



# Marocco a piedi

*Il grande mare di sabbia*

Da ottobre ad aprile



Partenze garantite da ottobre ad aprile per un minimo di 2 viaggiatori.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti, per viaggiare in compagnia e ridurre i costi!

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito [www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)

In particolare questo viaggio prevede:

- la presenza di un accompagnatore in ogni fase del viaggio! Elemento indispensabile per capire meglio la realtà locale, gli usi e costumi del luogo
- Incontro con la Cooperativa Femminile Nassij di Imouzzert Tichka
- Incontro e sostegno al progetto Caffè Letterario dell'Associazione El Amane a Marrakech
- Visita a Kasbah di Taourirt a Ouarzazate
- Notte in tenda berbera nel deserto

## **Perché scegliere Planet Viaggi Responsabili**

*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, unendo al viaggio incontri con gli abitanti delle località visitate, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza, di approccio ad altre tradizioni, usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.*

*Un viaggio responsabile si prefigge come obiettivo primario il sostegno delle economie dei paesi visitati, per ottenere ciò si utilizzano, per quanto possibile, servizi offerti da operatori locali selezionati, questo fa sì che la maggior parte dei proventi turistici rimanga sul posto.*

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

### Proposta di viaggio di 10 giorni, in breve

- 1° giorno: Italia—Marrakech
- 2° giorno: Marrakech
- 3° giorno: Telouet-Agdz
- 4° giorno: Agdz-Erg Lihodi
- 5°-6°-7° giorno: trekking Erg Lihodi-Erg Chegaga
- 8° giorno: Erg Chegaga-Erg Lihodi-Tamnougalt-Agdz
- 9° giorno: Agdz-Imouzzert Tichka-Marrakech
- 10° giorno: Marrakech-Italia

### è un viaggio di



La Draa è il fiume più importante del sud del Marocco. Scende dalle vette alpine dell'Alto Atlas nei pressi di Ouarzazate, dove dal 1975 viene imprigionata in una diga che ne riduce drasticamente la portata lungo i successivi 200km, prima di raggiungere le prime propaggini del deserto; infine attraversa sotterranea la selvaggia regione ad est dell'Anti Atlas per poi riemergere e gettarsi nell'oceano nei pressi di TanTan.

La regione di m'Hamid, in fondo alla valle della Draa, e le Grandes Dunes dell'Erg Chegaga. Un ampio circuito ai ritmi lenti del deserto, per conoscerlo in tutte le sue forme e colori, i suoi tesori minerali e fossili, ed al tempo stesso incontrare le popolazioni nomadi del luogo, condividendone lo stile di vita. I pastori nomadi del

deserto, a causa di siccità e desertificazione, trovano sempre più difficoltà nel nutrire le mandrie di capre e dromedari, e moltissimi di loro si sono sedentarizzati; alcuni continuano a fare i pastori, altri hanno iniziato a coltivare e accompagnano i viaggiatori nel deserto.

Il viaggio parte da Marrakech, la *città rossa*: i colori e i suoni della *medina* e del *souk* e la magia di piazza Djemaa el Fna, non vi fermerete solo agli aspetti più propriamente turistici della città, ma vivrete anche un'esperienza umana di incontro e condivisione con la gente del posto e di conoscenza di associazioni e cooperative femminili.

Attraverseremo quindi l'Alto Atlas lungo la spettacolare strada del Tizin'Tichka, con sosta a Telouet per ammirare la kasbah dei pascià del sud del Marocco; poi la splendida Valle dell'Ounila, fino Ouarzazate, dove visiteremo la ben conservata kasbah di Taourirt, giungendo infine ad Agdz, sulle sponde del fiume Draa, che scorre pigro fra canneti, palme da dattero, kasbah e villaggi isolati. Proseguiremo lungo la valle della Draa per altri 200 km, seguendo il lussureggiante palmeto, per arrivare alla regione di m'Hamid, dove esploreremo la magia del deserto a piedi, fra montagne di roccia e dune di sabbia, fino a raggiungere l'Erg Chegaga. Dopo il rientro dal deserto in fuoristrada, ripercorreremo tutta la Valle della Draa, riattraverseremo il Jebel Saghro con i suoi paesaggi lunari, ed infine l'Alto Atlas, dove ci fermeremo a conoscere il piccolo ed incantevole villaggio montano di Imouzzert ed i suoi progetti di sviluppo.

