



# Marocco città imperiali

*I tesori nascosti del nord*

Itinerario di 10 giorni



Partenze garantite tutto l'anno 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 e sostegno al Caffè letterario dell'Associazione El Amane a Marrakech
- Medina di Fez sito UNESCO
- Rabat sito UNESCO
- Parco Nazionale d'Ifrane

**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: Marrakech-Rabat
- 4° giorno: Rabat-Salé-Rabat
- 5° giorno: Rabat-Brikcha
- 6° giorno: Akchour-Chaouen-Brikcha
- 7° giorno: Brikcha-Volubilis-Meknes
- 8° giorno: Meknes-Ain Leuh-Fez
- 9° giorno: Fez
- 10° giorno: Fez-Italia



è un viaggio di



I contrasti di luci, colori e paesaggi si fondono con la storia e le 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.

Un 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.

*"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*

## **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). Ceneremo alle bancarelle della piazza Djemaa el Fna, caleidoscopico palcoscenico per artisti, musici, 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: MARRAKECH**

Dopo colazione, giornata dedicata alla città di Marrakech in compagnia di una guida ufficiale marocchina in lingua italiana: 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 addentrerete anche nei souk degli artigiani (tintori, mobilieri, 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: 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: MARRAKECH - RABAT**

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 la 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: RABAT - SALÉ**

Dopo 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: RABAT - BRIKCHA**

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'hotes 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: AKCHOUR - CHAOUEN - BRIKCHA**

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 porta ad ammirare un arco di roccia naturale, chiamato Pont de Dieu. Nel pomeriggio raggiungeremo Chaouen ed avremo modo di passeggiare per la medina, tutta saliscendi,

*per scoprirlne gli angoli più incantevoli, decorati in tutte le tonalità del blu. Rientreremo quindi per la cena ed il pernottamento in maison rurale.*

#### **7° GIORNO: BRIKCHA - VOLUBILIS - MEKNES**

*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 la guida locale che ci racconterà di quella che fu la Versailles marocchina, progettata dal terribile Moulay Ismail, l'imperatore architetto contemporaneo del Re Sole.*

*Ci sistemeremo poi per la cena e il pernottamento in un bellissimo riad gestito dalla famiglia della guida.*

#### **8° GIORNO: MEKNES - AIN LEUH - FEZ**

*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 ristorantino in medina e ci sistemeremo per il pernottamento in riad.*

#### **9° GIORNO: FEZ**

*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 sali-scendi, 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 concerie della pelle, i laboratori artigianali di tessuti e ceramiche, il ricco e colorato souk alimentare. Cena e pernottamento in riad.*

