viaggiatori.

Calcolato su 10 persone: €1270 + volo aereo

Calcolato su 8 persone: €1355 + volo aereo

Calcolato su 6 persone: €1465 + volo aereo

Calcolato su 4 persone: €1465 + volo aereo

Calcolato su 2 persone: €1825 + volo aereo

Costo volo aereo a partire da 100 € (tasse incluse)

ATTENZIONE: il volo aereo per questa destinazione può essere fatto anche con voli "low cost". Ciò implica però una grande variabilità nel prezzo del volo stesso che, in alta stagione, può raggiungere anche costi ben più elevati!

I costi sopra elencati includono una quota di partecipazione da versare in agenzia ed una quota da portare direttamente in loco e consegnare all'accompagnatore (circa 50% del prezzo del viaggio), a copertura delle voci di spesa sotto riportate.

La quota da versare in agenzia comprende:

- percentuale spettante all'operatore locale che cura la logistica del viaggio
- accompagnatore (compenso)
- per gruppi fino a 5 persone, noleggio del veicolo senza autista, inclusi assicurazione con franchigia del 5% del valore dell'auto e km illimitato
- per gruppi di minimo 6 persone, noleggio del minibus con autista, incluso il carburante
- organizzazione tecnica
- assicurazione medica e contro annullamento del viaggio

La quota di partecipazione da portare in loco comprende:

- tutti i pernottamenti
- pasti e bevande (escluse bevande alcoliche)
- carburante (per gruppi fino a 5 persone)
- tariffe trasporti pubblici (bus o taxi) a Marrakech e Fez
- rimborsi spese accompagnatore ed eventuale autista
- guide locali (compenso e rimborso spese)
- entrate ai siti della città di Marrakech, Rabat, Meknes e Volubilis, e Fez
- percentuale a sostegno dei progetti visitati

La quota non comprende:

- volo aereo internazionale
- mance
- spese personali
- tutto quanto non espressamente indicato ne 'La quota comprende'

Nota: La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.

NOTIZIE UTILI

BIMBI: In generale l'itinerario è adatto anche a viaggiatori con **bimbi sopra i 10 anni**, purché animati da molta curiosità e pazienti nei lunghi spostamenti in auto.

CLIMA: Il viaggio è realizzabile preferibilmente in primavera e autunno, ma con un po' di spirito di adattamento (specie in pieno inverno) e qualche precauzione è possibile tutto l'anno.

Il clima del Marocco è perfettamente sintetizzato nella definizione del governatore francese Lyautey: "un paese freddo con il sole caldo!". La latitudine africana, infatti, è più che compensata sia dall'orografia del paese, in maggior parte montuoso, sia dal clima prevalentemente secco, se non desertico. Questo implica che ci sia una fortissima differenza tra le temperature al sole ed all'ombra, tra quelle invernali (**inverni freddi ma brevi** che durano da metà dicembre a metà febbraio) e quelle estive, tra quelle diurne e notturne e tra quelle in caso di bel tempo e di brutto tempo. A questo si deve aggiungere che **non esiste generalmente un sistema di riscaldamento delle case**, né nelle *medine*, né fuori città: solo nei posti turistici si trovano dei climatizzatori nelle singole stanze o più semplicemente delle stufe a gas o dei camini nelle sale da pranzo.

Nei mesi primaverili ed autunnali Marrakech, Fez e Meknes sono temperate (piuttosto calde di giorno e fresche la notte), mentre in inverno sono molto fredde: utile la visita all'*hammam*. D'estate sono caldissime (temperature oltre i 40°C) ma molto secche, quindi il caldo è sopportabile a patto di esporsi il meno possibile al sole durante il giorno.

A Rabat, lungo la costa atlantica, il clima è sempre ventilato, con inverni tiepidi ed estati umide.

Le regioni del Medio Atlas e del Rif, trovandosi in quota (intorno ai 600-1800mt), risultano piuttosto fresche anche d'estate, ma le passeggiate molto esposte al sole possono risultare faticose; la notte è sempre piacevole.

In inverno nella zona del Medio Atlas può essere davvero molto freddo e nevica abbastanza spesso: nel caso in cui le strade non fossero percorribili causa neve e quindi la zona non raggiungibile, il programma dell'8° giorno dovrà essere necessariamente modificato di conseguenza!

CHE COSA PORTARE: Zaino o borsa non rigida (trolley fortemente sconsigliato per questo viaggio, poiché scomodo da trasportare nelle medine, nei riad e fuori città), zainetto, magliette leggere, qualche maglia/pile medio peso, almeno una maglia/pile pesante, una giacca a vento antipioggia (pesante in inverno), scarpe comode da camminare, sandali, costume da bagno, occhiali e creme da sole, copricapo, cappello e guanti di lana in inverno, un asciugamano, una torcia a batteria. Se necessario un asciugacapelli elettrico. Per i più freddolosi, in pieno inverno può essere consigliabile un sacco a pelo pesante.

