

الطريق إلى توبقال

أعلى قمة في شمال إفريقيا 4167 متر

مجلة شهرية • غشت 2015 • العدد الأول

مغرب سفري

سفر اكتشاف و استكشاف

ثقافة السفر خاصة إنسانية قديمة قدم التاريخ و أصبحت الآن شيئاً ملحا نظرا لمستجدات الحياة العصرية. إلا أن غلاء العيش أصبح يشكل عائقاً أمام الشباب للسفر، التمتع، الاكتشاف و الترويح عن النفس. في صفحة «مغرب سفري» سنحاول تقديم حلول و أفكار للشباب المغربي و السياح الزائرين للتنقل داخل المغرب بأقل تكلفة ممكنة، كما نهدف إلى التخصص في الأسفار البيئية و الريفية و الجبلية و التاريخية، بالإضافة إلى الرياضات المرتبطة بهذا النوع من الأسفار.

رؤيتنا تهدف إلى تطوير هذا المجال في المغرب، حيث تعد هذه الأسفار غير معروفة و مشهورة و تمارس في اقل الحدود بوسائل بدائية. كما أن البنية التحتية غير مؤهلة بشكل حديث لا على المستوى العدة، المسارات أو الإرشادات. حيث أن القطاع موجه لنوع خاص من السياح الزائرين.

لا يهم أن تكون هاويا أو محترفا، تريد اكتشاف و استكشاف مناطق برية لم تطوؤها رجلاك من قبل و الانصهار مع الطبيعة بعيدا عن روتين الحياة العصرية. هدفك مشاركة تجربتك و عيش تجارب سفر جديدة مع أصدقاء جدد ذوو هوايات متعددة. مجلة «مغرب سفري» الالكترونية الشهرية تهدف إلى تعريف قرائها الهواة و المتخصصين بجميع ما يتعلق بالرحلات و الأسفار في البرية (جبال، انهار، بحار، بحيرات، صحراء و بادية) سواء منها المعروفة أو المستكشفة أو التي سيشاركنا أصدقاء الصفحة تجربتها.

كما ستتخصص في الرياضات المرتبطة بهذه الرحلات. بفتح المجال أمام الجميع للاستفادة من إرشاداتنا قصد تحبيبهم و تقريبيهم من هذا النوع من الأسفار و الرحلات مع تحقيق المعادلة التي نحملها على عاتقنا متعة أكبر بتكلفة رخيصة.



مشاركات القراء



أعزائنا القراء نسعد بكم كأول القراء لهذه المجلة الإلكترونية المغربية المتخصصة في مجال السفر و الترفيه, و حيث إن هدفنا هو إرضاءكم و إفادتكم بالمزيد في مجال الرياضات و الترفيه المرتبطة بالسفر فإننا نرحب بمشاركةكم بصور, فيديوهات, قصص, كتابات عن تجاربكم قصد نشرها في أعدادنا القادمة. كما ننوه أننا بصدد البدء في مسابقة*أروع الرحلات في المغرب* و التي ستأتي تفاصيلها في الأعداد القادمة. نشكركم على حسن المتابعة و قراءة ممتعة.



6-11.....قبل السفر

12-15.....تعريف على المنطقة

16-25.....تفاصيل الرحلة

26-29.....نصائح و إرشادات

قبل السفر



خطط لرحلة المشي على الأقدام و السفر بحقيبة ظهر

رحلات المشي على الأقدام متعة لا تضاهاى و فرصة للهروب من صخب الحياة العصرية إلى رحابة الفضاء الخارجي و الهواء الطلق. في الولايات المتحدة الأمريكية تطور الأمر بمحاولة شركات خاصة تطوير و بناء مسالك برية خاصة لهواة و محترفي هذا النوع من الأسفار.

تريد التحدي و السفر سيرا على الأقدام لأول مرة، يمكن لبعض النصائح الأساسية أن تمكنك أنت و مجموعتك من قضاء وقت ممتع. قبل المغامرة في البرية، عليك بأخذ لائحتنا المرجعية بعين الاعتبار (تشمل عشرة أساسيات) و تأكد من أنك تعرف كيفية استخدام المعدات التي ستأخذها معك. للمزيد من المعلومات حول التحضير لأول رحلة مشيا على الأقدام، راجع كل مشورة خبراء مغرب سفري على الموقع المزمع إنشاؤه لاحقا و على صفحات الاجتماعية بالإضافة إلى الأعداد القادمة من هذه المجلة.



اختيار شريك من ذوي الخبرة

كن في فريق واحد مع صديق من ذوي الخبرة: الرفقة مع شخص ذو دراية تبعث على راحة البال ، وتجربة السفر المشتركة مشيا على الأقدام هي عادة ما تكون أكثر متعة من الذهاب منفردا. الرفيق من نوع (كان هناك / فعل هذا من قبل) يمكنك من تسريع منحى التعلم عن طريق تقاسمه للتجربة المكتسبة في هذا المجال.

الانضمام إلى المجموعة: رحلات المجموعة (4-6 أشخاص عادة) هي التي ترسم الذاكرة. عدد الأشخاص المذكور يكون جد مفيد و ذلك لتقسيم العمل عند التخييم و السير بسرعة معقولة بالإضافة إلى كسب اللوقت أثناء انتظار وسيلة التنقل هنا في المغرب (غالبا التاكسيات الكبيرة من فئة ست مقاعد).



كيف تحزم حقبتك

احزم تبعاً للوزن او الحمولة

الملابس

لباس داخلي: القطن تفوح منه رائحة العرق و يحتاج إلى وقت طويل ليجف، لذلك اختر نسيجاً «تقنياً»، مثل البوليستر الرطب المفتول أو الصوف، لملايسك الداخلية والملابس الداخلية الطويلة. السراويل أو السراويل القصيرة: السراويل المتحولة هي الأكثر شعبية. حيث يمكنك إزالة الأجزاء السفلى منها إذا كنت تريد المزيد من الهواء وأشعة الشمس.

