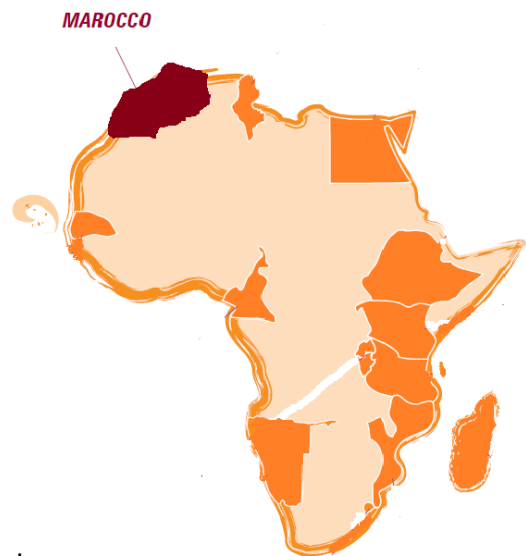


MAROCCO A PIEDI

Il grande mare di sabbia



Da ottobre ad aprile, per un minimo di anche 2 sole persone.

Il programma di viaggio può subire variazioni determinate dall'andamento della pandemia di Covid-19

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.

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.

Deserto che comunque intriga e spaventa per il senso di vuoto, la vastità, la durezza, la bellezza!

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; 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 visitare la *kashba* dei pascià del sud del Marocco; poi la splendida Valle dell'Ounila, fino Ouarzazate, dove ammireremo la ben conservata *kashba* di Taourirt, giungendo infine ad Agdz, sulle sponde del fiume Draa, che scorre pigro fra canneti, palme da dattero, *kashba* 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 delle 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 Imouzzar ed i suoi progetti 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). Nel pomeriggio, ci recheremo nel popolare quartiere di Sidi Youssef Ben Ali, dove avremo modo di capire in profondità la vita quotidiana marocchina. Durante la cena preparata 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, e con Najat Oulami, responsabile delle relazioni esterne per la COOPERATIVA LE SPOSE DI MARRAKECH, unica cooperativa di catering per matrimoni interamente al femminile. Pernottamento in *riad*, la tipica casa marocchina con patio centrale, riadattata a hotel.

Opzionale: a seconda dell'orario di arrivo del volo, si può partecipare ad un Atelier di Cucina Tradizionale Marocchina. La cucina tradizionale marocchina vi incanterà: varietà di sapori, uso sapiente di erbe e spezie, e tanta passione nel preparare i piatti ed offrirveli! Questo atelier di cucina è pensato per chi desideri avvicinarsi al savoir faire culinario, ma anche capire più in

profondità la vita quotidiana marocchina: si farà la spesa al souk del quartiere popolare di Marrakech Sidi Youssef Ben Ali, insieme alle donne della cooperativa Le Spose di Marrakech, che poi vi introdurranno ai loro segreti, per terminare con la degustazione dei piatti preparati.

2° GIORNO

Giornata dedicata alla città di Marrakech in compagnia della guida Hassan: alla mattina visiterete i giardini della *Koutobia*, il cui minareto è simbolo della città, le Tombe Saadiane, il ricco e ben conservato palazzo Bahia ed il palazzo Badi, in rovina, ma che lascia intuire la grandiosità passata ed attualmente ospita la principale colonia di cicogne di Marrakech. 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 o pesce, condita con abbondanti spezie e cotta in un'anfora di terracotta sulle ceneri del fuoco che alimenta l'*hammam*. Pernottamento in *riad*.

3° GIORNO

Partiremo la mattina abbastanza presto per attraversare l'Alto Atlas per la bellissima strada del 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, dove incontreremo Mohamed e pranzeremo nel suo ristorante; in sua compagnia, visiteremo poi la *kashba* che fu sede del governo dei Glaoui, i regnanti del sud del Marocco: attraverseremo il villaggio berbero e quello ebreo (ormai quasi disabitato), e visiteremo le sale interne della porzione di *kashba* ancora accessibile, 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 *kashba* di Taourirt, in compagnia della guida Hamid. Da Ouarzazate, attraversato il Jebel Saghro, giungeremo infine ad Agdz, la prima cittadina della valle della Draa, dove saremo accolti da Abdellah nella sua *kashba* riadattata a pensione. Cena e pernottamento in *maison d'hotels*.