Si raccomanda di consultare la "MiniGuida del Turista Responsabile - edizione Marocco" per info dettagliate sull'abbigliamento consigliato, soprattutto per le donne, al fine di non risultare irrispettosi nei confronti della cultura locale.

DOCUMENTI: Per entrare in Marocco è necessario il passaporto valido per l'intera durata del soggiorno nel Paese. Il visto di ingresso turistico, valido 3 mesi, si ottiene gratuitamente in aeroporto all'arrivo in Marocco. Ai turisti viene anche talvolta richiesto il biglietto del volo di ritorno.

VALUTA: L'unità monetaria del Marocco è il dirham (DH, o MAD). Prima della partenza è consigliabile controllare il cambio. Per cambiare contante o per avere anticipi con la carta di credito è necessario rivolgersi alle banche o agli uffici di cambio autorizzati. In tutto il Paese si possono trovare sportelli automatici dove prelevare contante con la propria carta di credito, purché abilitata ai prelievi dall'estero. Conservate la ricevuta per eventuali controlli. Si ricorda che è illegale cambiare il denaro per strada.

Le carte di credito sono accettate solo nei grandi alberghi, ristoranti di lusso, negozi e in qualche boutique nel souk di alcune grandi città.

FUSO ORARIO: Il fuso orario del Marocco è quello di Greenwich (1 ora in meno rispetto all'Italia); l'ora legale è stata introdotta nel 2008, fino al 2017 in vigore nello stesso periodo

dell'Europa. Dal 2018, l'ora legale è diventata l'ora ufficiale in vigore tutto l'anno nel paese: quindi, quando in Europa c'è l'ora solare il Marocco ha la stessa ora dell'Italia, mentre quando vige l'ora legale c'è una differenza di un'ora.

ELETTRICITA': La corrente elettrica è erogata a 220V e le prese sono a due fori.

TELEFONI & INTERNET: La soluzione migliore per restare connessi a costi contenuti è l'acquisto di una SIM dati e voce: al costo di massimo 100 DH (meno di 10 €) si ottengono 30 DH di traffico telefonico e 5 Gb di connessione. Le compagnie mobili attualmente sono la più diffusa Jawal (di Maroc Telecom), Orange (buona soprattutto per il deserto), Inwi.

Esistono ovunque *teleboutique*, con telefoni a moneta o a scheda; telefonare e anche ricevere telefonate sul proprio cellulare italiano è estremamente costoso.

Anche i *cyber cafe* abbondano nel paese, e potrete collegarvi ad un costo variabile tra 8 e 15 DH all'ora (in generale ci sono buone connessioni ma in alcune regioni remote la connessione è molto lenta ed instabile).

Nelle città in generale tutti i riad e gli hotel sono dotati di wifi a disposizione degli ospiti, mentre nelle zone rurali, soprattutto nel sud, anche se presente spesso la connessione non è costante e comunque non consente una buona navigazione.

LA SALUTE DURANTE IL VIAGGIO: Non ci sono *vaccinazioni* obbligatorie per entrare nel paese; il rischio malaria è piuttosto remoto e non giustifica una profilassi, ma è buona regola consultare il proprio medico per un consiglio.

In questo paese in estate sono frequenti i disturbi gastro-intestinali dovuti al cibo ed al caldo. È consigliabile quindi seguire qualche *precauzione igienica* come bere acqua in bottiglie chiuse ed evitare di mangiare verdura cruda, frutti di mare e frutta non sbucciata; quindi, sono anche da evitare le spremute d'arancia spesso allungate con l'acqua o con ghiaccio e in generale tutto ciò che può essere stato lavato con acqua e non cotto. Inoltre, bisognerebbe ridurre il consumo di bevande molto fredde soprattutto d'estate, e lunghe permanenze in ambienti con l'aria condizionata. Al contrario, in inverno sono più comuni i disturbi da raffreddamento, dovuti soprattutto all'ampio sbalzo di temperatura, durante il giorno, tra il sole e l'interno delle abitazioni; il consiglio è di non scoprirsi mai molto, e di ricoprirsi sempre prima di entrare in un luogo chiuso.

È sempre bene avere con sé una piccola *farmacia da viaggio*, che includa i medicinali che il viaggiatore è abituato ad assumere, oltre a disinfettanti intestinali, lozioni anti-insetti, creme solari ad alta protezione, cerotti, antisettici. Nelle farmacie sono in vendita tutti i principali medicinali, ma va segnalato che i prezzi sono mediamente piuttosto alti in quanto nella maggior parte dei casi si tratta di prodotti importati.

LINGUE/ETNIE: Le principali etnie del Marocco sono arabi, amazigh (berberi) e saharawi. Gli *arabi* sono sistemati principalmente nelle città (Casablanca, Rabat, Fez, Meknes, Marrakech) mentre gli *amazigh* popolano i quartieri poveri delle città e le campagne. Gli amazigh parlano tre idiomi differenti a seconda della zona di provenienza: il *tamazight* viene parlato nel nord e nel deserto (Medio Atlas, Alto Atlas, Merzouga, la valle della Draa), il *tarifit* nel Rif, ed il *tachlakhit* nella regione del Souss (Agadir, Anti Atlas). I *saharawi* vivono nel Sahara Occidentale, territorio preteso dal Marocco ma autoproclamatosi indipendente, a sud di Guelmim – Tan Tan e nei campi profughi in Algeria.