الأحذية: الأحذية ذات عنق طويل أو قصير هي الخيارات الأكثر تقليدية، على الرغم من أن بعض الناس يفضلون أحذية المشي لمسافات طويلة أو حتى أحذية العدائين، أحذية رياضية والأحذية الحضرية / الأحذية الرياضية تعتبر جيد مرنة لهذا النوع من النشاطات لذا فهي غير مرغوبة نظراً لنوعية الأرضية الحجرية و الصعبة. تعتبر الصنادل ترفاً في المخيم إذا كنت لا تمنع في الحمل الوزن.

الجوارب: تجنب القطن. ارتداء القطن أثناء المشي في المسالك الجبلية يزيد من احتمال الإصابة ببثور. اختيار الصوف أو الجوارب الاصطناعية متوافقة في الوزن و السُمك مع حذاءك الجبلي.

غطاء الرأس: القبعات ذات الحواف، القبعات، القبعات العسكرية و عصابات الرأس، وسيلة ذكية لحماية فروة رأسك من التعرض لأشعة الشمس طوال اليوم. أجب واطي من الشمس وافرقة للبشرة المعرضة.

لباس فوقي: حتى لو كان من المتوقع أن الطقس جاف، سترة المطر تبقى حماية من لسع البعوض لذراعيك وجذعك أثناء وجودك في المخيم. طبقة عازلة (سترة أو سترة) تمنع عنك قشعريرة الصباح أو آخر اليوم.



1 معدات متوسطة الوزن

أشياء تحتاجها بشكل متكرر

2 معدات ثقيلة

خيمة، معدات التخيم، إلكترونيات

3 معدات خفيفة

فوط و ملابس خفيفة

4 معدات أخف

حقيبة النوم، معطف، و أشياء لا تحتاجها إلا نادراً

معلومات حول الرحلة

هناك عدة مصادر جيدة لإعطائكم معلومات مستفيضة عن هذه الأسفار و الرياضات لكنها تتطلب وقتا و جهدا و استشارة أهل الاختصاص.

الدلائل السياحية: تعتبر الدلائل السياحية مصدرا مهما للمعلومات حول الأسفار و الرياضات الجبلية لكنها غالبا ما تكون ذات طابع عام و غير موجهة بالإضافة إلى أنها تكون غالبا بلغات أجنبية غير العربية و تباع خارج المغرب.

مواقع و مجلات: هناك عديد من المواقع تعطيك معلومات مستفيضة عن مسارات الرحلات و كيف يجب عليك الاستعداد لهذه الرحلات لكنها في غالبها ذات هدف ريحي و إلهاري للمرشدين السياحيين و شركات تنظيم الرحلات. للأسف هناك نقص كبير إن لم نقل عدم وجود لمجلات متخصصة، مجلة «مغرب سفري» تأتي لتغطية هذا النقص و إفادة الجمهور المتعطش لرحلات المشي على الأقدام و النشاطات الرياضية المتعلقة بالسفر. الأصدقاء ذوو الخبرة: يعتبر الأصدقاء ذوو الخبرة غالبا أفضل مصدر للمعلومات في المغرب حول هذا النوع من الأسفار و الرياضات حيث إنهم يحملون ثقافة شفوية لم تكتب بعد.

اختيار المعدات

الأساسيات العشرة: إنها تشكيلة اجتازت اختبار الزمن من معدات السفر إلى البرية يضمن أن يكون لديك أساسيات السلامة والراحة و تؤهلكم للتعامل مع حالات الطوارئ لا تعتبر البوصلة أو استخدام الشراة التي توجب نار من الأساسيات ولكن من الجيد حملها ، فقط في حالة الضرورة.

تشمل اللائحة المرجعية ل REI مزيدا من العناصر التي لا يمكن أن تحمل في رحلة واحدة، ولكن قدمنا الأمر على هذا النحو حتى لا ننسى شيئا مهما.

لا تزعج نفسك، العديد من وسائل الراحة تأتي في أشكال خفيفة الوزن: مواقد ، ومنصات النوم ، والوسائد.

فكر في خفة الوزن، فإنه من السهل الإفراط في حزم الأمتعة، نعم فكر في إحضار كاميرا ، ورق نظافة، و المصاييح الأمامية واقية من الشمس. ولكن ربما حاول التخلي عن بعض الكماليات و قنينة مياه إضافية (اجلب صفاية المياه بدلا من ذلك). هدفك وزن حقيبة ظهر يمكنك التحكم فيه، أقول حوالي 15 كيلوغرام.

الاقتراض أو الإيجار يعتبر من الوسائل المثلى لتحضير العدة نظرا لقلّة المحلات المتخصصة في بيع هذه المعدات و عدم استجابة المعدات المعروضة في أسواق الملابس المستعملة. هذا سيجعل الخيارات محدودة أمامك، لذا عليك تجربة (أكياس النوم والخيام) قبل الحصول على أفضل خياراتك.

كيفية اختيار و حزم حقيبة الظهر

هنا سنعرض عليكم بعض الإرشادات المختصرة :

السعة: يشير الرقم في أسماء حقائب الظهر إلى حجم الحقيبة باللتر. الحجم بالنسبة لرحلات عطلة نهاية الأسبوع (3-1 ليال) هو 50-35 لترا، رحلات (5-3 ليال) تتطلب حقائب ظهر من 50-80 لتر. بالنسبة للرحلات الطويلة، أو إذا كنتم مدججين بالكثير من معدات فصل الشتاء أو معكم أطفال مرافقين، يرجى اختيار لتر70 فما فوق.