*"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." Tahar Ben Jelloun*



## Programma di Viaggio

### 1° GIORNO: ITALIA—MARRAKECH

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). Cena alle bancarelle della piazza Djemaa el Fna, caleidoscopico palcoscenico per artisti, musicisti, cantastorie e giocolieri, dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Potremo provare 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: MARRAKECH

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.

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. Nel tardo pomeriggio ci recheremo nel popolare quartiere di Sidi Youssef Ben Ali, per incontrare la presidentessa dell'Association El Amane, che si impegna a fianco delle donne in difficoltà con programmi di supporto psicologico, legale e formativo; infine, al Caffè Letterario, uno dei progetti avviati dall'associazione, ceneremo con un tajine che le donne avranno preparato per noi. Pernottamento in riad.

### 3° GIORNO: TELOUET - AGDZ

Partenza presto al mattino per attraversare l'Alto Atlas, percorrendo la bellissima strada Tizin'Tichka, un passo a più di 2100mt di altitudine: le pendici nord dell'Atlas offrono scenari mozzafiato su foreste di pini di Aleppo e lecci, oltre agli immancabili oleandri lungo il corso del fiume; incontreremo anche i primi venditori di pietre e fossili (più o meno autentici), che caratterizzeranno tutte le zone di montagna attraversate dal viaggio. Subito dopo il passo, una deviazione ci porterà sulla strada di Telouet, villaggio caratterizzato dall'imponente kasbah che fu sede del governo dei Glaoui, i regnanti del sud del Marocco; qui incontreremo la guida locale, pranzeremo in un ristorante locale e poi in sua compagnia attraverseremo il villaggio berbero e quello ebreo (ormai quasi disabitato), fino alla kasbah, pesantemente danneggiata dall'ultimo terremoto, e visitabile al momento solo dall'esterno. Dovremo quindi limitarci ad immaginare le famose sale interne, con gli splendidi saloni in marmo di Carrara, decorati con stucchi e mosaici, e con i soffitti in legno di cedro del Medio Atlas dipinto! Scenderemo poi lungo la bellissima valle dell'Ounila, fino a Ouarzazate dove visiteremo la kasbah di Taourirt, prima del terremoto in ottimo stato di conservazione. Da Ouarzazate, attraversato il Jebel Saghro, giungeremo infine ad Agdz, la prima cittadina della valle della Draa, sistemazione in maison d'hotes a conduzione familiare, cena e pernottamento.

### 4° GIORNO: AGDZ - ERG LIHODI

Dopo colazione, in compagnia della guida locale faremo una breve passeggiata nella palmeraie prospiciente le pendici ovest del Jebel Kissen, una montagna che alla sommità reca una serie di "bicchierini" di roccia che le valgono il nome (kissen in arabo marocchino significa infatti bicchieri). Il nostro accompagnatore ci spiegherà tutti i meccanismi che regolano il funzionamento di una palmeraie: gli strati di colture (palme da dattero, alberi da frutta, ortaggi, cereali ed erba medica), le differenti qualità di datteri, il sistema di fecondazione delle palme, i meccanismi di irrigazione con pozzi e allagamenti di tratti di canali. Dopo pranzo, proseguiremo verso sud, costeggiando il corso del fiume Draa e la palmeraie che lo circonda, ammirando maestosi panorami dove si alternano montagne dalle forme curiose, il verde intenso delle palme, antiche kasbah distrutte e altre tutt'oggi abitate. Incroceremo il Jebel Bani, una catena montuosa trasversale al corso della Draa, da cui godremo una splendida vista sulla valle, e abbandoneremo la palmeraie. Giungeremo al piccolo villaggio di Tamnougalt, dove incontreremo la nostra guida per il deserto, e proseguiremo con lui fino all'imbocco della breve