Le lingue ufficiali del Marocco sono arabo e berbero; l'*arabo* parlato si differenzia molto dall'arabo classico e ciascuna città ha un proprio dialetto, con parole diverse e pronuncia diversa. Il *francese*, lingua dei colonizzatori, è insegnato nelle scuole a cominciare dalla prima classe. In alcune zone è più conosciuto lo *spagnolo* che il francese: nel nord (soprattutto Rif e Tanger), data la vicinanza con la Spagna continentale, e nel sud, in tutto il Sahara Occidentale, visto che questa regione è stata colonizzata dagli spagnoli. L'*inglese*, almeno le parole di base, è conosciuto da tutti i ragazzi che lavorano nei mercati, per motivi turistici, ma sono piuttosto rari i marocchini che riescono a condurre una conversazione in questa lingua. Nella zona di Agadir, sempre per motivi turistici, è diffuso il *tedesco*. Nella zona di Beni Mellal, tra Marrakech e Fez, è abbastanza frequente trovare persone che parlino *italiano*: l'Italia è molto popolare presso gli emigranti locali.

LA CUCINA: La cucina marocchina è molto varia e notevole per i suoi sapori e aromi, anche se i piatti di gran lunga più diffusi e consumati sono il *tajine* ed il *couscous*. Tutte le portate sono molto speziate ma non eccessivamente piccanti (tranne qualche eccezione).

Il *pane* è parte essenziale di ogni pasto: non utilizzando in genere posate, viene usato per raccogliere il cibo dal piatto di portata. Il *tajine*, un piatto di carne (montone, manzo, agnello, capra, pollo) o pesce, e verdure, trae il suo nome da quello della pentola di terracotta nel quale viene preparato. Il *tajine* è un piatto comune in tutti i ristoranti e le famiglie marocchine, e prevede una preparazione non molto elaborata ma lunga (più di due ore di cottura): questo è il motivo per cui in generale è sconsigliabile consumarlo al ristorante, dove viene precotto per poter essere servito in tavola in tempi brevi.

Il *couscous*, piatto del venerdì, è una farina di semolino di color crema cotto al vapore sopra un brodo molto aromatico fatto di carne e verdure e servito con carne e salsa creata dal brodo stesso.

Le olive conservate in succo di limone e sale sono un ingrediente essenziale in molti piatti marocchini. Tutti i tipi di olive vengono usati per diverse ricette, si trovano di diverse dimensioni, colori e vengono utilizzate in varie occasioni, soprattutto per il loro sapore ma anche per la presentazione del piatto.

La *bastilla* viene servita in occasioni speciali (tipicamente matrimoni), e consiste in una combinazione stravagante di carne speziata (spesso di piccione, ma anche di pollo o manzo), uova cremose aromatizzate al limone e mandorle: cotta al forno o frita, all'interno di fogli sovrapposti di pasta, viene condita con zucchero a velo e cannella prima di essere servita. Come per il *tajine*, non è consigliabile consumarla al ristorante.

L'agnello cotto sui carboni ardenti, conosciuto come *mechoui*, è il protagonista della festività Aid al Kebir (*grande festa*, o anche *festa del montone*) che ha luogo all'inizio del primo mese del calendario islamico (*ashora*). La carne alla griglia (in forma di spiedini) è comunque forse il piatto più diffuso, che si può trovare in ogni momento dell'anno ed in ogni ristorante o bar di paese: manzo, agnello, capra, pollo, kefta (carne trita), ma anche fegato e interiora.

Caratteristica di Marrakech è poi la *tanja*, un piatto di sola carne (manzo o montone) o pesce, preparata in una specie di anfora di terracotta messa nel forno a legna degli hammam per più di quattro ore.

Infine, esistono due tipi di zuppe: la *harira* (dalla preparazione molto elaborata, a base di legumi, carne, pomodoro e ovviamente spezie), molto piccante, e la *bissara* (fave e lenticchie), ottima per le colazioni invernali. Alla rottura del digiuno, durante il *ramadan*, si mangia tradizionalmente la *harira* accompagnata dai *datteri*.

La *pasticcERIA* marocchina è molto ricca, e gli ingredienti principali sono mandorle, miele, semi (sesamo, pistacchi). Si consuma da sola o insieme al caratteristico tè *alla menta* (tè verde a foglia larga aromatizzato con foglioline di menta fresca e molto zuccherato), il vero simbolo culinario del Marocco.

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

NOTA BENE: Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**).

Organizzazione tecnica:



Via Vasco de Gama 12a - VERONA
Tel: 045 8342630 - 045 8948363
E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it