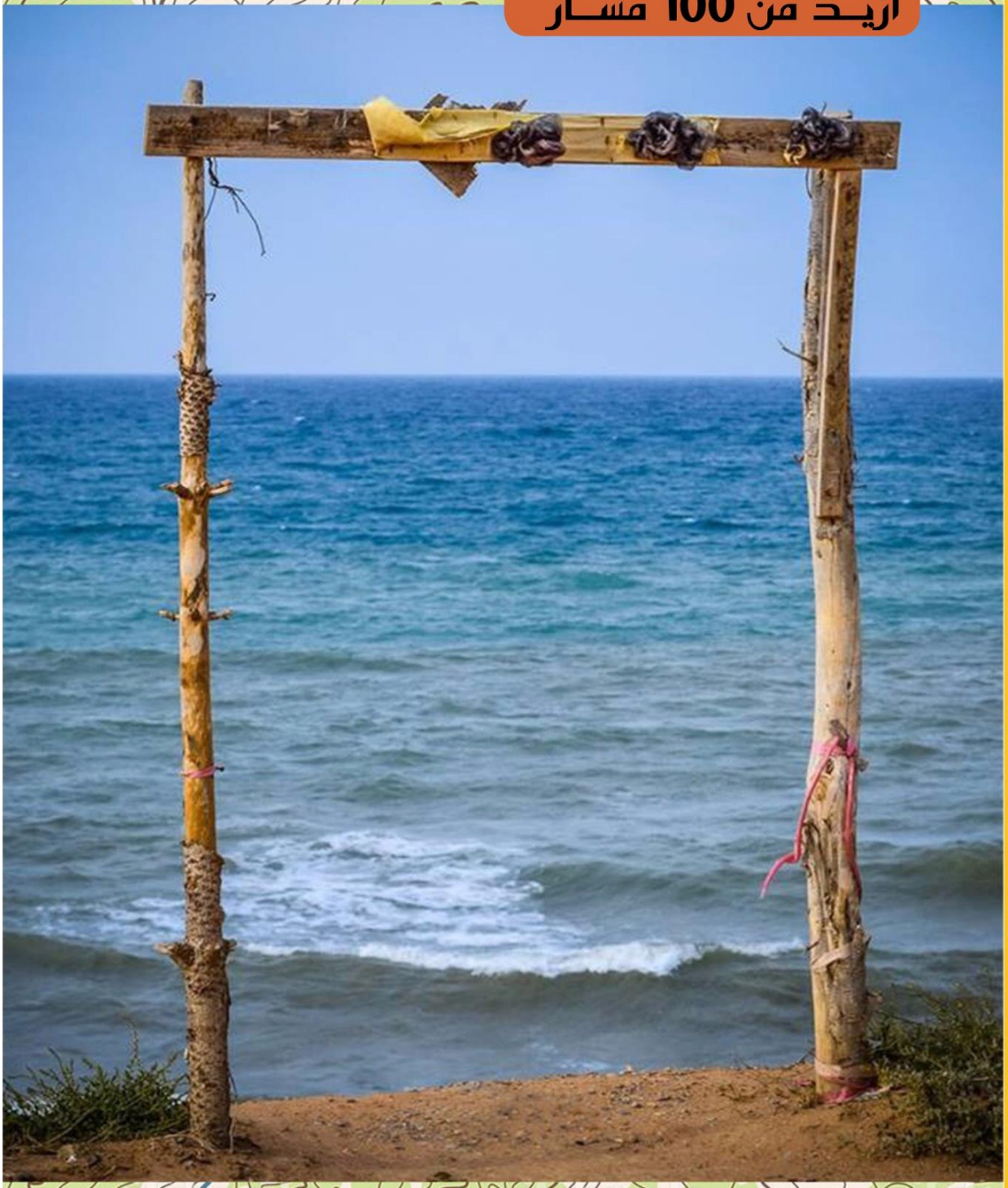
MA®

دليل المسافر في براري المغرب

أزيد من 100 مسار



أيوب الهتهوت

ELHATHOUT

تقديـــــــــــــم

ليست رحلات المشي الطويل (Randonnée) والتخييم (Trip) كما يعتقد البعض مجرد رياضة في الهواء الطلق للمحافظة على اللياقة البدنية. لا ليس كذلك عزيزي الرحال، إنما هي مغامرات لاكتشاف الذات أولا والطبيعة المحيطة بها ثانيا، كما تعتبر هذه الرحلات حلقة وصل بين حاضر محتاج وماض مقدس ومستقبل مجهول، فهي تربطك بالحياة البدائية القديمة وتجعلك تكتشف ثقافة شعوب مختلفة وعادات منقرضة وتأخذ بيدك نحو حياة برية خجولة ومنعزلة.

اعلم عزيزي الرحال أن رحلة المشي الطويل ليوم واحد فقط تعادل 10 حصص في عيادة طبيب نفساني محنك، فهي فرصة للجلوس في أحضان الطبيعة والارتواء من انهارها والأكل من ثمارها، ولا تغفل عن المجموعة التي ترحل معها، فصديقك في الرحلة إما أن تستفيد منه خصلة أو يربيها فيك، فهناك من سيعلمك الكرم والجود لحسن خلقه وهناك من سيربي فيك الصبر بسبب بعض تصرفاته.

