



## Marokko Jebel Toubkal 15 dagen

Deze wandelreis voert je langs en tot bovenop de top van de hoogste berg van Noord-Afrika, de Toubkal op 4167 meter hoogte. We lopen door groene valleien met veelkleurige Berberdorpjes en steken passen over van 3000 meter, waar we alleen nog een herder met zijn kudde tegenkomen.

- beklim de hoogste top van Noord Afrika
- prachtige meerdaagse trektocht
- groene valleien met Berberdorpen
- start en eindpunt Marrakech

## Toubkal

Bij aankomst in Marrakech merk je al snel dat je in een heel andere cultuur beland bent en kun je genieten van de bijzondere sfeer rond het altijd drukke plein Djemaa el Fna. In de medina, de ommuurde oude stad, vind je oude paleizen, praalgraven en kun je dwalen door de vele steegjes van de 'souks'. We verblijven in een eenvoudig hotel vlakbij het plein. De volgende dag vertrekken we naar de bergen. In het bergdorpje Imlil op 1740 meter begint onze trektocht, waarbij we met een gids, kok en muilriedrijvers in 11 dagen een groot deel van de zuidelijke Hoge Atlas doorkruisen. We beklimmen steeds hogere passen om in een volgende vallei te komen. De bergen lijken door de vele mineralen overal een andere kleur te hebben. Evenals de dorpjes die tegen de hellingen liggen aangekleefd. Rond de dorpen vind je overal terrasakkerijtjes en op de hogere hellingen geurende jeneverbesstruiken. Soms slapen we in een Berberhuis, waar we van de spreekwoordelijke Berbergastvrijheid kunnen genieten. Meestal overnachten we in de vrije natuur en maken bivak in tenten. Ongeveer halverwege de tocht beklimmen we daadwerkelijk de hoogste top, de Toubkal. Vanaf ons bivak bij de refuge Neltner (3200 meter) staan we vroeg op voor onze klim naar de top (4167 meter). De klim is niet moeilijk, maar wel pittig. Tot in juli kan er sneeuw liggen. De klim en de vergezichten zijn (letterlijk) adembenemend. De afdaling gaat deels over een gruishelling, vooral lastig als er geen sneeuw meer ligt. Nog een hoge pas en een lange afdaling brengen ons bij een mooi diep meer waarin je zelfs een forelletje kunt vangen. Na twee laatste passen van 3100 en 3600 meter hoog, door ruig en droog terrein, eindigen we met een plezierige uitloop door groene valleien met mooie dorpen van compact in elkaar gebouwde huizen. Natuurlijk is het dan nog even heerlijk bijkomen van de inspanningen in het exotische, rumoerige Marrakech.

Deze reis kan ook als [individuele reis](#) geboekt worden.

Bekijk [hier de foto's](#) (externe link).

*Het gaat hier om een avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De reisleiding kan genoodzaakt zijn tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.*

### **dag 1 Amsterdam naar Marrakech (450 meter)**

Na aankomst in Marrakech op de luchthaven, rijden we naar het hotel. Het hotel ligt vlakbij het grote plein Djemaa-el-Fna. Op het plein is het elke avond druk met verlichte eetstalletjes, acrobaten, muzikanten en verhalenvertellers.

### **dag 2 Marrakech (450 meter) naar Imlil (1740 meter), minibus 1,5 uur**

In de ochtend is er nog gelegenheid voor een korte verkenning van Marrakech. We kunnen een bezoek brengen aan de souks en oude paleizen. Vroeg in de middag rijden we per minibus naar het beginpunt van onze trek: het bergdorp Imlil. Hier slapen we in een comfortabel privé-onderkomen en maken kennis met de gastvrijheid en vriendelijkheid van de bevolking. 's Middags is er nog tijd voor een kleine wandeling in de omgeving van het dorp.