## Programma di Viaggio

*pista che ci porterà al bivacco ai piedi delle dune dell'Erg Lihodi (in arabo duna dell'ebreo), per la cena ed il pernottamento in bivacco.*

### **5° - 6° - 7° GIORNO: TREKKING ERG LIHODI—ERG CHEGAGA**

*Giornate di trekking nel deserto: a piedi fra montagne rocciose e dune di sabbia di differenti colori, utilizzando i dromedari per trasportare bagagli, cibo ed acqua. In ciascun giorno sono previste 3 ore di marcia al mattino, una sosta di circa 2 ore e altre 2 ore di marcia per raggiungere il bivacco. Pranzi a picnic, cene accanto al fuoco e pernottamenti in tenda. In tre giorni di trekking raggiungeremo le Grandes Dunes dell'Erg Chegaga (il mare di sabbia), le dune più alte della regione, di colore arancio.*

*Il primo giorno, attraversate le dune dell'Erg Lihodi, percorreremo un percorso misto di hammada (deserto pietroso con rari alberi di acacia), alternato dai caratteristici tratti sabbiosi degli ouadi (letti in secca di fiumi, che si riempiono solo nei rari casi di pioggia, in cui si concentra la poca vegetazione del deserto e soprattutto le ombrose tamerici) e monteremo il bivacco nei pressi dell'Oued n'Aam (n'Aam è, in arabo, il nome di un uccello bianco). Qui molti pastori nomadi vengono ad abbeverare i loro animali, utilizzando la pompa solare del vicino pozzo.*

*Il secondo giorno cammineremo maggiormente sull'hammada e raggiungeremo per il bivacco le belle dune solitarie di Bougarne. Il terzo giorno, passando da una zona pietrosa ben conosciuta dai cercatori di fossili, si arriva alle Grandes Dunes dell'Erg Chegaga.*

### **8° GIORNO: ERG LIHODI- AGDZ**

*Alla mattina rientreremo in fuoristrada alle Dune degli Ebrei, passando per l'Oasi di Fom Lagh, con la sua fonte sacra: l'oasi, fino a non molto tempo fa abitata, come dimostra il piccolo cimitero vicino, è diventata il lussureggiante giardino cinto da cancellate che faceva da contorno ad un bivacco, bio ed esclusivo, ora chiuso. Dopo aver salutato la guida del deserto, ripercorreremo la valle della Draa fino a giungere al villaggio di Tamnougalt, dove visiteremo la kasbah, che ospita un museo di oggetti di uso quotidiano tradizionali di questa regione. Giunti ad Agdz, avremo tempo di rilassarci con un hammam tradizionale, prima della cena e del pernottamento in maison d'hotes.*

### **9° GIORNO: AGDZ—IMOUZZER TICHKA—MARRAKECH**

*Partiremo in direzione Ouarzazate, attraversando i paesaggi lunari del Jebel Saghro, per poi prendere la strada verso il passo del Tichka, fino a raggiungere Imouzz, villaggio di 500 abitanti immerso in una stretta valle di meli, noci, peschi, circondata da plateau e picchi scoscesi. Qui incontreremo Mohamed Kachtoun ed approfondiremo la conoscenza della Cooperativa Tessile costituita dalle donne del villaggio: alla sede, la Maison des Femmes, per pranzo potremo gustare la cucina berbera tradizionale della zona. Dopo pranzo, Mohamed ci accompagnerà per una passeggiata nel paesino, e ci racconterà dei numerosi progetti portati avanti dall'Associazione Locale di cui è stato presidente per moltissimi anni: irrigazione e costruzione di due piccoli bacini di raccolta dell'acqua per far fronte ad estati particolarmente secche, programmi educativi in collaborazione con scuole di pedagogia belghe, organizzazione di campi di lavoro estivi, costruzione di un ponte in cemento sul torrente che separa in due il villaggio, progetti ambientali (raccolta e smaltimento dei rifiuti), alfabetizzazione delle donne.*