حجم: تصنع حقائب الظهر وفقا لطول الجذع ، وليس ارتفاع الشخص،. أفضل طريقة للحصول على حق الحجم حزمة هو زيارة متجر متخصص والحصول على مساعدة الخبراء. إذا كان هذا غير عملي، و هي حالتنا الآن يمكنك الحصول على قياس طول الجذع الخاص بك بمساعدة صديق، والتي يحددها قياس المسافة بين أعلى الوركين و الفقرة C7 من فقرات العمود الفقري، و هي النتوء العظمي البارز بالقرب من قاعدة العنق.

تحميل وتعديل الحقيبة، تم تصميم الحقيبة لحمل معظم الوزن على الوركين بينما كتفيك تحمل أقل.حاول إبقاء المعدات الثقيلة بالقرب من ظهرك و كتفيك.



المواد الغذائية و تخزينها

العشاء: من أجل البساطة ، يمكن اختيار المواد الغذائية المجففة التي تتطلب فقط بضع كؤوس من الماء المغلي و 10 دقائق من وقت الانتظار. يمكن للذواقة أو الذين لديهم إمكانية الوصول إلى الغذاء المميّه طبخ المزيد من وجبات الطعام الإبداعية.

بقية اليوم: بعض المرتحلين يستغرقون وقتاً طويلاً لطهي وجبة الإفطار. فيما البعض الآخر يوفر الوقت مع الأغذية الجاهزة للأكل . الغذاء يمكن أن يكون وجبة أو عدة فواصل لتناول الوجبات الخفيفة مثل اللحم المجفف، والفواكه المجففة، قطع من الجبن و الأطمعة الطاقية (العلكة و المواد الهلامية).

قهوة: توجد عصارات القهوة الفرنسية خفيفة الوزن.

تخزين المواد الغذائية: لا تترك الطعام ملقى على الأرض و غير مراقب. فمن المحتمل أنك سوف تفقده، والحيوانات أصبحت أقل ميلا إلى العلف بطريقة طبيعية مرة أخرى. احمل علبة طعام أو تعلم كيفية تعليق المواد الغذائية لحماية المأكولات الخاصة بك (وأية بنود العطرية) من الحيوانات.