إن الذي جعلني أكتب هذا الكتاب الذي هو بين يديك، عزوف الشباب عن هذه الرحلات التي لا تكلف كثيرا، وبقاءهم أمام هواتفهم والاكتفاء بتصفح صور الطبيعة ومشاركتها والتحسر على اكتشافها، فرحلات المشي الطويل والتخييم لا تتعلق بفصل معين بل يمكنك القيام بها في الصيف والشتاء والربيع والخريف، فقط تختلف المسارات (Trajet)، كما حملني على كتابة هذا الكتاب ابتعاد بعض الرحال عن مبادئ هذه الرياضة المقدسة، فتجد مخرب للطبيعة وعدوا للبيئة في شخص رحال، فوجب التذكير لهم والتعليم لمن يريد الإلتحاق بقافلتنا.

إن القيام بنزهة في منتزه شيء والقيام برحلة مشي طويلة شيء اخر، فاختيارك لبعض المسارات والقيام ببعض التصرفات والتخلي عن بعض المعدات والاستغناء عن بعض الارشادات وعدم الاكتراث بالتخطيط المسبق يجعل من رحلتك كابوس حقيقي بل قد يجعل منها حدا نهائيا لحياتك، فإليك بعض الإرشادات والقواعد الأساسية لهذا العالم البري الجميل، كما أمددتك عزيزي الرحال بأكثر من 100 مسار لرحلة المشي الطويل بالمغرب وجعلت مسارك ينطلق وينتهي بمدينتين كبيرتين ليسهل عليك الالتحاق به من أي مدينة مغربية، وأشرت فيهم إلى مصادر الماء وأماكن التزود بالأكل ناهيك عن معلومات شاملة عن التنقل والأماكن المسموح بها للتخييم.

واعلم عزيزي الرحال أنك لا تحمل فقط أمتعتك فوق ظهرك إنما تحمل أيضا مسؤولية ليست أقل من جبل توبقال، فبمبادئك ستستمر الطبيعة في استضافتنا وبتخليك عن مبادئ الترحال ستنزعج منا البيئة ويسخط علينا كل سكان القرى الذين يستقبلوننا بالحفاوة والكرم، وستضطر السلطات لمنعنا من التخييم وحينئذ لا ينفع ندم النادمين.

أيوب الهتهوت

1 ère Edition 2018
Dépôt Légal : 2018MO3513
ISBN : 978-9920-36-234-4
Imprimerie EL MOKADDEM
42-44 Bd. Al Khortoum - Nador
0536336643
Tous droits réservés à l'auteur

اختر مسارك ورحلتك بحكمة

أول قاعدة ذهبية يجب احترامها، قم باختيار مسارك ورحلتك بعقلانية وواقعية، إذ يجب عليك أولا تحديد مستواك الرياضي وتحملك البدني بين خمس مستويات (ضعيف جدا، ضعيف، متوسط، جيد وجيد جدا)، اترك شغفك وحبك للرحلة جانبا وكن صادقا وواقعيا مع نفسك، فاعتمادا على قرارك ستحدد سعادتك من تعاستك. بعد تحديد مستواك البدني يمكنك اختيار رحلة مناسبة لك مع الأخذ بعين الاعتبار هذه العوامل الأربعة: المسافة، الارتفاع، فروق الارتفاع بين نقطتين من سطح الأرض ونوع التضاريس.

إذا كنت مبتدأ فابدأ من الارتفاعات والمسافات القصيرة، أو اعثر على رفيق أكثر خبرة، ولا تخرج لأول مرة بمفردك فهناك فرق كبير بين المغامرة والتهور، فأنت لست ضامنا لما يحصل لك خلال الرحلة، فوعكة صحية خفيفة أو لسعة عقرب بسيطة وأنت بمفردك قد تحول رحلتك إلى كابوس. وناهيك عن هذا فالرحلة في صحبة قدماء الرحل تجعل من رحلتك أكثر متعة وتجد وقتا كافيا لتبادل الخبرات والتجارب، وتكتسب منهم أساسيات فن المشي لمسافات طويلة، وخذها مني كقاعدة عامة: ابدأ بجبل GOURGOU قبل أن تجرب TOUBKAL.

تحقق من أحوال الطقس

بعد تحديد مسار رحلتك تحقق من أحوال الطقس، نعم هي ليست دائما دقيقة لكنها تعطيك إشارة جيدة للمناخ المتوقع، فقليل من الثلوج وبعض التساقطات المطرية قد تحول ارتفاعا سهلا بالنسبة للمبتدئين إلى رحلة استكشافية للمغامرين ورجال البرية، فالضباب وارتفاع درجة الحرارة والأمطار الغزيرة والثلوج والرياح القوية وحتى التساقطات القليلة كل هذه العوامل ترفع من خطورة رحلتك، تحقق من أحوال الطقس في اليوم السابق ونفس اليوم ولا تتردد في تغيير يوم الرحلة وتذكر أنك تخرج للاستمتاع وليس للمعاناة.