4° GIORNO

Dopo colazione, 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 Abdellah 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 saluteremo Abdellah e la sua famiglia e proseguiamo 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 *kashba* 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 villaggio di Tagounite, dove incontreremo la nostra guida per il deserto, e proseguiamo con lui fino all'imbocco della breve pista che ci porterà al bivacco ai piedi delle dune dell'Erg Laoudi (in arabo Dune degli Ebrei), per la cena ed il pernottamento in *tenda berbera*.

5°-6°-7° GIORNO

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. Ciascun giorno sono previste 3 ore di marcia al mattino, una sosta di circa 3 ore e altre 2/3 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 Laoudi, 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 gli ombrosi 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

Alla mattina rientreremo in fuoristrada alle Dune degli Ebrei, passando per l'Oasi di Foug Lalah, 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 Tamnougalte, dove visiteremo la *kashba*, 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'hotels*.

9° GIORNO

Partiremo in direzione di Ouarzazate, attraversando il Jebel Saghro, per poi prendere la strada verso il passo del Tichka, fino a raggiunger il villaggio di Imouzzet, dove saremo accolti da Mohamed Kachtoun. Pranziamo a *La Maison de la Culture*, un centro per l'accoglienza ai viaggiatori costruito dall'Associazione Wifaq per lo sviluppo rurale di cui Mohamed è presidente; il pomeriggio sarà dedicato alla visita del villaggio di Imouzzet, alle passeggiate nella natura tra noci secolari, meli e peschi, all'incontro con la gente e all'approfondimento dei numerosi progetti locali dell'Associazione Wifaq: irrigazione e costruzione di due piccoli bacini di raccolta dell'acqua per le estati secche, distribuzione dell'acqua in tutte le case, sistemazione della scuola primaria e materna, programmi educativi in collaborazione con scuole di pedagogia, organizzazione di campi di lavoro estivi per ragazzi italiani, costruzione di un ponte sul ruscello che attraversa il paese, raccolta e incenerimento della spazzatura, corsi di alfabetizzazione per le donne e costruzione della *Maison des Femmes*.

Nel tardo pomeriggio, saluteremo i nostri ospiti e partiremo per Marrakech. Qui giunti 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*.