لائحة الأساسيات العشر

1. توجيه

◇ خريطة

◇ بوصلة

◇ نظام تحديد الأماكن GPS

2. حماية ضد الشمس

◇ واقي ضد الشمس , مرهم شفاه

◇ نظارات شمسية

3. ملابس

◇ سترة, صدرية, سروال, قفازات, قبعة, حذاء

4. إسعافات أولية

◇ حقيبة إسعافات أولية

5. إضاءة

◇ مصباح

◇ بطارية

6. طاقة

◇ وقيد أو ولاءة

◇ مشعل نار للطوارئ

◇ موقد غاز

7. الماء

◇ قنينة ماء

◇ مصفاة مياه

8. حقيبة معدات

◇ سكين متعدد الاستعمالات

◇ عدة اصلاح موقد, ومنصات النوم, شريط لاصق

9. تغذية

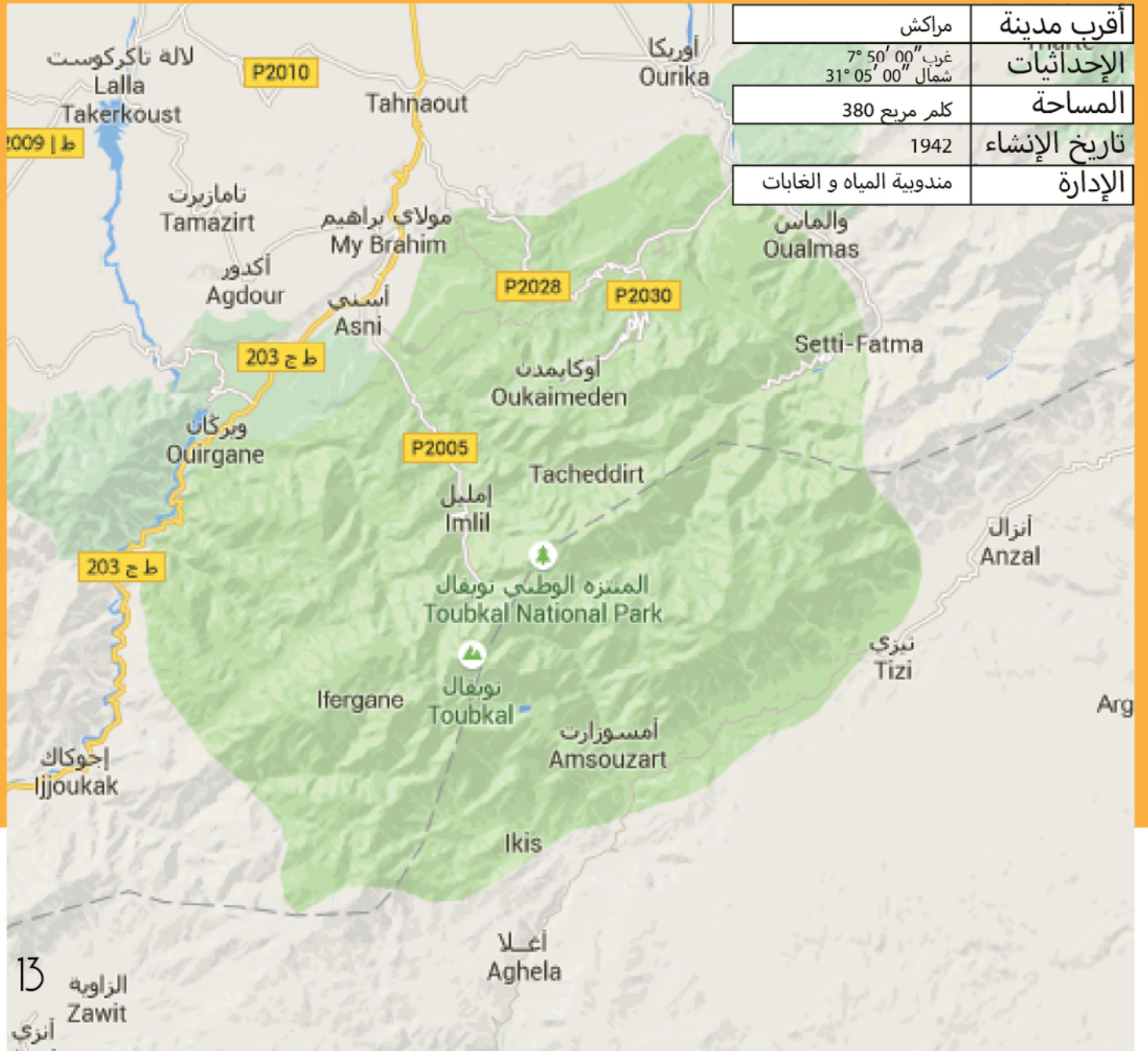
◇ مأكولات متنوعة , معلبات

10. مأوى

◇ خيمة, غطاء. وسادة

يشهد الموقع حاليا توافد عدد كبير من السياح يقدر بحوالي 40,000 زائر سنويا ، لا يزال المنتزه الوطني لتوبقال الموقع المفضل للسياحة الجبلية في المغرب . وجود شبكة مسالك جبلية بالإضافة إلى شبكات منظمة من المرشدين السياحيين (أدلة وحمالين على البغال) يسهل وصول الزوار إلى نقاط مختلفة في الموقع.

التراث الثقافي و المناظر الطبيعية الخلابة والحيوانات و النباتات الغنية ، ووجود بحيرة ايفني على ارتفاع 2600 متر ، يعطي المنتزه الوطني لتوبقال إمكانات كبيرة للسياحة البيئية . العناصر أو الأنشطة التي يبحث عنها زوار الموقع هي : قمة توبقال ، واكتشاف المناظر الطبيعية الجبلية العالية ، الثقافة البربرية و الأنشطة الرياضية (مشي و تسلق)



تعرف على المنطقة



المنتزه الوطني لتوبقال

يغطي المنتزه الوطني لتوبقال الجزء المركزي من جبال الأطلس الكبير، بين وادي نفيس الى الغرب و وادي أورिका إلى الشرق . و يعتبر أول منتزه وطني في المغرب ، أنشئ في عام 1942 .

يحمي المنتزه التنوع البيولوجي و المناظر الجميلة التي تقدمها أعلى الجبال في كل من شمال أفريقيا ، من بينهم في جبل توبقال أو أدرار-ن-درن (جبل الجبال) يرتفع إلى 4167 م. كمنتزه جبلي ، يتفرد المنتزه الوطني لتوبقال بمرتفعات حادة، ومناظر طبيعية ذات جمال استثنائي وتنوع بيولوجي ملحوظ . أنهار عديدة تنشأ في منطقة المنتزه و توفر الري في الوديان والسهول السفلية : ل نفيس، غيغاية ، أوریکا و سوس. يقع المنتزه الوطني لتوبقال 75 كم من مدينة مراكش، و يدار المنتزه حاليا من قبل إدارة الخدمات و البرمجة للمديرية الإقليمية لغابات الأطلس الكبير. هذه الحديقة تغطي مساحة إجمالية قدرها 100,000 هكتار ، 38000 هكتار و 62000 هكتار في المنطقة المركزية المنطقة الطرفية.



جبل توبقال أو طوبقال أو «توبقال»

جبل توبقال أو طوبقال أو «توبقال» (كما يطلق عليه باللغة الأمازيغية) هو أعلى قمم سلسلة جبال الأطلس. كلمة توبقال أمازيغية الأصل معناها المطل على الأرض، وسبب تسميته بذلك هو أن جبل توبقال هو أعلى قمم المغرب بارتفاع 4167.

بحيرة إيفني

بحيرة إيفني المغرب هي أكبر بحيرة جبلية و تقع على ارتفاع 2295 متر. إنها تقع في الجزء السفلي من وادي تحيط به قمم جبل توبقال ، و وانوكريم و قبة إيفني. تتكون ضفافها من منحدرات حادة باستثناء الغرب حيث يحدها سهل صخري شاسع ، هي تشكيل جيولوجي يسمى النهر الجليدي أو الثلجة. التضاريس عبارة عن انهيار جليدي ضخم عبر الوادي الذي يقع عليه و شكل البحيرة ، المياه تتسرب إلى الصخور بعد ذوبان الثلوج لتطفو على السطح بضع مئات من الأمتار أسفل إلى الوادي حيث تستخدم مياهها المفيدة في ري الحقول. اليوم ، يتردد السياح على البحيرة، يأتيون لرؤية المياه الزمردية اللون لهذه البحيرة و لمعانها وسط مشهد معدني من الجبال العالية. و هم يستفيدون من دفء مياهها للاستحمام و الانتعاش.





وكان العرب غالبا يطلقون عليهم اسم المغاربة وأهل المغرب أو البربر نقلا عن الرومان.

المتحف البيئي للمنتزه الوطني لتوبقال

المتحف البيئي للمنتزه الوطني لتوبقال تم إعادة تأهيل المتحف البيئي للمنتزه الوطني لتوبقال و يستخدم لإطلاع الجمهور على الموارد الطبيعية والثقافية للمنتزه و نشر الوعي حول التهديدات البيئية الحالية عن طريق تنظيم المؤتمرات وإقامة المعارض الخاصة والأيام المفتوحة و التي تنظم للشركاء والجمعيات المحلية و نساء المنطقة. بني المسار البيئي التعليمي على مسافة 6 كلم من قبل السكان المحليين حول المتحف البيئي المسلك المطل على وديان آيت ميزان وإيمان، هو مسار نباتي يهدف إلى تعريف الناس بأهم الأشجار والنباتات و خصائصها الطيبة. الحيوانات المهددة بالانقراض في المنتزه : النسر الملكي، و النسر الملتح، النمر الأطلسي، ابن آوى، الثعلب الأحمر، والوعل.. الغطاء النباتي و يتكون أساسا من المروج و الغابات الطبيعية. و يتكون أساسا من البلوط الاخضر، الأرز و العرعر الأحمر (عرعر فينيقي) ، عرعر شرييني و العرعر الكيدي.