عند المشي لمسافات طويلة انتبه إلى الضباب والغيوم خاصة في التضاريس الجبلية التي تتغير فيها الظروف المناخية بشكل مفاجئ، فإن ظهر لك تغيرا عن بعد فلا تتردد في العودة وإن كنت في مكان ما فتدهورت الظروف، حاول أن تجد لنفسك ملجأ حتى تهدأ الطبيعة.

احمل معك ثلاث ألبسة

اعلم عزيزي الرحال أن الملابس المناسبة تحميك من عناصر الطبيعة وتنظم درجة حرارة جسمك خلال الحركة لتحافظ على حركة مريحة ونفسية مطمئنة، لا تتردد في حمل ثلاث طبقات (Couches) وفقا لأحوال الطقس التي سبق لك أن اطلعت عليها، دائما احمل معك قميص ذو أكمام قصيرة (Première couche) وقميص ذو أكمام طويلة (Deuxième couche) ، وسترة واقية من المطر (Troisième couche)، تذكر أن هذه الطبقات يجب أن تكون في حقيبتك مهما كان الجو فلا أحد يعلم كيف سيتغير الطقس، كما أن الطقس في الهضاب والسهول ليس هو الذي يتواجد في القمم، وحاول جيدا أن تحافظ على حرارة جسمك فإن فقدانها يؤدي إلى نتائج كارثية.

تجنب الملابس الضيقة التي تعيق عملية تدفق الدم في الجسم، كما أنصحك عزيزي الرحال أن لا تلبس لباسا عسكريا أو لباس الصيد البري. وتجنب الألوان الداكنة التي تجذب ذبابة التسي التسي الإفريقية.

يجب عليك أيضا إحضار بعض المعدات مثل قبعة ضد الشمس، غطاء للرأس ضد البرد القارس، قفازات ونظارات شمسية... وبهذا تكون مستعدا لمواجهة أسوء الاحتمالات المناخية.

البس حذاء مريحا

اعلم عزيزي الرحال أن وسيلة نقلك الأساسية في رحلات المشي الطويل هي قدميك، لذلك وجب عليك الاعتناء بهما جيدا خاصة عندما يتعلق الأمر بحذاء الرحلة (Chausseur de randonnée)، واعلم أن أفضل حذاء يمكنك ارتداءه في التضاريس المنخفضة والسهول المنبسطة هو الحذاء الأخف وزنا والأكثر مرونة، أما إذا كنت تخطط لرحلة مشي في تضاريس جبلية صخرية فيلزمك حذاء صلب ذو رقبة عالية يغطي الكاحل، ولا تنسى أن تتأكد أنه من الجلد الغليظ سواء كان جلدا طبيعيا أو اصطناعيا.

لا تقم بشراء الحذاء من الأنترنيت، لأنه من الضروري تجربته والتأكد من أنه مناسب مع شكل قدمك وطريقة مشيك، جربهم بوضع جوارب صوفية كبيرة وتأكد من أنهم يدعمون الكاحل، ولا تتردد في تغيير الحذاء إذ لم تكن فيه قدمك مرتاحة تماما واشتري حذاء آخر ولو كان قبيح المظهر.

قبل أن تخرج بحذاء جديد في رحلة مشي طويلة، عوِّد قدمك عليه من خلال الارتداء لمدة أسبوع أو أسبوعين، حتى لا تصاب قدميك بألم خلال المشي الطويل.

سروال المشي الطويل

بعد اختيار حذاء مناسب ومريح يأتي دور اختيار السروال الذي يعطيك راحة نفسية وراحة جسدية وبهاتين الراحتين ستحقق الاستمتاع الذي مشيت من أجله، وحاول أن تأخذ بعين الاعتبار هذه المعايير التالية:

- اختر سروالا متينا ومقاوما، فأنت خلال رحلتك لن تأخذ معك سراويل كثيرة، فواحدا يجعلك تستغني عن تغيير السراويل كل مرة.
- اختر سروالا من النايلون الذي يتميز بخفته وقوة أنسجته وسهولة تنظيفه وجفافه بحيث يوفر لك عدم النفاذية وحماية كبيرة ضد درجات الحرارة المنخفضة.
- اختر سروالا فضفاضا قليلا ليكي تجد راحتك في الخطوات الطويلة والتسلق والانحناء، واحرص أن يكون أسفل السروال ضيقا قليلا حتى لا يعيق حركتك.
- اختر سروالا يحتوي على جيوب كثيرة، فأنك ستحتاج إليها بدون شك.