### **dag 3 Imlil (1740 meter) naar Tizian (1635 meter), lopen 6 uur via Tizi Oudite (2220 meter)**

Vandaag begint onze trektocht. We maken kennis met de muilezeldrijvers, de gids en de "cuisinier". Alle bagage, de kampeer/keukenuitrusting en de voedselvoorraad worden over de muilezels verdeeld, hetgeen enige organisatie vraagt. Wij beginnen met een kleine afdaling. Door de vallei van Mizane lopen we boven de rivier langs de kleine dorpjes Taddert en Aguersioual (1400 meter). Na oversteek van de rivier volgt een lange, geleidelijke klim naar Tizi (= pas) Oudite op 2220 meter. We zien de lokale bevolking hun terrasakkerijtjes bewerken. Na de lunch steken we de pas over en dalen af naar Tizian (1635 meter). Hier slapen we in een gîte (Berberhuis) of, als er terras-akkers beschikbaar zijn, maken we bivak.

### **dag 4 Tizian (1635 meter) naar Azib Tikkent (2250 meter), lopen 7 uur via Tizi Timlimit (2500 meter)**

Onze weg gaat langzaam omhoog door een droge rivierbedding naar de Tizi Timlimit (2500 meter). We staan vroeg op om de klim nog in de koelte van de ochtend te kunnen volbrengen. Over hellingen met wijde uitzichten dalen we daarna af naar het dorpje Tikkent (1900 meter). Hier stoppen we voor de lunch op een mooie plek onder de notenbomen vlakbij een stroompje. Dan is het nog zo'n 300 meter stijgen naar onze hoger gelegen kampeerplek op ca. 2250 meter hoogte met prachtige vergezichten.

### **dag 5 Azib Tikkent (2250 meter) naar Azib Tamsoult (2250 meter), lopen 6 uur via col de Tougalt (2700 meter)**

We stijgen verder naar de col de Tougalt op 2700 meter. Het pad stijgt gestaag over zigzagpaden tegen een bergwand die geliefd is bij schaapherders. Tijdens de afdaling hebben we weer wat schaduw van jeneverbesbomen. We lopen door het steeds groener wordend Azaden-dal dat ons naar het dorpje Tizi Oussem voert. Hier vinden we goed gecultiveerde terrassen waarop vooral gerst en maïs worden verbouwd. Na de lunch is het nog 1 uur en 45 minuten stijgen door de Tamsoulte kloof naar een romantische kampeerplaats met uitzicht op het zomerdorp Azib Tamsoult. Vlakbij is een klaterende beek waar je je heerlijk kunt wassen. Ook kun je in overleg met de gids nog een bezoek brengen aan een verfrissende waterval (± 1 uur extra).

**dag 6 Tamsoult (2250 meter) naar Aremd (1900 meter), lopen 5 uur via Tizi Mezzik (2500 meter).  
Alternatief via Tizi-n-Tizikert (2930 meter), 6 à 7 uur**

In 1 uur klimmen we naar de volgende pas; Tizi Mezzik op 2500 meter hoogte. Voor je ontvouwt zich de schitterende vallei van Aït Misane. We zien Imlil met zijn notenbomen en een aantal daar omheen verspreid liggende dorpjes. Na de lunch bij Mezzik Berdoune stijgen we nog een stukje naar het dorp Aremd. Hier wonen zo'n 80 families in steil tegen elkaar gelegen lemen huizen. Bij het dorp kamperen we.

**dag 7 Aremd (1900 meter) - bivak Refuge du Toubkal (3200 meter), lopen 5 uur**

Vandaag een lange weg omhoog naar de uitvalsbasis voor de beklimming van de top. Het pad is gemakkelijk en gaat heel geleidelijk aan 1300 meter omhoog. Onderweg passeren we de marabout (graf van een heilige) van Sidi Chamharouch. Vanuit heel Marokko komen pelgrims naar hier om genezing te zoeken voor hun - vooral geestelijke - kwalen. Vanaf Sidi Chamharouch is het nog 3 uur lopen naar onze bivak op 3200 meter. Van verre zien we dan al het eens zo kleine gebouwtje van de refuge dat hier ooit met hulp van de Franse alpinistenvereniging is neergezet en inmiddels verworpen tot een gebouw van aanzienlijke omvang. Wij maken ons kamp langs de rivier. Uiteraard kunnen we wel een bezoek brengen aan het gebouw. Tegen betaling van 10 Dh kan zelfs gebruik worden gemaakt van een warme douche. Of toch maar morgen, na onze toppoging...