أهم القمم

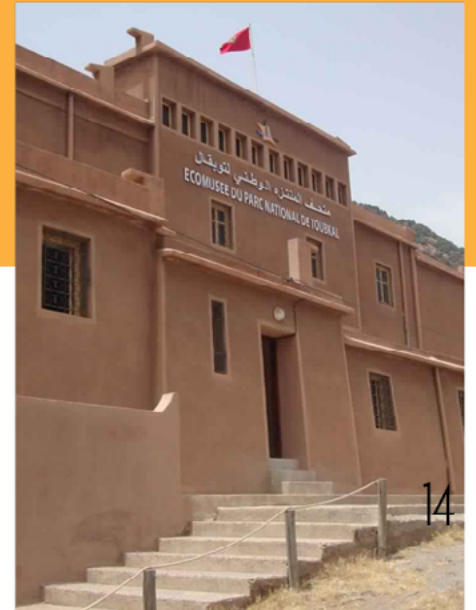
توبقال (4167 م)؛ وانوكريم (4089 م) ؛ الهضبة تازاغارت (3995 م)؛ و أكسوال(3910 م)؛ أينغمار (3892 م)؛ بو إيكوان (3882 م)؛ و تيشكي (3753 م)؛ أزرو تماضوت (3664 م)

الطقس

يتميز المنتزه بمناخ استثنائي : الثلوج من شتبر إلى ماي مع درجات حرارة أقل من 20 درجة سلسيوس، والكثير من أشعة الشمس حتى في فصل الشتاء.

السكان

معظم سكان المنطقة من الامازيغ و هو شعب يسكن شمال أفريقيا غرب النيل وغالب الأمر عليها. اما الإغريق فقد أطلقوا عليهم إسم المازيس، كما أن المؤرخ اليوناني هيرودوتس أشار إلى الأمازيغ بالكلمة ماكسيس، والكلمتين معا تشبهان في مخارجهما لفظة مازيغ(س). وأطلق المصريون القدماء على جيرانهم الأمازيغ اسم «المشوش». أما الرومان فقد استعملوا عدة تسميات للشعب الأمازيغي بينها النوميديون، الموريتانيون، والريسو وحتى البرابر.





المرحلة الثانية

التوجه إلى مأوى توبقال هناك يتطلب مجهوداً، خصوصاً انه اليوم الأول للمشي الذي غالباً ما يكون نوعاً من التحضير للقادم من الأيام، ستمر على الدواوير الآتية : دوار اشاين المحاذي لامليل و دوار أرمند الذي يعتبر اكبر هذه الدواوير قبل قطع الوادي لتصل بعد ساعة أو ساعتين إلى شمهروش الذي يعتبر آخر تجمع سكني قبل الوصول إلى مأوى توبقال وقد يستغرقك ساعتين إضافيتين فأكثر، عموماً حاول الوصول إلى مأوى توبقال قبل غروب الشمس لتكون قادراً على نصب خيمة المبيت في ضوء النهار و دون مغامرة نصب الخيمة وسط ظلام دامس قد يكون من الصعب إدارتها. في الحالات الحرجة تذكر أن مأوى توبقال يقدم خدمة المبيت إلا أن هذا قد يكون مكلفاً مادياً.

تفاصيل الرحلة

المرحلة الأولى

الانطلاق من مدينة مراكش في الصباح الباكر (السادسة صباحا) من محطة الطاكسيات الكبيرة سيدي ميمون، للوصول إلى امليل هناك ثلاث اختيارات أو لنقل ثلاث احتمالات:

◊ أن تستقل طاكسي كبير مباشرة إلى امليل و هذا الخيار الأفضل سيكلفك 30 درهما.
◊ أن تستقل طاكسي كبير إلى آسني ثم طاكسي آخر أو عربة نقل مزدوج إلى امليل و هذا الخيار هو الأكثر واقعية و سيكلفك 28 درهما، 20 من مراكش إلى امليل و 8 دراهم من آسني إلى امليل.

◊ أن تستقل الحافلة إلى تحناوت ثم من هناك الركوب في طاكسي كبير إلى آسني ثم أخيرا لطاقسي آخر أو عربة نقل مزدوج لإيصالك إلى امليل و هذا أسوأ الخيارات عندك لأنه يحتاج وقتا و جهدا أكبر، و قد يكون ممتعا أكبر لمحبي السفر بدون الاهتمام بالوقت، و سيكلفك 24 درهم، موزعة كالتالي: 5 دراهم أجرة الحافلة إلى تحناوت، و الطاكسي 10 دراهم من تحناوت إلى آسني ثم 8 دراهم إلى امليل.

خلال الطريق ستمر عبر المناطق التالية : تحناوت، مولاي إبراهيم أو الرحي، ثم آسني عبر الطريق الجهوية رقم 203.

عدد الساعات المتوقعة لهذه الرحلة ستكون من ساعتين إلى أربع ساعات.
في امليل يمكنك اخذ قسط من الراحة خصوصا إن كنت قد أخذت تجربة الاحتمال الثالث، كما يمكنك الاستمتاع بشلالات امليل و ربما تناول وجبة الغذاء هناك قبل البدء في المشي على الأقدام/متوجها إلى ماوى توبقال.



المرحلة الرابعة

الاستيقاظ باكرا سيساعدك على الوصول باكرا إلى البحيرة، هذه المرحلة الصعبة نسبيا قد تأخذ من يومك سبع ساعات أو أكثر من المشي المتواصل.
بحيرة افني من أجمل بحيرات المغرب و هي بحيرة ذات مياه زمردية اللون، غير عميقة و مياهها دافئة، تمكنك من السباحة و اخذ قسط من الراحة في اليوم الموالي.