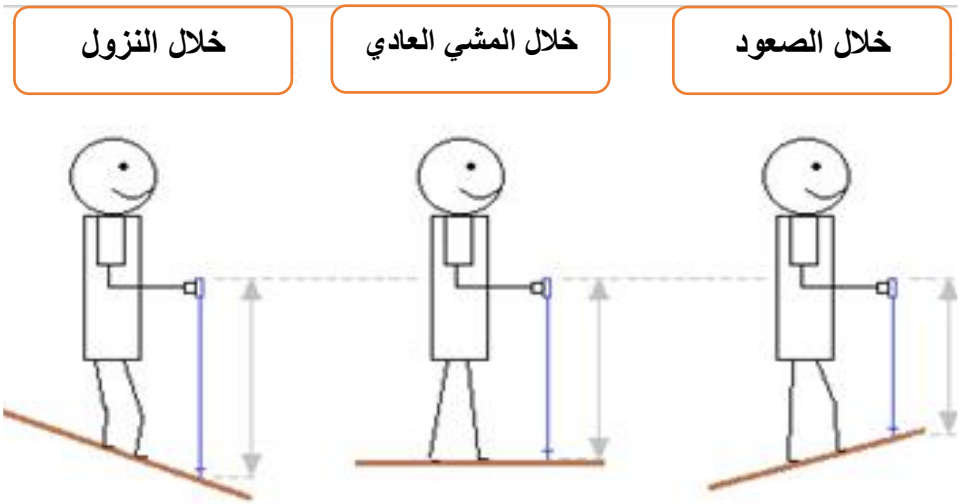
عصي المشي الطويل

عزيزي الرحال، لا تنسى أن المشي لمسافات طويلة قد يتعبك ويؤلم قدميك لكن عصي المشي الطويل (Bâton de randonnée) يجعل الأمر سهلا ويخفف عنك من معاناة المشي والثقل الذي تحمله في حقيبتك. فعصي المشي الطويل يتميز بكونه خفيف، سهل وسريع الاستعمال.

حاول أن تحصل على عصي قابل للطي والجمع بحيث يسهل حمله في حقيبتك عندما لا تكون في حاجة إليه، وتجنب عصي البلاستيك.

أبقي دائما الساعد الذي يحمل العصا متعامداً مع جسمك. ستكون التعديلات الصغيرة ضرورية بناءً على التضاريس التي تتواجد عليها بحيث عندما تكون في تضاريس مستوية قم بالمشي التناوبي عن طريق تحريك عصاك اليسرى مع ساقك اليمنى والعكس صحيح.

خلال المنحدرات قم بتطويل العصي الخاص بك خمسة سنتمترات وازرعه أمامك بشكل متوازي مع كتفيك، وخلال التسلق قم بتقصير العصي خمسة سنتمترات واغرزه في الأرض أمامك واضغط عليه للصعود. أنظر الشكل التوضيحي أسفله:



احمل حقيبة ظهر مريحة

عزيزي الرحال اختر حقيبة ظهر تناسب حجمك، ومرة أخرى أنصحك ألا تشتري عبر الأنترنيت إذ يلزمك اختبارها داخل المتجر واطلب من البائع أن يحزم الحقيبة بالوزن المكافئ لما تنوي إحضاره معك في الرحلة. ولا تتردد في تجربتها بما يناسب حجمك وطريقة مشيك.

لا تنسى أن تختار حقيبة مناسبة لطول الرحلة، وأنصحك أن تشتري حقيبة من 60 لتر فما فوق إذا كنت تنوي أن تقوم برحلة مشي طويل لمدة تزيد عن 7 أيام.

قم بشراء حقيبة ظهر تتوفر على المميزات التالية:

1. أعمدة ظهر تحمي عمودك الفقري وتوزع الثقل على الجسم كامله وتخفف الثقل على الكتفين.
2. جيوب متعددة تساعدك في ترتيب امتعتك بشكل أفضل والوصول الى ما تريده في الحقيبة بسهولة. خاصة الجيوب الجانبية لحمل حاوية المياه.
3. حزام الحوض الذي يخفف الوزن على اكتافك ويوزعه على القدمين، وحاول أن تربطه على منطقة الحوض وأعلى القدمين.
4. حزام كتف سميك ومرن ليخفف الوزن من على اكتافك ويشعرك بالراحة.
5. حزام خارجي لربط الخيمة.
6. غطاء مطر يحمي حقيبتك من ضياع محتواها خاصة الأجهزة الإلكترونية.

املأ حقيبتك بطريقة صحيحة

من الضروري ملء حقيبتك بشكل صحيح حتى لا تسبب آلم حاد لظهرك وحتى لا تسقط إلى الوراء. إنه من الضروري عزيزي الرحال أن توزع ثقل أمتعتك بشكل متوازن على جسمك وتتمكن من الاستخدام المتكرر لأمتعة الحقيبة من أجل الوصول إليها بسهولة.

يجب وضع الأشياء الثقيلة بالقرب من مركز ثقلك (منتصف الظهر) للسماح لك بالحفاظ على توازن جيد وتجد حرية كاملة في الحركة.

يجب وضع الأشياء الخفيفة في أسفل الحقيبة (كيس النوم)، هناك بعض أنواع الحقائب يسمح لك بالوصول المباشر إلى أسفل الحقيبة وبهذا تضع فيها الأشياء الخفيفة الكثيرة الاستعمال خلال المشي.

يجب وضع المعدات الثقيلة (الطعام، الموقد، الماء، الخيمة...) على طول الظهر (فوق الجزء السفلي من الحقيبة). وينصح بوضع السجاد (tapis) على ظهرك لحماية عمودك الفقري من الأشياء الحادة.