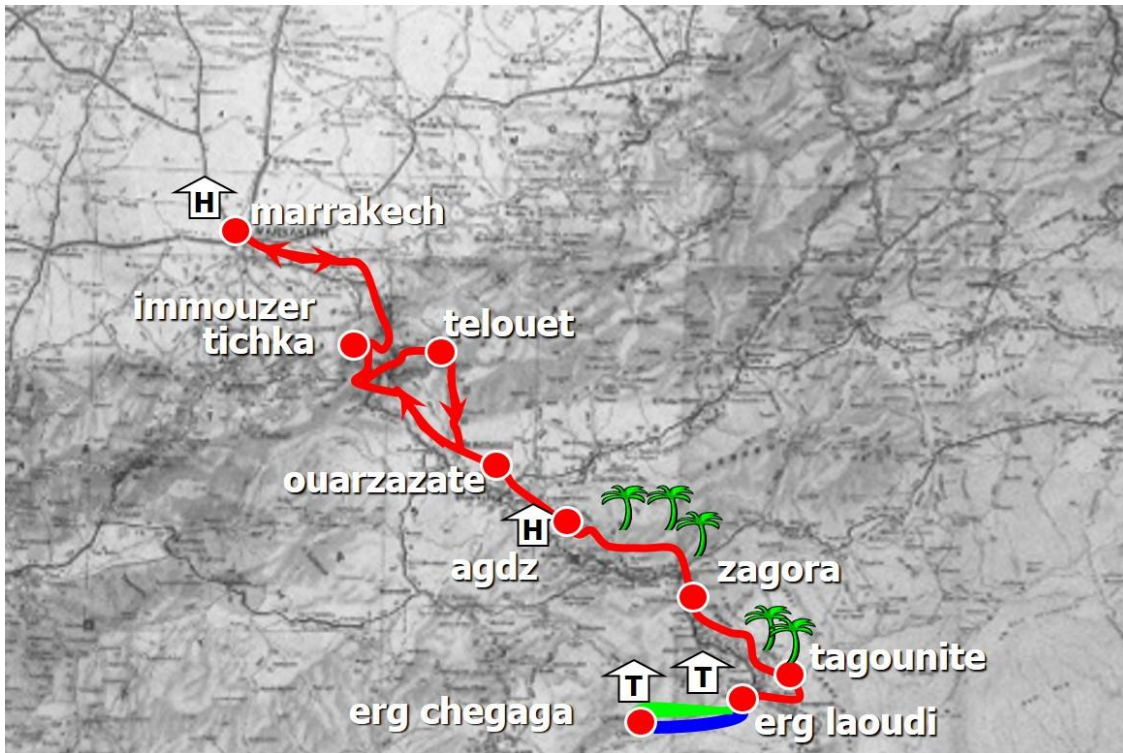
10° GIORNO

Trasferimento all'aeroporto per il rientro in Italia.

Attenzione, in caso di neve o strade impraticabili lungo il passo del Tichka, l'andata o il ritorno avverranno per la strada Agadir-Chichaoua-Marrakech.

Il programma di viaggio può subire variazioni legate all'andamento della pandemia di Covid-19, 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 / maison d'hotels
pernottamento in tenda berbera

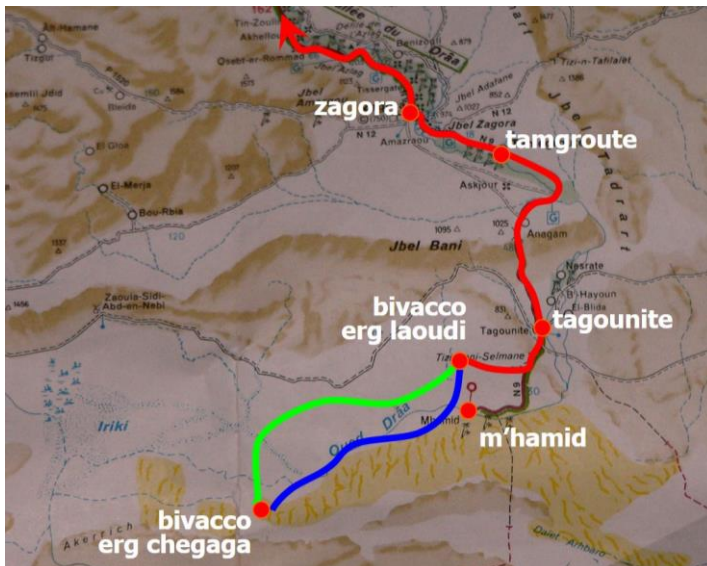


percorso in auto
trekking
percorso in fuoristrada



palmeraie

MAPPA DELLA REGIONE DEL TREKKING



PRINCIPALI DISTANZE

Marrakech – Telouet – Ouarzazate – Agdz	276 km
Agdz – Erg Laoudi	181 km
Erg Laoudi – Agdz	181 km
Agdz – Immuizzer Tichka – Marrakech	265 km
TOTALE	903 km
media	90 km / giorno

PROGETTI SOSTENUTI

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. Il sostegno avviene, oltre che con la *quota progetto*, anche con altri metodi, a seconda della tipologia. Durante questo viaggio vengono sostenuti, attraverso la *quota progetto*, i seguenti:

Associazione EL AMANE - associazione femminile dedicata alle donne in difficoltà (violenza, diritti calpestati, analfabetismo), cui fornisce assistenza in due centri di ascolto a Marrakech e Loudaya; l'associazione ha avviato un programma di attività generatrici di reddito in collaborazione con l'ong italiana GSI Italia, con l'intento di finanziare progetti di micro-imprenditoria femminile (in campo agricolo, ma anche confezionamento di couscous, artigianato / bijotteria, pane tradizionale, henné, etc): alcuni dei prodotti di queste micro-imprese potrebbero essere acquistati dai viaggiatori in transito o in visita all'associazione; l'associazione ha creato anche la cooperativa femminile **LE SPOSE DI MARRAKECH**, che offre servizio di catering per cerimonie e matrimoni, occupandosi dell'henné per le donne, della preparazione dei piatti e dei dolci, del noleggio dei grandi vassoi da cerimonia, del noleggio dei vestiti, della realizzazione del servizio fotografico; 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.

Associazione Wifak - Imouzzet-Tichka - 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 (stage di pedagogia per studenti europei, finanziamento dell'insegnante della scuola materna), per il rafforzamento delle capacità delle donne (corsi di alfabetizzazione, costruzione della *Maison des Femmes*), agricolo (sistema di irrigazione, costruzione di due bacini di riserva dell'acqua per le estati secche, distribuzione di acqua potabile nelle case), costruzione di un ponte sopra il torrente che attraversa il paese, progetti ambientali (raccolta e smaltimento dei rifiuti); il sostegno può avvenire attraverso la visita alla regione ed alla quota progetto.

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 da e per la regione del trekking: **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.

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.

Pernottamenti in riad / maison d'hotes ed in tenda; in riad e maison d'hotes le camere sono doppie con bagno e doccia privati. Durante i pernottamenti in tenda si dorme su comodi materassini; le toilette (alla turca) e le docce in comune sono eventualmente disponibili solo la 3° notte del trekking: per il resto *à la belle étoile!*

Pasti in ristoranti, appartamenti, famiglie, cooperative ed 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.

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

È richiesto ottimo spirito di adattamento, reale motivazione a conoscere lo stile di vita marocchino, e buona predisposizione a camminare nel deserto con un piccolo zaino in spalla, sebbene non sia necessaria una preparazione fisica particolare. Il programma, che non presenta difficoltà tecniche e non richiede attrezzatura specifica, prevede un massimo di 5-6 ore di cammino al giorno, e ampie soste per i pasti e per evitare le ore più calde. La difficoltà principale di questo trekking consiste nell'ambiente in cui si svolge: l'aria del deserto è estremamente secca, e sarà quindi necessario munirsi di turbante (indispensabile in caso di

vento, molto utile comunque per respirare aria umida); inoltre bisognerà affrontare il disagio di non avere a disposizione una doccia durante i giorni nel deserto.

I seguenti costi devono intendersi come indicativi, in quanto definiti sulla base della normale programmazione. I costi definitivi verranno comunque confermati prima dell'iscrizione e della stipula del contratto di partecipazione al viaggio. Saranno quindi aggiornati sulla base dell'andamento della pandemia di Covid-19 relativa ai paesi che si andranno a visitare.

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:	1.105 € + volo aereo
Calcolato su 8 persone:	1.155 € + volo aereo
Calcolato su 6 persone:	1.180 € + volo aereo
Calcolato su 4 persone:	1.230 € + volo aereo
Calcolato su 2 persone:	1.465 € + 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, e risultano così ripartiti:

10 persone	→ da versare in agenzia: 615 €	da portare in loco: 490 €
8 persone	→ da versare in agenzia: 645 €	da portare in loco: 510 €
6 persone	→ da versare in agenzia: 645 €	da portare in loco: 535 €
4 persone	→ da versare in agenzia: 620 €	da portare in loco: 610 €
2 persone	→ da versare in agenzia: 730 €	da portare in loco: 735 €

La quota da versare in agenzia comprende:

- accompagnatore
- per gruppi fino a 5 persone, noleggio del/dei veicoli 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, inclusi il carburante ed i rimborsi spese dell'autista
- assicurazione medica e contro annullamento del viaggio
- assicurazione integrativa: **Annullamento viaggio All Risk + coperture complete Covid-19** di Compagnia NOBIS Assicurazioni spa
- organizzazione tecnica

La quota di partecipazione da portare in loco comprende:

- tutti i pernottamenti, i pasti e le bevande (escluse bevande alcoliche)
- carburante (per i gruppi fino a 5 persone)
- 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 del 8° giorno
- rimborsi spese accompagnatore ed eventuale autista
- guide locali
- entrate ai monumenti di Marrakech ed alle *kashba* dell'Alto Atlas e della Valle della Draa
- percentuale a sostegno dei progetti visitati

La quota non comprende:

- volo aereo internazionale
- corso di cucina marocchina a Marrakech - opzionale

- dromedari per il trasporto di persone
- mance
- spese personali
- tutto quanto non espressamente indicato alle voci precedenti

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, piuttosto faticoso, può essere adatto anche a viaggiatori con **bimbi sopra i 10 anni**, purché animati da molta curiosità, disposti a camminare durante i trekking e disponibili alla pazienza nei lunghi spostamenti.

CLIMA: Il viaggio è realizzabile preferibilmente tra ottobre ed aprile; durante i mesi estivi il deserto è altamente sconsigliabile, a causa delle frequenti tempeste di sabbia, e della presenza di scorpioni e serpenti.

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 è temperata (piuttosto calda di giorno e fresca la notte), mentre in inverno è molto fredda: utile la visita all'*hammam*!

Lungo la strada del Tizin'Tichka in inverno è possibile incontrare la neve, ed il passo potrebbe anche essere chiuso e di conseguenza sarebbe necessario un cambio di itinerario; in ogni caso, le temperature sono piuttosto 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.

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*.

CHE COSA PORTARE: Zaino, uno zainetto piccolo, magliette e camicie (meglio a manica lunga) leggere, qualche maglia/pile medio peso, almeno una maglia/pile pesante, una giacca a vento antipioggia, scarpe comode per camminare, sandali, occhiali e creme da sole, copricapo, cappello e guanti di lana in inverno, sacco a pelo pesante, un asciugamano, una torcia a batterie. Se necessario (per le notti in riad/maison d'hotes), 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.

DOCUMENTI: Per entrare in Marocco è necessario il passaporto con validità residua di almeno 6 mesi, al momento dell'uscita dal Marocco. Non è più necessario il visto di ingresso turistico per soggiorni turistici di una durata massima di tre mesi.

VALUTA: L'unità monetaria del Marocco è il dirham (DH, o MAD), suddiviso in 100 centesimi. 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. Conservate la ricevuta per eventuali controlli. In tutto il Paese si possono trovare sportelli automatici dove prelevare contante con la propria carta di credito, purché abilitata ai prelievi dall'estero. Le carte di credito sono accettate solo nei grandi alberghi, ristoranti di lusso, negozi e in qualche boutique nel souk di alcune grandi città.

Si ricorda che è illegale cambiare il denaro per strada.

FUSO ORARIO: Il fuso orario del Marocco è quello di Greenwich; l'ora legale è stata introdotta nel 2008 ed è in vigore nello stesso periodo dell'Europa, ma con una sospensione durante il mese del ramadan se questo rientra nei mesi in cui è in vigore l'ora legale. Normalmente quindi il Marocco è indietro di un'ora rispetto all'Italia, mentre quando in Europa c'è l'ora legale e in Marocco l'ora solare la differenza è di due ore.

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

TELEFONI & INTERNET: Esistono ovunque *teleboutique*, con telefoni a moneta. In alternativa si può acquistare una scheda telefonica per il cellulare, del costo di 50 DH (meno di 5 €). Telefonare e anche ricevere telefonate sul proprio cellulare italiano è estremamente costoso.

Come le *teleboutique*, 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, 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.

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 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 *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* (verso le ore 18) 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