المرحلة الثالثة

غالبا سيكون مخصصا لتحقيق حلم صعود أعلى قمة جبلية في شمال إفريقيا و هي تحتاج بعض المجهود و حمل قنينة ماء معك خصوصا انه لا توجد أماكن للتزود بالمياه صعودا، من نصائحنا في الصعود الذهاب في مجموعة من شخصين و محاولة الذهاب باكرا مع اخذ الطقس البارد بعين الاعتبار، هذا الصعود و الهبوط قد يأخذ أربع ساعات فما أكثر من وقتك. المبيت ليلة أخرى هناك سيساعدك على استعادة لياقتك قبل النزول الصعب إلى بحيرة افني.

المرحلة السادسة

في طريق العودة إلى ستي فاضمة تعتبر أيضا من المراحل الصعبة و هنا يجب عليك الانتباه إلى إدارة كمية المياه بحوزتك نظرا لندرة منابع التزود، أما المبيت فسيكون في عزيب ليكمت، ستأخذ منك الرحلة ست ساعات فما فوق.





المرحلة الخامسة

من الرحلة تعتبر مرحلة بسيطة على مسافة ثماني كيلومترات ستأخذك من بحيرة افني إلى دوار امسوزارت أول تجمع سكني من الجهة الأخرى و هناك حيث الجو معتدل يمكنك قضاء ليلتك في مكان غير بعيد عن التجمع السكاني و الاستمتاع باليوم قرب الوادي.





المرحلة السابعة و الأخيرة

ستكون تحديك الأخير لمحاولة الوصول الى ستي فاضمة باكرا للاستمتاع بالوادي هناك و برودة ماء شلالاته، ستكون شاقة أيضا، و عليك الحفاظ ما أمكن على المياه بحوزتك مقدرا عدد ساعات المشي في ست أو سبع ساعات فما فوق.

الرجوع إلى مراكش يكون مباشرة بركوب تاكسي كبير سيكلفك 30 درهما أو ركوب تاكسي أو سيارة نقل مزدوج إلى اثنين اوريكا ثم تاكسي، سيارة نقل مزدوج أو حافلة من اثنين اوريكا إلى مراكش و هذا سيكلفك 5 دراهم اقل لكن سيأخذ منك وقتا و مجهودا اكبر.