يجب وضع الأشياء التي ستكون مفيدة خلال اليوم (مصباح، واقي من الشمس، نظارات، معطف، واق من المطر، سترة صوف...) في الجزء العلوي من حقيبة الظهر. تأكد من موازنة الجيوب حتى لا تفقد الحقيبة توازنها.

بعض الحقائب تحتوي على جيوب في أحزمة الكتفين لحمل البطائق والأوراق.

احزم أمتعتك جيدا

عزيزي الرحال، اعلم أن نصف راحتك تكمن في الطريقة التي تحزم بها أمتعتك، فالطريقة التي ستمكنك من توزيع الأحمال بشكل متوازن على جسمك هي الطريقة نفسها التي ستجعلك تستمر في رحلتك، لذلك أنصحك عزيزي الرحال بتتبع الخطوات التالية:

- املأ حقيبتك قبل وضعها وضبطها على ظهرك.
- قم بفك كل أحزمة الحقيبة.
- ضع الحقيبة على الظهر وأنت منتصب القامة.
- ضع حزام الحوض على عظم الحوض.
- اربط جيدا أحزمة الكتف بحيث تمنع الحركة العشوائية للحقيبة.
- قم بربط الحزام الرابط بين الكتفين على الصدر.

احرص عزيزي الرحال ألا تتجاوز حمولتك أكثر من 25 ٪ من وزنك الإجمالي، حتى وإن بدت لك حقيبتك خفيفة في أول الأمر لكن تذكر أنك سترتديها طيلة الرحلة وسوف يتضاعف الوزن قليلا خلال المشي.

لا تنسى عزيزي الرحال أن تأخذ معك قنينة وماصة لتتجنب الاضطرار المتكرر لخلع حقيبتك كلما شعرت بالعطش.

حافظ على الأشياء الثمينة الخاصة بك (الأوراق والمال والكاميرا) وأدوات التوجيه (البوصلة، الخريطة) في متناول اليد.

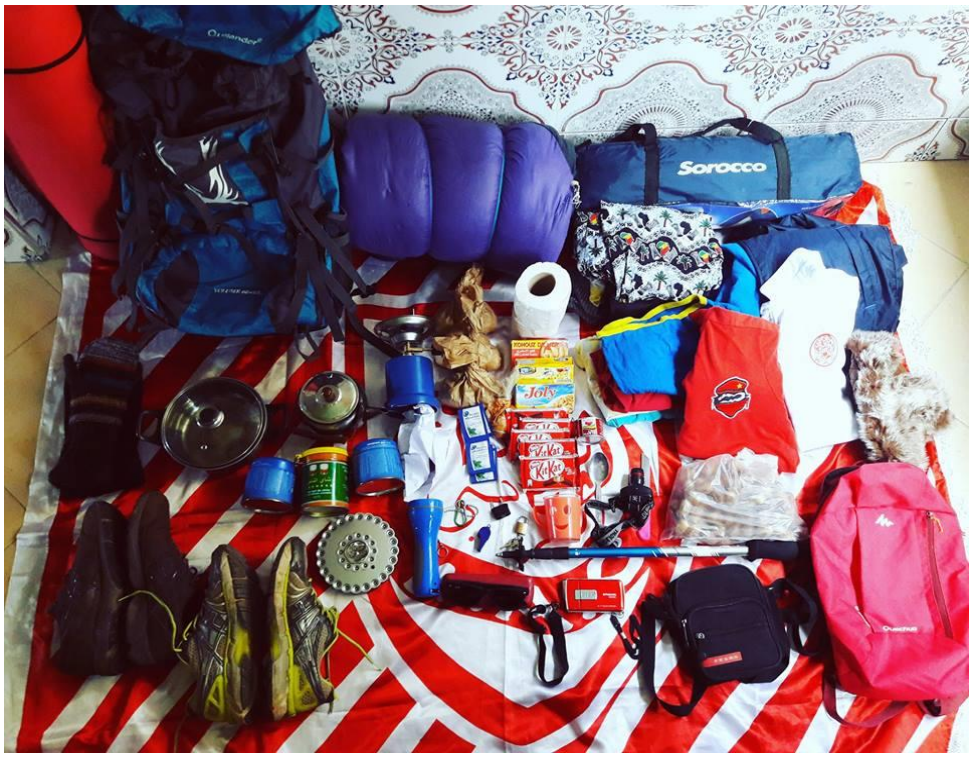
انتبه إلى ضبط أشرطة الضغط، إذ يجب الحفاظ على وزن الحقيبة بالقرب من الجسم ويجب ألا تتحرك فوق الظهر حتى تصبح حقيبتك جزء لا يتجزأ من ظهرك.