**dag 8 bivak (3200 meter) - beklimming Toubkal (4167 meter), lopen 5 - 8 uur**

Vandaag is het de grote dag: we gaan naar het hoogste punt van Noord Afrika. We staan vroeg op. Vanaf het kamp is de top niet te zien. Het begin van de beklimming gaat steil. Een wat lastig pad met stukken aardverschuiving, keien en gruis. Als we op de graad komen merken we dat we al hoog zitten. Heel rustig lopen we verder omhoog. Vrij plotseling sta je dan echt boven, met, bij goed weer, weids uitzicht naar alle kanten, soms tot in de woestijn. Na uitgebreid genieten van dit uitzicht dalen we weer af. Dit gaat gelukkig sneller dan omhoog. De klim duurt 3 tot max. 5 uur, het afdalen 2 tot 3 uur (langs hetzelfde pad). Wanneer we in goede conditie zijn kunnen we ook langs een ander (iets moeilijker) pad afdalen.

**dag 9 bivak (3200 meter) - Lac d'Ifni (2310 meter), lopen 5 uur over Tizi Ouanoums (3700 meter)**

Weer vertrekken we vroeg vandaag. Na een aanloop en pittige klim van ca. 2 uur over de Tizi Ouanoums (3700 meter) krijgen we een lange afdaling van 3 tot 5 uur naar Lac d'Ifni. De afdaling is lang en gaat over losse stenen en is ook voor de lastdieren niet makkelijk. We kamperen aan het groenblauwe morenemeer dat 10.000 jaar geleden is ontstaan en nog steeds uitnodigt voor een verfrissende duik.

**dag 10 Lac d'Ifni (2310 meter) naar Amsouzert (1740 meter), lopen 3 uur via Tizi Tifnout (2400 meter)**

Een makkelijke dag. Na een uurtje klimmen passeren we een kleine col (2400 meter) en dalen vervolgens af tot bij een bron waarvan het water slecht smaakt. Een uurtje verder komt de bron weer aan de oppervlakte en blijkt vruchtbaarheid te geven aan de hele voor ons liggende groene vallei van Tifnout. We lopen door verschillende berberdorpjes en drinken een glaasje muntthee onder de walnotenbomen. Dan is het niet ver meer naar het dorpje Amsouzert (1740 meter), waar we overnachten bij Omar (een plaatselijke bewoner). De middag is vrij te besteden. Lekker luieren met een boek op het terras van Omar of in de schaduw van een boom langs de klaterende beek. Of een beetje kuieren door het dorpje en genieten van het traditionele dorpsleven met een watermolentje om het graan te malen.

**dag 11 Amsouzert (1740 meter) - Azib Likemt (2450 meter), lopen 6 uur via Tizi-n-Ourrai (3120 meter)**

Na een rustige dag kunnen we onze borst weer nat maken. We verlaten de Tifnout vallei en beginnen direct aan een 4 uur durende klim om 1300 meter te stijgen naar de Tizi-n-Ourrai (3120 meter). Vooral de warmte kan deze klim zwaar maken, lastig is het niet. De veldflessen goed vullen want onderweg is geen water meer voorhanden. Vanaf de Tizi-n-Ourrai hebben we nog een laatste mooie blik op de door ons beklommen Toubkal. Net voorbij de pas stoppen we voor de lunch op een mooi plekje langs de beek. Daarna voert een langzame afdaling ons door een verrassende kloof met basaltkeien, een klaterende beek en af en toe een verdwaalde schaapherder. Bij voldoende water kan er zelfs onderweg nog gezwommen worden. We komen uit in de vallei van Tinzar en kamperen langs de beek vlakbij het zomerdorp Azib Likemt.