*Partiremo infine per rientrare a Marrakech, per la cena in medina ed il pernottamento in riad.*

### **10° GIORNO: MARRAKECH—ITALIA**

*Trasferimento in aeroporto per il rientro in Italia.*

*In caso di neve o comunque di forte maltempo sul passo del Tichka, l'andata e/o il ritorno potrebbero essere fatti necessariamente con l'autostrada Marrakech-Agadir.*

L'itinerario potrà subire variazioni riguardanti gli incontri e le attività in caso di momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o di variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

# Programma di Viaggio

## PRINCIPALI DISTANZE:

|                                         |                       |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| Marrakech – Telouet – Ouarzazate – Agdz | 273 km                |
| Agdz – Erg Lihodi                       | 191 km                |
| Erg Lihodi – Agdz                       | 191 km                |
| Agdz – Imouzzert Tichka – Marrakech     | 266 km                |
| <b>TOTALE</b>                           | <b>921 km</b>         |
| <b>media</b>                            | <b>92 km / giorno</b> |

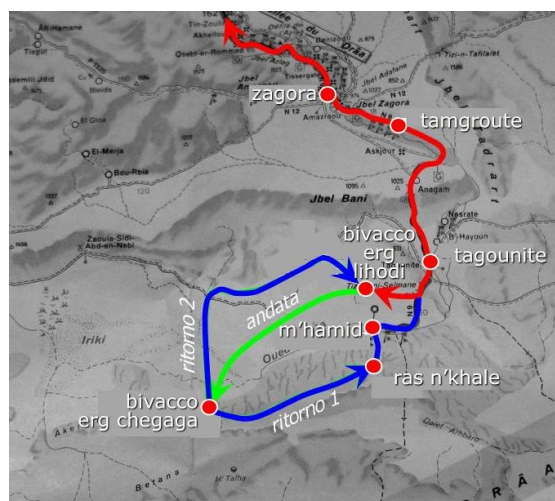
## MAPPA DELL'ITINERARIO



pernottamento in riad / maison d'hotes  
pernottamento in bivacco

itinerario  
passeggiate  
percorso in 4x4

## MAPPA TREKKING





## Quote di partecipazione

### **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.

È richiesto ottimo spirito di adattamento e buona predisposizione a camminare nel deserto con un piccolo zaino in spalla.

Quota calcolata su 2 viaggiatori: € 1940 a persona + voli aerei

Quota calcolata su 3 viaggiatori: € 1740 a persona + voli aerei

Quota calcolata su 4 viaggiatori: € 1600 a persona + voli aerei

Quota calcolata su 6 viaggiatori: € 1480 a persona + voli aerei

Quota calcolata su 8 viaggiatori: € 1430 a persona + voli aerei

Quota calcolata su 10 viaggiatori: € 1310 a persona + voli aerei

### **Costo voli aerei a partire da €250 tasse incluse)**

I voli aerei per questa destinazione possono essere operati da compagnie "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 prezzi 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
- compenso accompagnatore
- noleggio del/dei veicoli senza autista, inclusi assicurazione con franchigia del 5% del valore dell'auto e km illimitato
- Assicurazione medico-bagaglio e contro annullamento viaggio
- organizzazione tecnica

### **La quota da portare in loco comprende:**

- tutti i pernottamenti
- Pasti e bevande (esclusi alcolici)
- Carburante
- Per i giorni di trekking nel deserto, dromedari per trasporto bagagli e attrezzatura per il campo (tende, materassini, cucina)
- fuoristrada con autista per rientrare dall'Erg Chegaga, la mattina dell'8° giorno
- bus e taxi a Marrakech
- Rimborso spese accompagnatore ed eventuale autista
- Guide locali (compenso e rimborso spese)
- entrate ai siti della medina di Marrakech e alle kasbah di Tamnougalt e Taourirt
- percentuale a sostegno dei progetti visitati

### **La quota non comprende:**

- voli aerei
- dromedari per il trasporto di persone
- mance
- spese personali
- tutto ciò non elencato nella voce "la quota comprende"

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.