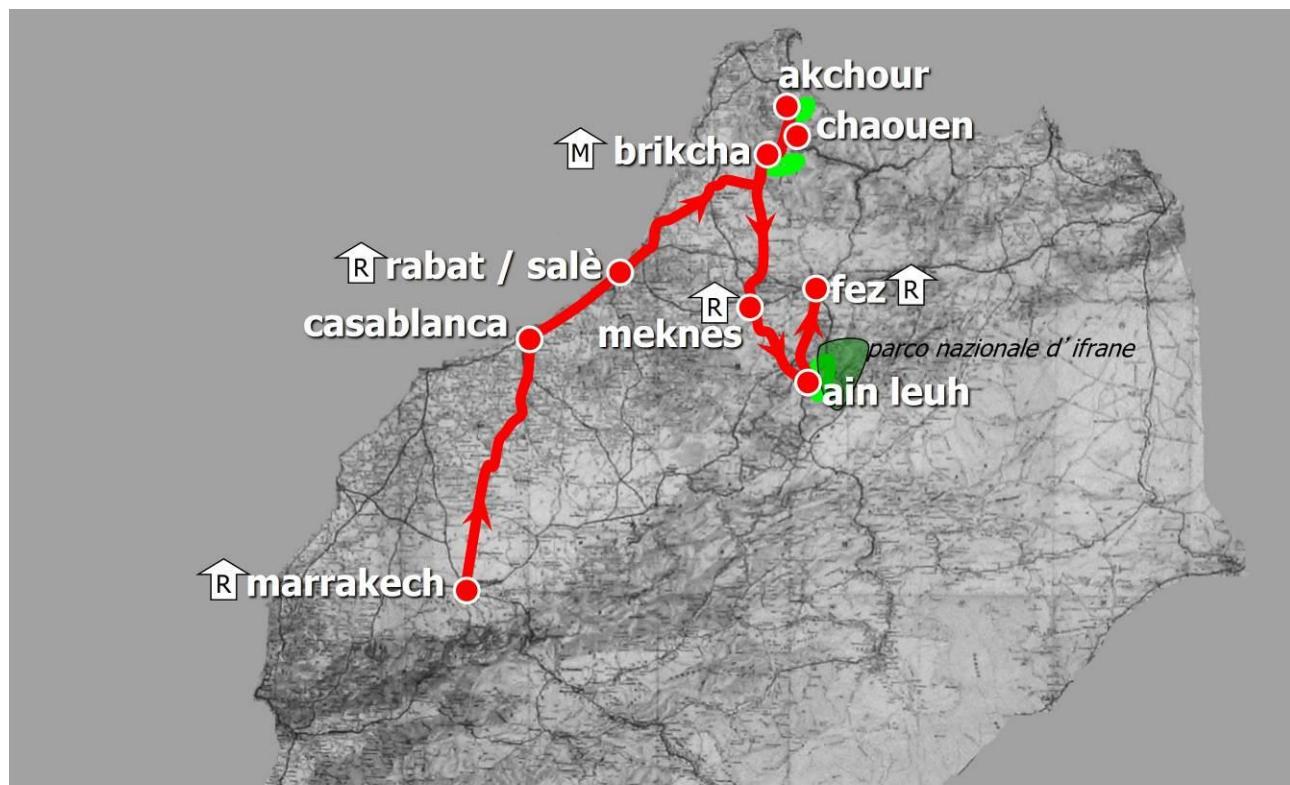
#### **10° GIORNO: FEZ - ITALIA**

*Trasferimento in aeroporto per il rientro in Italia.*

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.

## 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
<b>TOTALE</b>	<b>1.121 km</b>
<b>media</b>	<b>112 km / giorno</b>



pernottamento in riad  
pernottamento in maison rurale

itinerario  
 passeggiate

## **Quote di partecipazione**

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 reale motivazione a conoscere lo stile di vita marocchino.**

### **Quote a persona con sistemazione in camera doppia**

Quota a persona con 2 viaggiatori: €2150 + volo

Quota a persona con 4 viaggiatori: €1700 + volo

Quota a persona con 6 viaggiatori: €1680 + volo

Quota a persona con 8 viaggiatori: €1550 + volo

Quota a persona con 10 viaggiatori: € 1410 + volo

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

Il costo del volo aereo dipende dalla tariffa disponibile al momento della prenotazione ed è soggetto a riconferma al momento dell'emissione.

### **Supplemento per la sistemazione in camera singola disponibile su richiesta**

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
- 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 minibus con autista, incluso il carburante
- 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 gruppi fino a 5 persone)
- Taxi o bus a Marrakech e Fez
- rimborso spese accompagnatore ed eventuale autista
- Guide locali (compenso e rimborso spese)
- entrate ai siti della medina di Marrakech, Rabat, Meknes, Volubilis, Fez
- percentuale a sostegno dei progetti visitati

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

- voli aerei
- 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.

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.**

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

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

**COME ARRIVARE:** Questo itinerario prevede Arrivo a Marrakech e Ripartenza da Fez.

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 perché permette di conoscere e capire meglio la realtà e la cultura locale. I nostri accompagnatori sono scelti accuratamente poiché 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 con mezzi privati, per gruppi fino a 5 persone, in auto senza autista: è necessario che almeno due viaggiatori mettano a disposizione la propria patente di guida. Per gruppi da minimo 6 persone, in minibus con autista.

Su richiesta è possibile percorrere l'intero itinerario con autista anche per gruppi inferiori alle 6 persone (con supplemento). A Marrakech e a Fez ci si sposta a piedi ed in taxi.

**ALLOGGI:** 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 ristorantini, appartamenti, famiglie, cooperative, a picnic. Si richiede collaborazione per la preparazione dei pasti durante i pic-nic.

**ASSICURAZIONI:** Iscrivendosi a questo viaggio, i partecipanti sono automaticamente coperti dalla polizza NOBIS TRAVEL. 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:

### **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.

## 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 (communata 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, Salaheddine, come tesi di dottorato ha presentato un lavoro sugli effetti benefici del turismo responsabile sull'economia locale.

**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.

## Informazioni generali sul paese

**CAPITALE:** Rabat

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

**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.

**CLIMA:** 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. 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!

**ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO:** zaino o borsa non rigida (trolley sconsigliato per questo viaggio, poiché scomodo da trasportare nelle medine, nei riad e fuori città), uno zainetto, magliette, maglie/pile medio peso, maglie/pile pesanti, una giacca a vento antipioggia (pesante in inverno), scarpe comode per camminare, sandali, costume da bagno, occhiali e creme da sole, copricapo, cappello e guanti di lana (nei mesi invernali), un asciugamano, una torcia a batterie. Se necessario un asciugacapelli elettrico. 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.

**LINGUA:** 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.

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

**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 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.

**ELETTRICITÀ:** 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 fritta, 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](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)

[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)



**planet**  
viaggiresponsabili