**dag 12 Azib Likemt (2450 meter) - Amguedoul (2000 meter), lopen 7 uur via Tizi Likemt (3550 meter)**

Vanaf onze kampplaats is het direct flink klimmen. We gaan 1000 meter omhoog naar de pas Tizi Likemt (3550 meter). Daarna volgt een lange afdaling tot de lunchplek net voor het dorp Ouaneskra (qua duur vrijwel even lang als de stijging, beide  $\pm$  3 uur). Voor je zie je de top van de Angour (3800 meter) en de dorpjes Tacchedirt en Ouaneskra, die aan de overkant van de vallei van Imnane liggen. Na de lunch is het nog een korte wandeling door de dorpjes tot we de kampeerplaats bij Azib Amguedoul bereiken.

**dag 13 Amguedoul (2000 meter) - Imsker (1380 meter), lopen 5 uur**

Een makkelijke uitlooptag, vooral afdalen. We lopen de groene vallei uit met veel notenbomen rondom de dorpjes, zoals Tamguist, Ikkis, Amsekrou en Arg. Voor onze laatste saladelunch stoppen we aan de oever van het riviertje Oued Imnane. Dan lopen we langs groene hellingen met jeneverbesstruiken tot vlak voor het dorp Imsker waar we kamp maken. Vanavond nemen we (alvast) afscheid van de muilddierdrijvers die ons met gezang bedanken, daarbij gebruik makend van heel wat keukengerei voor een ritmische begeleiding.

**dag 14 naar Marrakech**

Na nog een korte wandeling (1 uur) via een laatste kleine pas (Tizi el Bour, 1500 meter), komen we uit in Imi Oughlad op 1365 meter. Hier worden we opgepikt door de minibus en rijden we in vijf kwartier terug naar Marrakech. Vanuit ons hotel, niet ver van het centraal gelegen grote plein Djemaa-el-Fna maken we een tocht door de souks. Hier gebeurt het allemaal, aan de rand van een van de grootste medina's die Marokko rijk is.

**dag 15 Marrakech naar Amsterdam**

De laatste dag en de afsluiting van een intensieve en interessante vakantie in dit prachtige land. Vandaag vliegen we terug naar Amsterdam.

## **Alternatieve route - van dag 9 t/m 13**

Wanneer er op de Tizi Ouanoums te veel sneeuw ligt, kunnen we de route via de Tizi Ouanoums niet lopen. De lange afdaling is bij te veel sneeuw niet haalbaar voor de muildieren. Van dag 9 t/m dag 13 zullen we dan een alternatieve route lopen.

### **dag 9**

Liefhebbers kunnen 's morgens eerst omhoog naar de Tizi Ouanoums voor prachtig uitzicht, o.a. op Lac d'Ifni. Totale klim 1½ à 2 uur, afdalen 1 uur. Terugkeerd bij onze bivak bij de Neltner refuge is het verder afdalen, langs Sidi Chamarouch, in 3 à 4 uur naar Imlil (1740 meter). Overnachting in een gîte.

### **dag 10**

Vanaf Imlil langs het dorpje Tamatert omhoog naar de gelijknamige pas op 2280 meter. Via een steile, zigzag afdaling komen we bij het dorpje Tinghourine in de Imenane vallei, waar we anders op dag 13 vanaf de andere kant zouden zijn doorgelopen. Na de lunch bij een beek klimmen we in 3,5 uur eerst even steil en vervolgens geleidelijk omhoog langs de dorpjes Tamegguist, Ouaneskra en Tacchedirt (op 2300 meter één van de hoogst gelegen permanente dorpen in de Hoge Atlas). Wij maken bivak nabij de herdersverblijven van Tiounae op 2550 meter. Totaal 6,5 uur lopen.