## Informazioni utili

### DOCUMENTI NECESSARI AL VIAGGIO

**Passaporto:** necessario, validità che copra almeno la durata del soggiorno

**Visto:** non necessario per soggiorni turistici inferiori ai tre mesi. Necessario biglietto volo di ritorno.

**Vaccinazioni:** nessuna obbligatoria.

**Polizza assicurativa:** (vedi paragrafo dedicato)

Nel caso di minori o di viaggiatori con cittadinanza diversa da quella italiana, sarà premura del viaggiatore verificare le eventuali normative specifiche.

**BIMBI:** l'itinerario è piuttosto faticoso per i lunghi spostamenti in auto ed il trekking. Sconsigliato per minori sotto i 10 anni.

**NORME SANITARIE:** Si raccomanda di attenersi scrupolosamente a quelle che sono le direttive sanitarie in vigore al momento del viaggio, nonché consultare il proprio medico curante.

**QUANDO PARTIRE:** I viaggi possono essere organizzati in qualunque periodo dell'anno, tuttavia il periodo migliore è da ottobre ad aprile. Durante i mesi estivi il deserto è altamente sconsigliabile, a causa delle frequenti tempeste di sabbia, e della presenza di scorpioni e serpenti.

**COME ARRIVARE:** Questo itinerario prevede arrivo e ripartenza a/dal Marrakech.

Planet Viaggi Responsabili fornisce il servizio di biglietteria aerea, essendo un operatore specializzato e con esperienza pluriennale nel settore. Tuttavia il viaggiatore potrà valutare l'acquisto di eventuali biglietti anche in maniera autonoma. In tal caso sarà responsabilità esclusiva del viaggiatore verificare la coerenza del biglietto con l'itinerario e con i voli di eventuali altri partecipanti, nonché la correttezza dei dati, le regole tariffarie e ogni altro elemento del biglietto. Si pone attenzione sul fatto che, se il biglietto verrà acquistato direttamente dal viaggiatore, il relativo costo non potrà rientrare nella polizza contro annullamento del viaggio stipulata dall'operatore.

**ACCOMPAGNAMENTO:** Viaggio con accompagnatore in lingua italiana non professionista che funge da coordinatore e mediatore linguistico-culturale. L'accompagnamento durante il viaggio è garantito durante tutti i giorni ed è per noi un elemento di fondamentale importanza perchè permette di conoscere e capire meglio la realtà e la cultura locale. I nostri accompagnatori sono scelti accuratamente poichè rappresentano un forte valore aggiunto al viaggio. Durante l'itinerario l'accompagnatore sarà affiancato da guide locali.

**MEZZI DI TRASPORTO DURANTE IL VIAGGIO:** Trasporti interni da e per la regione del trekking in auto senza autista: è necessario che alcuni viaggiatori mettano a disposizione la propria patente di guida. Su richiesta è possibile percorrere l'intero itinerario in minibus con autista: la variazione di costo sarà calcolata su richiesta. A Marrakech ci si sposta a piedi, in bus ed in taxi. Nei tre giorni di trekking si utilizzano i dromedari per il solo trasporto di tende, cibo, acqua e bagagli personali. Il quarto giorno di deserto, il rientro viene fatto in 4x4 con autista.

**ALLOGGI:** camere doppie o triple con bagno e doccia privati in riad a Marrakech e maison d'hotes nelle altre località. In tenda nel deserto, si dorme su tappeti e materassini, non ci sono servizi igienici (à la belle étoile!) né docce.