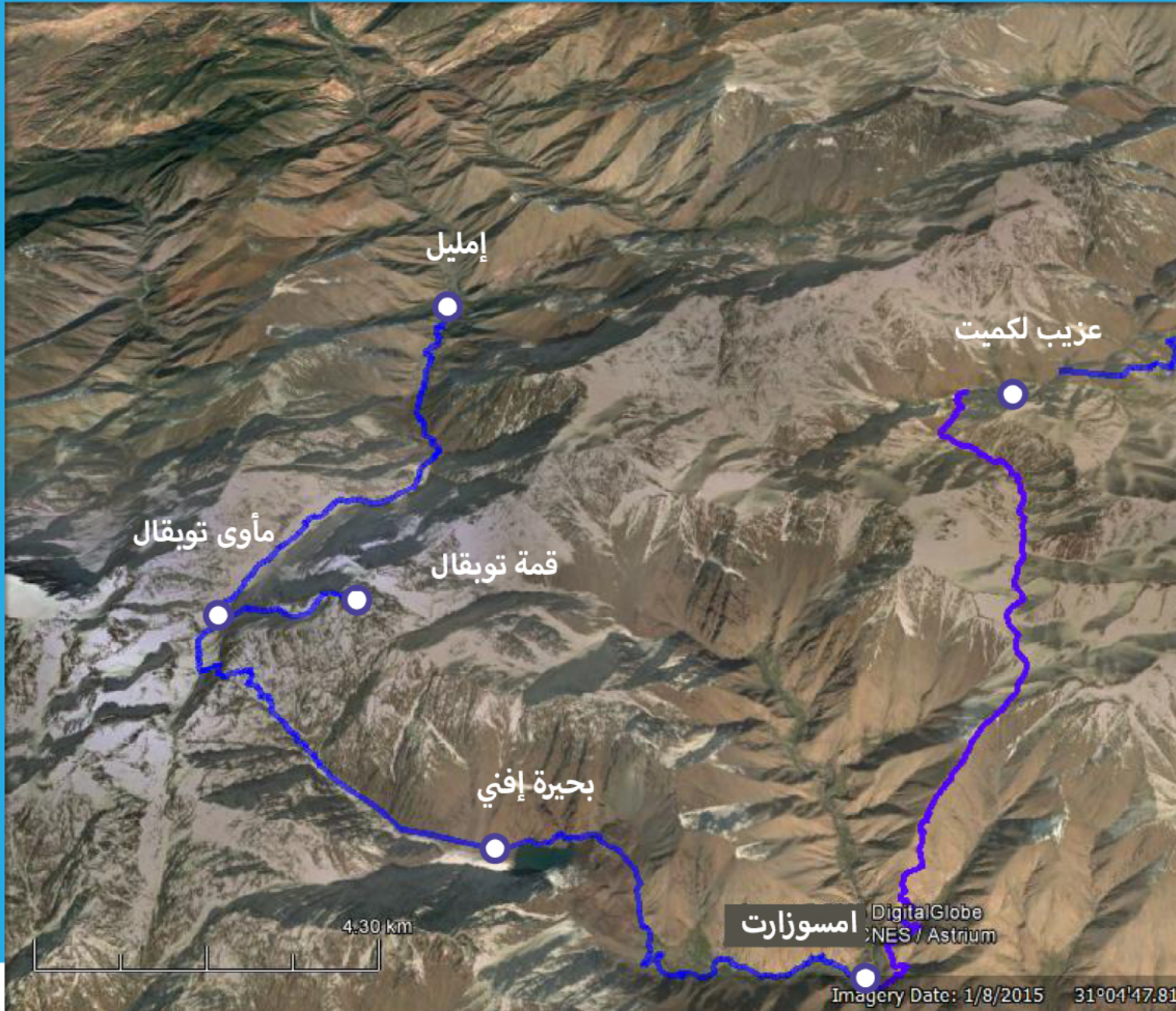
● من عزيز لكميت إلى ستي فاضمة

المسافة : 26 كلم
الارتفاع : 1500 متر



● من امسوزارت إلى عزيز لكميت

المسافة 16 كلم
الارتفاع : 2650 متر



ورقة تقنية للرحلة

● من بحيرة إفني إلى امسوزارت

المسافة : 8 كلم

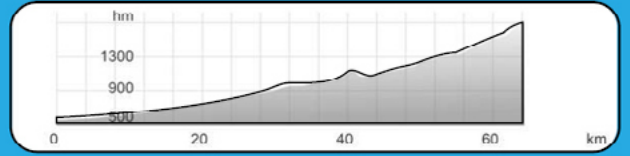
الارتفاع : 1740 متر



● من مراکش إلى إمليل

المسافة : 64 كلم

الارتفاع : 1650 متر



● من إمليل إلى ماوى توبقال

المسافة : 11 كلم

الارتفاع : 3207 متر



● من ماوى توبقال إلى قمة توبقال

المسافة : 3 كلم

الارتفاع : 4167 متر



● من ماوى إلى بحيرة إفني

المسافة : 9 كلم

الارتفاع : 2300 متر



صعود المنحدر به حصى

المنحدرات ذات الحصى غالبا ما تقدم طريقا أسهل للوصول إلى الارتفاعات الأعلى، ولكنها يمكن أيضا أن تكون متعبة في الصعود. أخطو خطوة مع الضغط بإصبع قدمك في الحجارة و تحويل وزنك على قدمك الأمامي. كرر عن طريق جعل ظهرك إلى الأمام .



الهبوط من المنحدر به حصى

المشي باستخدام خطوات قصيرة و سريعة مع توجيه قدميك أسفل أثناء غرز كعبك لتثبيت خطواتك. في المناطق المفتوحة دون مخاطر مثل المنحدرات أو الصخور ، حاول أخذ فترة أطول، اغرز الخطوات كما لو كنت تنزل في الثلج المسحوق . فأس الثلج أو عصي المشي جد مفيدة . أعضاء المجموعة يجب أن تتحرك قريبة من بعضها البعض أو جنباً إلى الجانب لتجنب الصخور التي يمكن أن تصيب شخصا يتحرك أسفل . في حالات التقابل مع البغال التي تمر في الممرات الضيقة ينبغي الانتظار من جانب الجبل و ليس على الحافة لان ذلك يمكن أن يؤدي لسقوطك.

نصائح و إرشادات

قبل الذهاب

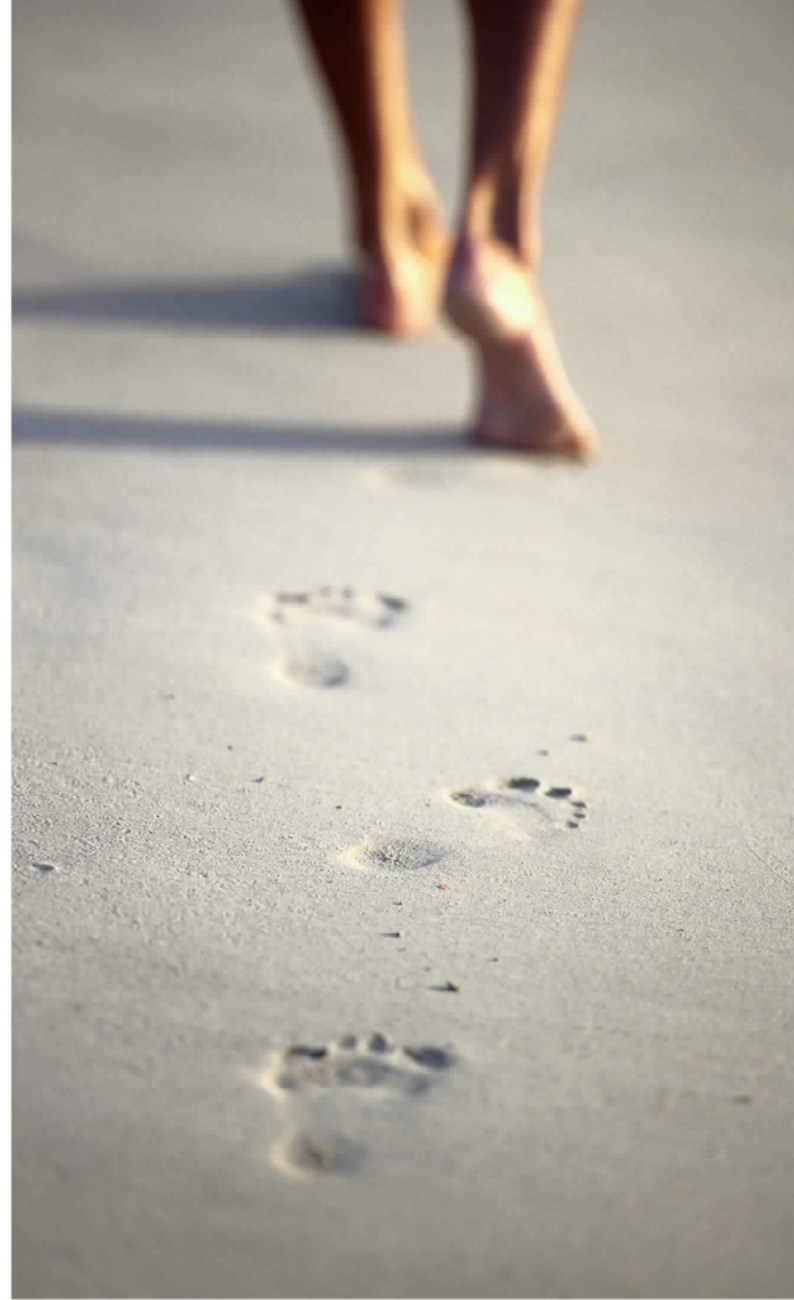
- ترك مسار الخاص بك مع صديق تثق به أو أحد أفراد أسرته، بالإضافة إلى الوقت المحدد لعودتك .
- جلب جميع الخرائط اللازمة أو تصوير الخريطة الأساسية من صفحات من كتاب.
- أحمل معك أدوات إرسال الإشارات ، مثل الصفارة أو المرآة.
- تحديد أقرب طريق أو مدينة التي يمكن أن تحمل إليه في حالة الطوارئ.