### **dag 11**

Vanaf ons kamp op 2550 meter vervolgen we de, nu steiler wordende, klim naar de Tizi Tacchedirt (3170 meter). Vaak staat hier een koude wind maar een eindje verder naar beneden is het uitzicht ook nog steeds even groots. Een lange, kronkelende afdaling voert ons met een beekje mee naar het kleine en geïsoleerd liggende dorpje Labassene (2300 meter). We lunchen tegenover het dorp en klimmen dan omhoog naar de Tizi Labassene (2720 meter). Hier hebben we mooi uitzicht op de vallei rondom Agouns. We dalen af naar ons bivak wat tegenover dit dorpje ligt op ca. 2300 meter. Totaal lopen we ca. 6,5 uur.

### **dag 12**

Vanaf onze bivak voert een pittige klim ons in 2,5 uur naar de Tizi-n-Ouhattar op 3100 meter. Tijdens de klim zie je achter je de mooie valleien en terrassen rondom Agouns en Labassene. Over de pas zien we het 'ski-resort-je' van Oukaïmeden, in de zomer niet meer dan weidegebied voor enkele herders. Bij hun stenen hutten, het zomerverblijf Azib Tiferguine, stoppen we voor de lunch. Dan is het nog zo'n 45 minuten, geleidelijk klimmend en dalend, tot aan het groene zomergrasland van het boerenzomerdorp Oukaïmeden, dat, zoals gezegd, in de winter zijn best doet om een skioord voor stedelingen te zijn. Bivak op 2560 meter. Totaal ca. 4,5 uur lopen.

### **dag 13**

Vanaf Oukaïmeden kunnen liefhebbers eerst nog te voet (er is geen pad en het betreft een steile klim van ca. 1,5 uur) of anders met de stoeltjeslift omhoog de Jebel Oukaïmeden (3273 meter) op. Vanaf hier heb je een prachtig uitzicht (met oriëntatietafel) over het gehele Toubkalmassief. We steken de Tizi Oukaïmeden (2668 meter) over voor een laatste wijds uitzicht en dalen af door een vallei met diverse dorpjes: Agadir, Assaka, Tidili en Tinoughar. We lunchen nog een laatste keer op een prachtig plekje langs de beek. Vervolgens lopen we verder langs de dorpjes Tidili en Tinoughar, tussendoor regelmatig de beek overstekend. Dan brengt een kleine klim ons naar de vallei langs de Oued Imnane. We dalen af naar de rivier en steken deze over. Na nog eens 10 minuten lopen maken we ons laatste bivak op een heuvel met wijds zicht (soms voetbalveld) - zo'n 20 minuten voor het dorpje Imsker (op ca. 1400 meter). Totaal lopen we vandaag ca. 5 uur.

**Data**

| Heen        | Terug       | Prijs  | Ticket vanaf |
|-------------|-------------|--------|--------------|
| 07 jun 2025 | 21 jun 2025 | € 1035 | € 330        |

[Boeken](#) [Optie](#)

|             |             |        |             |
|-------------|-------------|--------|-------------|
| 09 aug 2025 | 23 aug 2025 | € 1035 | op aanvraag |
|-------------|-------------|--------|-------------|

[Boeken](#) [Optie](#)**Bij de prijs inbegrepen**

- \* vervoer per minibus naar/van de trektocht
- \* alle overnachtingen in steden op basis van logies met ontbijt in twee/driepersoonskamers. Buiten de trekdagen is dat een eenvoudig Riad in het oude centrum van Marrakech.
- op trek:
  - \* alle maaltijden (3x per dag)
  - \* bagagevervoer (o.a. voor persoonlijke tot 12 kg p/p)
  - \* Engelssprekende Marokkaanse gids
  - \* kok
  - \* muildrijvers
  - \* gebruik van keukengerei (ook bestek, bord, etc.)
  - \* gebruik van tenten en groepstent
  - \* overnachtingen in tweepersoonstenten of soms in berberhuis/herberg (meerdere personen op 1 kamer)
  - \* reserveringskosten
  - \* bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