**PASTI:** al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali intolleranze, allergie o necessità alimentari. Pasti in ristoranti, appartamenti, famiglie, cooperative e a picnic nel deserto (solo all'inizio del trekking si potranno consumare frutta e verdura fresca e carne, mentre nei giorni successivi si prepareranno piatti caldi a base di pasta, riso e legumi). Si richiede collaborazione per la preparazione dei pasti durante i picnic.

**ASSICURAZIONI:** Iscrivendosi a questo viaggio, i partecipanti sono automaticamente coperti dalla polizza NOBIS TRAVEL della compagnia di Nobis Assicurazioni. Si tratta di una polizza medico-bagaglio e contro annullamento del viaggio da parte dell'assicurato. Per maggiori dettagli si raccomanda di riferirsi ai testi completi di polizza disponibili in agenzia o sul sito [www.planetviaggi.it/it/assicurazioni](http://www.planetviaggi.it/it/assicurazioni). Su richiesta sarà possibile valutare anche l'acquisto di polizze integrative con maggiori coperture.



## **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:

### **Cooperativa Femminile Nassij - Imouzzert-Tichka**

Chiacchiericcio, risate, bimbi che corrono dappertutto... e gomitoli colorati, forbici, strumenti per cardare la lana, telai affollati da ragazze abilissime e allegre, un vassoio con la teiera sempre pronta: questa è l'atmosfera alla Cooperativa Femminile Tessile di Imouzzert Tichka. Le donne di questo piccolo villaggio berbero sull'Alto Atlas hanno partecipato a tre anni di corsi di alfabetizzazione, organizzati dalla locale Associazione Wifaq per lo Sviluppo Rurale; questo ha accresciuto la loro autostima, per cui hanno poi richiesto un proprio spazio esclusivo, dove avviare attività generatrici di reddito. L'Associazione si è fatta carico di cercare i finanziamenti, e 26 donne si sono associate in cooperativa. Nonostante il nome si riferisca soltanto a prodotti tessili (nassij in arabo significa tessuti), oltre ai tappeti e capi per bambini in lana e cotone, tra i loro obiettivi futuri c'è la produzione di marmellate, composte e succhi di frutta, miele e dolci. E a chi venderanno tutto ciò? Ai viaggiatori, sia quelli che si fermeranno al villaggio e avranno modo di gustare il famoso couscous d'orzo della cuoca Kabira, sia quelli che, di passaggio lungo i tornanti del passo del Tichka, faranno una sosta al loro - futuro - gazebo. Il sostegno può avvenire attraverso il pagamento del pranzo alla Cooperativa e della quota progetto; presidente: Aisha Raji.

### **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 / bijouteria, pane tradizionale, henné, etc). Infine, l'associazione si occupa di lobbying sui diritti della donna e più in generale sui diritti umani in Marocco.

La presidente (premiata in vari concorsi tra cui quello organizzato a partire dal 2021 da Amici di Raffa, Fondazione Amani e Rivista Africa per l'attivismo civico in Africa, intitolato alla memoria del giornalista Raffaele Masto) sovente anima carovane di sensibilizzazione anche in aree rurali; dopo il terremoto del 2023 ha concentrato le sue attività esterne sulle regioni di montagna più colpite, da una parte offrendo assistenza immediata, dall'altra intraprendendo un cammino verso l'indipendenza economica e l'autostima con un pensiero soprattutto al futuro delle giovani ragazze.

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.



## **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:*

**Imouzzet Tichka – Associazione Wifaq:** Imouzzet è un piccolo villaggio nell'Alto Atlas a 1800 metri di altitudine; l'associazione locale ha realizzato, grazie anche alla collaborazione con associazioni belghe ed italiane, molti progetti in campo educativo, imprenditoriale ed agricolo (stage di pedagogia per studenti europei, cooperativa tessile femminile, irrigazione).