معدات أخرى خذها معك

عزيزي الرحال لا تنسى أنك تذهب في رحلة مشي طويل أو تخييم من أجل الراحة النفسية رغم قليل من التعب البدني، لذلك يلزمك توفير وسائل الراحة داخل خيمتك التي تحاكي بشكل مبسط سبل الحياة والراحة المتوفرة في منزلك، ولتجنب نسيان الأشياء والأدوات الضرورية لرحلتك، أقترح عليك عزيزي الرحال قائمة بأهم الأشياء التي يجب أن تحملها معك:

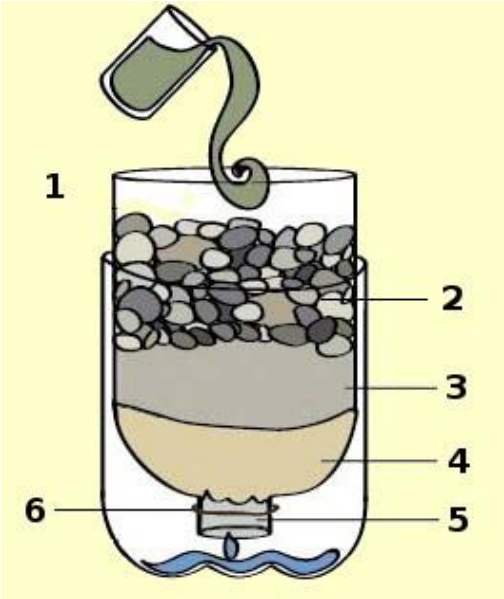
- **الدفء والمأوى**: خيمة ذات نظام تركيب سهل (هناك بعض الخيم تتوفر على ستار مشبك ضد الحشرات)، أوتاد لتثبيت الخيمة، كيس النوم (Sac de couchage) حصيرة النوم مع وسادة (هوائي)، مصباح داخل الخيمة.
- **الطبخ والطعام:** عبوة غاز خاصة بالتخييم (موقد نار)، أعواد ثقاب أو ولاعة، المقلاة، القدر، ملعقة، قنينة ماء حافظة للحرارة، طبق، سكين، كوب، أكياس القمامة، شمع لإشعال النار في حالة تواجد في مكان فيه حطب، توابل، فواكه جافة، حساء تجاري وطعام حسب الاختيار...
- **الحمام**: صابون، معجون وفرشاة الأسنان، منشفة صغيرة، ورق التواليت.
- **أدوات أخرى:** علبة الإسعافات الأولية، كريم واقي من الشمس، نظارات شمسية، مصباح يدوي وأخر يعلق على الجبهة، حبال، عدة الخياطة، لوحة الطاقة الشمسية لتخزين الكهرباء لشحن أجهزتك الالكترونية. بوصلة، خرائط...

وتذكر عزيزي الرحال ألا تتردد في التخلي عن المعدات الغير الضرورية، فإن 100 ملغ تشكل فرق كبيرا خلال المشي.



تصفية مياه الأنهار والمنابع

اعلم عزيزي الرحال أن معدل استهلاكك للماء في اليوم الواحد قد يصل إلى ثلاثة لترات وقد تتضاعف الحاجة إلى الماء حسب الطقس ونوعية التضاريس، وهذا يؤدي إلى نفاذ مخزون المياه الخاص بك، فأنت إذن في حاجة إلى التعامل مع الطبيعة والارتواء منها بشكل صحيح لا يؤثر على سلامة صحتك، إليك إذن بعض الطرق الفعالة لتصفية مياه الشرب:



- اختر بعناية مصدر المياه (العين) الذي تريد تصفيته وتأكد أنه خال من أي نشاط بشري أو حيواني، وتجنب استعمال المياه الراكدة فهي أكثر تلوثا وغالبا ما تكون مستعمرة باكتيرية وفطرية.
- اياك أن تعتبر مياه الأمطار دائما صالحة للشرب ففي بعض الأحيان تكون خطيرة جدا إذا كان الجو ملوثا بدخان المعامل والمصانع.
- قم بقطع قنينة بلاستيك في الوسط واجعل الجزء السفلي حاوية للمياه المصفى والجزء العلوي اجعله مصفاة كما هو موضح في الصورة.
- املأ القنينة أولا بالرمل بحيث يكون أخر مستقبل للماء، ثم قطعة قماش فوق الرمل، ثم طبقة من الفحم، ثم قطعة أخرى من القماش وطبقة عليا من الحصى.
- قم بوضع المكونات بالترتيب.
- هذه العملية بطيئة جدا لذلك ينصح القيام بها ليلا للحصول على مياه نقية خلال الصباح.
- قم بتغيير المكونات في كل عملية تصفية.
- بعد الحصول على ماء مصفى جزئيا من الشوائب والباكتيريا وبعض العناصر الكيميائية، قم بطهي الماء المحصل عليه في إناء لمدة 20 دقيقة وقم بتغطيته لتسريع الغليان.
- قم باستعمال بعض أقراص التصفية (micropur) على سبيل المثال، فهي تخلص الماء من الملوثات الكيميائية.
- يعتبر ماء جافيل حلا مناسبا للتصفية، قم بوضع قطرة واحدة في كل لتر واحد من الماء حتى تتجنب الجرعة الزائدة للكلور.

