

# RANDO-COURSES EN MONTAGNE

Le Jbel Toubkal



## Trail dans l'Atlas marocain

Circuit en 7 jours de rando-course

[163 km / 10 000 m D+]

Du 2 au 11 juin – Du 1<sup>er</sup> au 10 septembre (9 nuits en pension complète)

Circuit permettant d'avoir un condensé des paysages typiques du Haut Atlas :

- relief de montagnes aux larges vallées profondes

- gorges spectaculaires....

et pour point d'orgue l'ascension du sommet de l'Atlas : le Toubkal (4167 m)

**Attention** : Ce circuit est accessible à des

personnes d'un bon niveau sportif (marche sportive et course), pouvant effectuer une **moyenne quotidienne de 25 kms et 2500 à 3000 m cumulés de dénivelés + et -, avec une bonne aptitude à la montagne.**

**Groupes de 10 à 12 personnes maximum.**

**L'hébergement** pendant les nuits du circuit se fait en bivouac, sous tente avec matelas pour 2

personnes, + 1 nuit en refuge (Toubkal)

**Les dîners** sont établis à base de produits frais, essentiellement composés de plats cuisinés locaux. Ils sont servis sous une grande tente berbère de 25 m<sup>2</sup>, qui sert de pièce de vie et de repos (avec nattes installées au sol +matelas)

**Le pique-nique** le midi : préparé tous les jours par notre assistance.



**Jour 1** : Arrivée à MARRAKECH - Transfert Aéroport-Hôtel assuré pour une arrivée groupée sinon RV à l'hôtel - Dîner et Nuit à l'hôtel

**Jour 2** : Départ le matin en véhicule (2h)  
CHAÎNE DE L'ATLAS ET LA VALLÉE DU ZAT : 20 kms Dénivelé + : 400 m Dénivelé - 400 m.

**Jour 3** : COL DE TALHINTE / VALLÉE D'IKISS / PLATEAU DU YAGOUR / COL DE TIZINLZAFEN : 24 kms Dénivelé + : 1400 m Dénivelé - 400 m.

**Jour 4** : TICHKI / COL TIZIN'OUGHOURI / VALLÉE DE L'OURIKA / TAZITOUNTE / VALLÉE D'ANFGAINE : 30 kms Dénivelé + : 1300 m Dénivelé - : 1100 m.

**Jour 5** : COL TIZINCHIKER / VALLÉE DE L'OURIKA / COL DE TIZINTACHEDIRT / VALLÉE DE TACHEDIRT ET TAMATERT : 28 kms Dénivelé + : 1600 m Dénivelé - : 1700 m.

**Jour 6** : ASCENSION DU TOUBKA : 20 kms Dénivelé + : 2400 m Dénivelé - 1000 m.

**Jour 7** : COL D'AGUELZIM / AZIBN'TAMSOUlt / VALLÉE D'AZZADEN / COL DE TIZINTACHT / VALLÉE IMI OUGHLAD : 21 kms Dénivelé + : 1300 m Dénivelé - 2400 m.

**Jour 8** : VALLÉE D'IMSKER / AMSAKROU / OUKAMEDEN / 20 KMS DÉNIVELÉ + : 1500 M DÉNIVELÉ - 300 M.

**Jour 9** : Dans la matinée, transfert à MARRAKECH (2h) - Nuit à l'hôtel (dîner libre).

**Jour 10** : Transfert à l'aéroport de MARRAKECH assuré pour un départ groupé sinon séparation à l'hôtel.

**Prix par personne : 980 € (base 5 participants minimum)**

**Les prix s'entendent par personne et comprennent :**

- notre encadrement, avec un accompagnateur en montagne local francophone
- la pension complète en hôtel/refuge/bivouac
- la logistique des bagages d'étape en étape