تقدير المسافة المقطوعة

متوسط الخطوة هو 76 سنتيمتر، و الشخص ذو اللياقة يمكنه المشي 5 كلم في الساعة على أرض مستوية . تحديد مسافة مشيك أمر بالغ الأهمية في التوجيه في الخلاء أو الغابات الكثيفة أو إذا كنت تحاول تحديد بالضبط موقع تقاطع مسلك أو معلم على الأرض.

تعرف احتياجات المياه الخاصة بك

في مناخ معتدل ، يفقد الشخص العادي في المتوسط 1.5 لتر من الماء كل 24 ساعات عن طريق التعرق ، والتنفس ، و التبول . المجهود البدني و الحرارة المرتفعة يمكن أن تزيد تلك الخسارة إلى ما يصل الى 1 لتر في الساعة. الحد الأدنى لاستبدال و تجديد المياه اللازمة يعتمد على درجة حرارة الهواء و مستوى نشاطك. إذا كنت تستريح في 26 درجة سلسيوس، تحتاج أن تستهلك ما لا يقل عن 1 لتر كل 24 ساعات للبقاء على قيد الحياة. إذا كانت إمدادات المياه الخاصة بك محدودة، تحتاج إلى البقاء في الظل و تجنب الإجهاد.





علاجات سهلة لاثنين من الإصابات الشائعة

التواء الكاحل الطفيف

السبب: خطأ أو زلة قدم تلوي قدمك إلى الداخل و تسبب تمزق الأربطة الجانبية.

العلاج: إذا كانت القدم تتحمل بعض الوزن ، فهي على الأرجح بسبب التواء بسيط أو كسر. الانتفاخ سيحدث بسرعة، اجلس ثم ابدأ بالعمليات الآتية [راحة، ثلج، ضغط، ثم رفع] اربط الكاحل بضمادة أو جورب مبلل في المياه، بينما تبقيها مرفوعة. بعد 20 دقيقة، لف الكاحل بإحكام، أو طبق شريط لاصق كنمط تسرح الخيول (إلى الأسفل من جانب، تحت، ثم أعلى على الجانب الآخر) ثم اتبعها بلفة على شكل 8 حول الكاحل. بعد الاستراحة، تناول بعض اليبوروفين ثم حاول السير باستخدام عصي المشي. إذا كنت تشعر بألم شديد أو لا تستطيع أن تعرج، يمكن أن تكون الإصابة جسيمة بسبب التواء أو كسر . ابق في مكانك ، واصل العمليات الأربع السابقة، و ابدأ بطلب مساعدات الإنقاذ

الجرح النازف

سبب: السقوط من فرع شجرة، حجر، أو شفرة.

العلاج: أوقف النزيف بتطبيق ضغط مباشر. إذا أصبحت الضمادات ملطخة بالدماء لا تزلها بل زد ضمادات أخرى. بعد توقف النزيف، حاول تنظيف الجرح بالماء المضغوط إن وجد أو تمرير الماء فوق الجرح مع قليل من المعس. تأكد من إزالة جميع الأوساخ و الدم المجفف لتقليل فرص الإصابة بالالتهاب. إغلاق الجرح بضمادة الفراشة أو استخدام عدة قطع ربع بوصة من شريط لاصق، ترك مسافة بين الضمادات من أجل ترك فراغ للسوائل للخروج. أمن إغلاق الجرح بضمادات غير لاصقة، حاول وضع الضمادات النظيفة كل يوم مع فحص دوري لعلامات العدوى مثل الاحمرار، التورم أو الحمى .





اختيار موقع التخييم بسط الخيمة

اختيار موقع بسط الخيمة مهارة مفيدة جدا لهواة الرحلات الجبلية، سواء في موقع معد لذلك أو في الخلاء، هذه بعض التوجيهات لمساعدتك على تقييم موقع التخييم:

1. هل الموقع قريب من مصدر للماء؟
2. هل المخيم في مأمن من الأخطار مثل تساقط الصخور والفيضانات ، المد أو الانهيارات الثلجية ؟
3. هل المكان خالي من الحجارة والفروع المكسورة، والجذور ؟
4. هل المكان موجود فوق أرض مرصوفة بدون حصي؟
5. هل المكان مستو نسبيا؟
6. هل المكان بعيد نسبيا عن الطرق و المسالك التي يمر فيها الناس؟
7. هل المكان خاص و هادئ؟
8. هل المكان بعيد 60 متر عن مصدر المياه؟
9. مدى قوة هبوب الرياح؟

العزيب

يعتبر العزيب بناء حجرياً يستعمله الرعاة لحماية أنفسهم و ماشيتهم من سوء أحوال الطقس و المبيت هناك في أشهر الصيف، و غالباً ما تبني هذه الأبنية في أعالي الجبال و تكون ملكاً عاماً الأولوية لمن سكنها أولاً و هي جد عملية للمسافرين مشياً على الأقدام في الجبال خصوصاً للمبيت فيها في حالات هطول الأمطار بشكل غزير أو أي حالات طارئة أخرى.