**Niet bij de prijs inbegrepen**

- \* retourvlucht Amsterdam-Marrakech (deze vlucht kan via ons geboekt worden)
- \* luchthaventransfers in Marokko (indien vlucht niet via ons geboekt is)
- \* reis- en annuleringsverzekering
- \* vaccinaties
- \* fooien lokale staf
- \* maaltijden wanneer we niet op trek zijn (± € 100,--)
- \* flessen mineraal water tijdens trektocht
- \* persoonlijke uitgaven (frisdrank, alcoholica, souvenirs)
- \* vervoer naar en van Schiphol
- \* excursies wanneer niet vermeld in de brochures of aangegeven als facultatief
- \* toeslag eenpersoonstent € 55,--
- \* wijzigingskosten € 35,--



## Groepsgrootte

Minimaal 4 reizigers

Maximaal 12 reizigers

De groep wordt begeleid door een Engelssprekende lokale gids.

## Klimaat

We voeren deze 15-daagse reis uit in het voorjaar en in de zomer, vanaf eind april t/m september. In juli en augustus is het in Marrakech heet en zoeken ook de Marokkanen verkoeling in de bergen. In de Hoge Atlas is het dan aangenaam vertoeven en heerlijk wandelen. In het voorjaar, veelal eind april tot ver in juni, als de sneeuw begint te smelten staan de lagere hellingen volop in bloei. Ook de appel- en kersenbomen. Op de hogere hellingen kan het dan, zeker 's nachts, nog erg koud zijn. En soms valt er ook laat in het voorjaar nog nieuwe sneeuw.

Gemiddelde temperatuur in juli en augustus:

*laag / Marrakech*

overdag 25° C tot 40° C

's nachts 15° C tot 30° C

*in de bergen*

overdag 10° C tot 30° C

's nachts -5° C tot 15° C

Gemiddelde temperatuur in mei/juni en september:

*laag / Marrakech*

overdag 25° C tot 35° C

's nachts 10° C tot 20° C

*in de bergen*

overdag 10° C tot 25° C

's nachts -5° C tot 10° C

Gemiddelde temperatuur in oktober/november en maart/april:

*laag / Marrakech*

overdag 15° C tot 30° C

's nachts 5° C tot 15° C

*in de bergen*

overdag 0° C tot 20° C

's nachts -15° C tot -5° C

## Tijd

In de zomer is het in Marokko 1 uur vroeger dan in Nederland, in de winter is er geen tijdsverschil.

## Elektriciteit en mobiele telefoon

In de grotere steden is dat vaak 220 volt, maar op het platteland kan het wisselen van 110 of 220 volt. Er is GSM – bereik in Marrakech en op bijna alle hoge toppen. Het opladen van batterijen kan in Marrakech en bij de refuge du Toubkal (tegen een kleine betaling).

## Geld en fooien

1 € = ca. 11 DH (Marokkaanse Dirham). Bij aankomst op het vliegveld in Marrakech is er gelegenheid om te pinnen. Euro's wisselen kan ook. Tax free shops op vliegvelden in Marokko accepteren geen Dirhams (wel euro's, creditcard). Dirhams mogen officieel niet uitgevoerd worden. Voor de terugreis Dirhams terugwisselen dus. In het centrum van Marrakech is ook gelegenheid om te pinnen. Aanbevolen bedrag om bij aankomst te pinnen/wisselen is ± € 100,-- (exclusief souvenirs en alcoholica) De richtlijn voor de fooien is ± € 40,--, deze is inbegrepen bij ± € 100,--.

Een aantal Nederlandse banken heeft standaard de mogelijkheid tot geldopnames in landen buiten Europa geblokkeerd en een limiet voor een geldopname per keer vastgesteld. Wanneer je met de bankpas wilt pinnen in het buitenland, vraag dan de bank jouw bankpas te deblokkeren voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.