مدخراتك الطاقية

عزيزي الرحال، عليك شرب كميات قليلة من الماء بشكل متواصل لكي تتفادى جفاف الجسم، واحرص ألا تشرب الماء إلا إذا طلبه الجسم، وخذ معك الفواكه المجففة لتجديد طاقة الجسم (الجوز، الزبيب، الشوفان، المكسرات...) ولا تنسى قطع الشوكولاتة التي تعطي طاقة سريعة للجسم عبر(glycolyse).

قم بشراء مواد خفيفة ومغذية وغير قابلة للتلف يسهل إعدادها: الأرز المطبوخ مسبقاً، والمعكرونة، والحساء المجفف الذي يكون على شكل مسحوق يخلط مع الماء الدافئ.

تجنب الفاكهة الطازجة أو العصائر التي ستكون ثقيلة وكبيرة الحجم وقابلة للتلف، ولا أنصحك عزيزي الرحال بالمشروبات الغازية التي ستشعرك بالعطش.

لا تثقل نفسك بالطعام من أول الطريق، لأنك ستمر على دواوير يمكنك الحصول منها على الطعام.

لا تكثر عزيزي الرحال من التوابل وخاصة الملح الذي سيشعرك بالعطش.

خذ معك لحما مجففا

عزيزي الرحال اعلم أنك في حاجة ماسة الى الطاقة ويعتبر لحوم الأبقار مصدر غني للبروتينات بعد الجبن والبيض، ولكن لا يمكنك أخذ لحم طازج في حقيبتك لأكثر من 12 ساعة لذلك أقترح عليك عزيزي الرحال وصفة اللحم المجفف أو ما يسمى عندنا في المغرب بالقديد.

لتحضير القديد هناك أربع توابل أساسية: الملح، الثوم، حبوب القزبر المطحونة والكمون، كما يمكن استعمال ملونات طبيعية لتلوين القديد مثل الكركم والفلفل الأحمر. تقوم بخلط هذه المقادير كلها في اناء واحرص ان يكون الملح زائدا بغرض التجفيف. تقوم بقطع اللحم إلى شرائح طويلة بسمك لا يتعدى 3 سم، وتضعه في خليط التوابل لمدة 3 أيام مع وضعه في ثلاجة وخلطه من حين لآخر، ثم بعد ذلك تعرضه لأشعة الشمس المباشرة حتى يجف تماما ويحفظ في كيس مع احكام غلقه كي لا يتعفن.

عندما تريد استعمال القديد، حاول أن تنقعه في الماء ليتخلص من ملوحته الزائدة ويلين قليلا.

لا تكن أرنبا ولا سلحفاة

عزيزي الرحال تذكر جيدا أنك في رحلة استمتاع وليس في العدو الريفي، جد لنفسك إيقاع مشي جيد ومناسب لك وحافظ عليه، قلل من سرعتك في المنحدرات وحافظ على تلك السرعة حتى تتجاوز المرتفعات، ولا تتردد في تعليم هذا الدرس للمجموعة التي ترحل معها حتى تتفقوا على سرعة مناسبة للجميع وكما قيل قديما (سيروا سير ضعفائكم).

لا تنسى أن تربط خيوط حذائك جيدا ليصبح جزءا لا يتجزأ من قدمك.

ليس الهدف من الرحلة هو من يصل أولا، بل الهدف هو الاستمتاع بالمناظر الطبيعية الساحرة.

سر بشكل منتظم وخذ فترات الراحة كل ساعتين لمدة 20 دقيقة تضع فيها حقيبتك، وتجدد الطاقة بأكل بعض الفواكه الجافة وشرب المياه.

احذر أن تضل عن المسار الصحيح

قبل أن تخرج لرحلة المشي الطويل تعرف عن مسارك جيدا لتأخذ فكرة مسبقة عن نوعية التضاريس والمخاطر المحتملة (خطر الحيوانات البرية، خطر التقلبات الجوية...)

تعلم كيف تستعمل الخرائط الورقية والبوصلة اليدوية، فالخرائط الالكترونية تبقى عاجزة عند انعدام الإشارة ونفاذ البطارية.

كن دقيق الملاحظة لترسم لمسارك معالم مرئية من الجبال والأنهار والسهول...

قبل أن تخرج لرحلة مشي طويلة قم بإعلام شخص ما بخطة ومسار رحلتك وعن التاريخ المتوقع لعودتك حتى يتمكن من البحث عنك في حالة عدم العودة.

لا تنسى أن تأخذ معك صافرة جيدة وليزر ضوئي، لبعث إشارات في السماء عن موقعك.

قم بإعداد حقيبة الإسعافات الأولية الخاصة بك

عزيزي الرحال لا تتردد في حمل علبة الإسعافات الأولية في حقيبتك حتى ولو كانت رحلة مشي طويل ليوم واحد، وقم بفحصها قبل الانطلاق إذ يجب أن تحتوي على قطن طبي، دواء اليود (bétadine)، ضمادات، كمادات، لصقات الجروح، مطهرات، مضادات الآلام، مرهم لعلاج التشنجات، مرهم الحروق، ولا تغفل عن الباراسيتامول للألم والحمى، ثم دواء للإسهال والغثيان...