## Informazioni generali sul Paese

**CAPITALE:** Marrakech

**FUSO ORARIO:** -1 ora rispetto all'Italia, -2 ore quando in Italia vige l'ora legale.

**CLIMA:** la latitudine africana 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 è temperata (piuttosto calda di giorno e fresca la notte), mentre in inverno sono molto fredde: utile la visita all'hammam. Lungo la strada del Tizin'Tichka in inverno è possibile incontrare la neve; in caso il passo sia chiuso, sarà necessaria una deviazione; comunque, le temperature sono molto rigide (anche sotto lo zero). Nei mesi primaverili ed autunnali le temperature sono normalmente più godibili, con giornate calde e notti molto fresche, fredde solo in caso di maltempo. In estate sono piacevolissime, con notti sempre piuttosto fresche, fredde solo in caso di maltempo. Nella zona tra Zagora e l'Erg Chegaga e sul Jebel Saghro c'è una forte escursione termica tra giorno e notte; in inverno, di notte fa molto freddo (temperature vicino allo zero, soprattutto nel deserto) mentre di giorno, al sole, si sta bene. Nella valle della Draa il caldo diurno ed il freddo notturno sono attenuati dalla folta vegetazione delle palmeraie.

**ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO:** zaino o borsa non rigida (trolley fortemente sconsigliato per questo viaggio, poiché scomodo da trasportare nelle medine, nei riad, fuori città e soprattutto a dorso di dromedario), uno zainetto piccolo, magliette o camicie (meglio a manica lunga) leggere, qualche maglia/pile medio peso, almeno una maglia/pile pesante, una giacca a vento antipioggia, scarpe da trekking, sandali, occhiali e creme da sole, copricapo, cappello e guanti di lana nei mesi invernali, sacco a pelo pesante, un asciugamano, una torcia a batterie. Se necessario un asciugacapelli elettrico. Attrezzatura da campeggio: tutta l'attrezzatura, dalle tende con materassini alla cucina da campo, è messa a disposizione dagli organizzatori. 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.

### TREKKING

Il trekking non presenta difficoltà tecniche e non richiede attrezzatura specifica, ma prevede una media di 5-6 ore di cammino al giorno, e ampie soste per i pasti e per evitare le ore più calde. La difficoltà principale è data dall'ambiente in cui si svolge: l'aria del deserto è estremamente secca, e sarà quindi necessario munirsi di turbante.

**VALUTA:** La moneta utilizzata 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.

**ETNIE:** le principali etnie del Marocco sono arabi, amazigh (berberi) e saharawi. Gli arabi sono sistemati principalmente nelle città (Casablanca, Rabat, Fes, 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 tachelhit 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.

**LINGUA/E:** 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.



## Informazioni generali sul Paese

**RELIGIONE:** la maggioranza della popolazione è musulmana, con una piccola comunità ebraica concentrata su Casablanca; nelle principali città sono presenti chiese cattoliche.

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

**TELEFONI E COMUNICAZIONI:** 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. Telefonare e anche ricevere telefonate sul proprio cellulare italiano è estremamente costoso. 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 IN VIAGGIO:** il rischio malaria è piuttosto remoto e non giustifica una profilassi, ma è buona regola consultare il proprio medico curante. 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 allo sbalzo termico, 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.

**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 tanjia, 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.

## Note importanti

*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, autorizzazioni e assicurazioni obbligatorie, altri documenti eventualmente richiesti per viaggiatori che non abbiano cittadinanza italiana o che siano minorenni).*

*Si raccomanda di attenersi alle regole ed agli eventuali divieti relativi alle **esportazioni** dal Paese visitato.*

*Si raccomanda durante il viaggio di attenersi scrupolosamente alle **disposizioni sanitarie** previste dalla destinazione scelta.*

*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.*

Organizzazione tecnica:  
**PLANET VIAGGI RESPONSABILI**  
Via Vasco de Gama 12a - VERONA  
Tel: 045 8342630 – 045 8948363  
E-mail:  
viaggiresponsabili@planetviaggi.it  
Skype:  
planet.viaggi.responsabili  
[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)