Voor de actuele wisselkoers [klik hier](#). (Oanda.com)

## Visum en paspoort

Voor Marokko is geen visum nodig. Het paspoort moet tenminste 3 maanden geldig zijn tot na verblijf in Marokko

## Vaccinaties

Voor officiële adviezen kun je terecht bij de GGD of bij je huisarts. Er zijn geen vaccinaties verplicht. Aanbevolen worden: DTP, buiktyfus, Havrix (tegen geelzucht = Hepatitis A).

## Lijst van persoonlijke medicijnen

- \* Sterilon/betadine-iodium: wondontsmetting
- \* Leukoplast/second skin: blaarpreventie
- \* Hansaplast: bij wondjes
- \* Paracetamol: pijnstiller
- \* Zonnebrandolie/-crème: min. factor 30
- \* Lippenbescherming: zinkzalf, lipbalsem mét zonnefactor
- \* Rekverband, knieband: bij knieproblemen
- \* Arnica of SRL-gelei: bij kneuzingen, spierpijn
- \* ORS: ter voorkoming van uitdroging bij diarree
- \* Immodium: bij diarree voor `op moeilijke momenten`
- \* Strepsils: bij schrale keel

## Uitrusting

### *Schoeisel*

Wij raden lichte bergwandelschoenen aan met een stevige profielzool. Het is belangrijk dat je schoenen erg goed zitten, omdat je er elke dag uren op moet lopen.

- \* Wanneer je nieuwe schoenen moet kopen, verdient het aanbeveling om tot 1,5 maat groter te kopen dan je werkelijke maat. (Pas ze met een paar extra sokken).
- \* Je voeten hebben namelijk de neiging om op te zetten, als je wat langer op een dag loopt. Daar komt nog bij dat je bergaf niet met je tenen in de knel komt.
- \* Als je nieuwe schoenen moet kopen, loop ze dan goed in.
- \* Op sommige tochten moet je door kleine beekjes waden, over modderige paden en soms door sneeuw lopen, dus een redelijke mate van waterdichtheid is handig.
- \* Een goede profielzool geeft je beter grip op de wat steilere paden.

### *(Dag-) rugzak*

Je kunt je bagage tot 12 kg afgeven. Je bagage kun je in een plunjebaal, grote rugzak of stevige tas doen. De bagage wordt vervoerd op muil dieren. Voor de spullen die je tijdens het lopen nodig hebt volstaat een dagrugzak. We adviseren een dagrugzak met een inhoud van  $\pm 35$  liter.

### *Slaapzak en -matje*

Voor de tocht is een goede slaapzak tot - 5 of - 10° C (dons of kunststof zoals bijvoorbeeld hollofil) noodzakelijk. Een goede slaapmat heeft twee functies: isolatie tegen optrekkende kou en ligcomfort. De voorkeur gaat uit naar een slaapmatje met een gesloten celstructuur (i.v.m. isolatiewaarde en niet opzuigen van vocht) of een zogenaamd zelfopblazend matje van bijvoorbeeld Thermarest of een ander merk.

## Paklijst

- ~ (wandel) berg schoenen
- ~ teva's of andere sandalen of lichte gympen voor 's avonds; ook geschikt voor evt. het doorwaden van rivieren/beekjes
- ~ slaapmatje + slaapzak (min. temp -5°C)
- ~ eventuele (fleece) lakenzak
- ~ warm, winddicht jack
- ~ regencape / regenpak
- ~ lange broek
- ~ enkele T-shirts en overhemden met lange mouwen en met kraag tegen verbranding van je nek en armen
- ~ ondergoed
- ~ warme trui
- ~ handschoenen
- ~ sokken, afgestemd op je bergschoenen
- ~ evt. zwembroek / badpak
- ~ maillot, legging of pyjamabroek
- ~ dunne handdoek (snel droog), een washand, en voor vrouwen een omslagdoek
- ~ toiletartikelen
- ~ oordoppen\*
- ~ veldfles (inhoud minimaal 2 liter)
- ~ zakmes
- ~ zaklamp (nb gebruikte batterijen mee terug naar NL voor chemisch afval!!)
- ~ evt. wandelstok
- ~ wasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- ~ toiletpapier (ongebleekt), aansteker (verbranden)
- ~ zeep en/of desinfectiegel voor je handen
- ~ medicijnen (zie afzonderlijk lijstje)
- ~ iets voor op je hoofd tegen zon, stof en kou; zonnehoed/pet/sjaaltje/muts
- ~ zonnebril
- ~ plastic (vuilnis)zakken, o.a. om inhoud plunjebaal, rugzak of tas in te verpakken/droog te houden
- ~ evt. hangslotje om plunjebaal af te sluiten
- ~ dagrugzak
- ~ moneybelt of halstasje met:
  - paspoort
  - inentingsboekje
  - ticket
  - geld, pinpas
  - verzekeringsbewijs + alarmnummers

Indien nodig zorgen we vanuit Nederland of ter plekke voor stijgijsers.

\*= handig, maar niet noodzakelijk

Maak van alle belangrijke papieren, zoals paspoort, tickets, noodnummers en bijvoorbeeld creditcards kopieën en bewaar deze gescheiden van de originelen.

## Bagage

Tijdens de looptocht wordt de persoonlijke bagage vervoerd op de rug van lastdieren en is dus veel aan schuur- en drukbewegingen onderhevig. Alles wat kwetsbaar is moet dus goed verpakt meegenomen worden. Om alles goed verpakt mee te nemen, kun je bijvoorbeeld een plunjebaal gebruiken. Handig is ook een klein hangslotje, om de plunjebaal af te sluiten. Omdat er vanuit Nederland vaak tenten e.d. meegaan naar Marokko, vragen we onze deelnemers om niet meer dan 15 kg aan ruimbagage mee te nemen (dit is exclusief handbagage). De overige kilo's kunnen dan gebruikt worden voor de groepsbagage. Tijdens de trek mag 12 kg p.p. aan persoonlijke bagage worden afgegeven. Spullen die niet nodig zijn tijdens de trek kunnen in bewaring worden gegeven bij onze plaatselijke agent in Marrakech.

## Verzekeringen

Het afsluiten van een adequate reisverzekering stellen wij verplicht. Een annuleringsverzekering raden wij sterk aan. Beide verzekeringen kun je [via ons regelen](#) of via je eigen verzekeringsmaatschappij. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan ontvangen we graag voor vertrek de volgende gegevens, bij welke verzekeringsmaatschappij je verzekerd bent, je polisnummer en het alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleiding en Nunatak snel handelen.

## Verblijf

In Marrakech verblijven we in een eenvoudig hotel. De kamers hebben eigen douche en toilet. In het hoogseizoen (de vakantieperiodes in Nederland) is het niet altijd mogelijk om een eenpersoonskamer te reserveren. Tijdens de trek slapen we in tweepersoonstenten en soms in een berberhuis of gite.

## Maaltijden

In Marrakech is het ontbijt inclusief. De overige maaltijden in Marrakech zijn voor eigen rekening. Tijdens de trek zijn alle maaltijden inclusief, ook tijdens de rijdagen.

## Categorie 3

Deze reis valt in categorie 3, de zwaarste categorie van de lichtere treks. Er zit soms een zware dag zit waarop je veel moet stijgen (soms > 1000 meter) en lang moet lopen (soms > 6 uur). Gemiddelde looptijd per dag bedraagt ongeveer 6 uur. Qua hoogte loop je tot net boven de 4000 meter. Na een zware dag is er altijd een lichte dag of een rustdag.

De zwaarste dagen op deze reis zijn dag 7, 8, 11 en 12. Op deze dagen wandel je tussen de 5 en 8 uur, en klim je in maximaal 5 uur tussen de 1000 en 1300 meter. Zoals hierboven al staat, na zware dagen volgen lichte: de dagen 9, 10 en 13 zijn een stuk minder inspannend.