لا تنسى أن تضع معدات الإسعافات الأولية في مكان بعيد عن أشعة الشمس، وتأكد دائما من تاريخ صلاحية المسكنات.

أنصحك عزيزي الرحال أن تدرج في حقيبتك الطبية قائمة أرقام لهواتف خاصة بالاستشارة الطبية (صيدلاني، طبيب...)

خذ معك ملقط لإزالة الشوك والمسامير او قطع الزجاج التي قد تصادفك في رحلتك.

إنه من الجيد جدا عزيزي الرحال القيام بدورة تكوينية في الإسعافات الأولية بمراكز الهلال الأحمر قبل أن تلتحق برحلات المشي الطويل.

كيف أمنع تأثير الارتفاعات

عزيزي الرحال إن الوصول للقمة هدف ليس سهلا، لست أخوفك فأنت قادر عزيزي القارئ أن تتجاوز كل مثبط لعزيمتك القوية لخوض هذه المغامرة، لكن أحاول أن أضعك في صورة صحيحة واقعية، فمن مخاطر الوصول للقمة بعد تجاوز خطر الانزلاق تجد نفسك أمام عائق نقص الأوكسيجين وبالتالي فشل وضائف الأعضاء والدخول في غيبوبة.

عزيزي الرحال إذا كنت تحاول صعود قمة جبلية، انتبه إلى الأعراض التالية:

- زيادة في كمية التعرق وزيادة السعال.
- ارتفاع معدل دقات القلب بشكل سريع.
- الارتباك والشعور بالدوار والغثيان.
- الإصابة بضيق التنفس.
- الإصابة بحالة من انعدام التنسيق الحركي.

إذا ظهرت عليك إحدى هذه الأعراض قم بالعودة ولا تتردد لأن صحتك فوق كل اعتبار. فغالبا ما يرجع انخفاض الأوكسيجين في الدم إلى خمول الدورة الدموية، لذلك أنصحك عزيزي الرحال بأكل فلفل أحمر فهو سيقوم بتنشيط دورتك الدموية وقم بالعودة إلى ارتفاع مناسب، فغالبا ما يصيب نقص الاوكسيجين الرحل الجدد أو الذين لا يقومون بتمارين رياضية باستمرار.

عزيزي الرحال قم بمشاركة خوفك من المرتفعات مع زملاء الرحلة، فبهذا ستجد من يتبادل معك أطراف الحديث ويخفف عنك مخاوفك بتجاربه في التغلب على مثل هذه الأمور.

ثق في معداتك، فالحذاء الجيد وحقيبتك التي أحسنت ضبطها وتوزيع وزنها وعصي المشي الطويل كل هذا سيحميك من السقوط فلا تخشى شيئا.

قم بتمارين اليوغى وتصور صور إيجابية، فبهذا تعزز توازن عواطفك وأفكارك وسلوكياتك، وستحول كل مخاوفك إلى أفكار إيجابية.

قاعدة "لا تترك أي أثر"

ربما عزيزي الرحال تمارس قاعدة "لا تترك أي أثر" دون معرفة ذلك، تركز هذه الفلسفة على احترام الطبيعة والمتنزهين الآخرين. لقد تطورت هذه الفلسفة في الولايات المتحدة وكندا، وهي تكتسب أرضية في فرنسا من أجل الاستمتاع بأقصى درجات المتعة. إليك عزيزي الرحال هذه القواعد الذهبية السبعة لتكون مسافرًا ورحالا مسؤولًا محترما لبيئته

1. الإعداد والتحضير: قم بالإعداد الجيد لرحلتك ولا تجعل رحلتك عشوائية.
2. لا تنشئ معسكرا جديدا للتخييم فهذا سيغير من ملامح تلك المنطقة العذراء، واستخدم المسارات الموجودة ولا تشق مسارات جديدة حفاضا على الطبيعة وعلى سلامتك، ولا تخيم بالقرب من الأنهار والبحيرات والجرف تجنبا لأي انهيار او تقدم للمياه...وابتعد عنها دائما بـ 70 متر كأقل تقدير.
3. تدوير النفايات: لا تترك النفايات وراءك قم بجمعها ووضعها في حفرة صغيرة بعيدة عن العشب واحرقها، والق بمياه التنظيف او المواد الكيميائية في مكان بعيد عن مجرى الماء بـ 70 متر حتى لا تتلوث الأنهار، واستخدم الصابون القابل للتحلل.
4. لا تغير شيئا في الطبيعة لا تحرك صخرة ولا تقطف زهرة ولا تغير مجرى مائي، دع الطبيعة كما هي فهي كفيلة بتوازن نفسها بنفسها.
5. لا تشعل النار في مصب الرياح وأبقيها دائما بعيدة عن خيمتك حتى لا تتطاير الشظايا إليها، وقم بإشعال نار صغيرة قدر الإمكان وتأكد دائما أن المنتزه مسموح فيه اشعال النار، وقم بتفريق الرماد بعد إطفائها ولا تترك أبدا النار مشتعلة خلال الليل وأنت نائم.
6. احترم الحياة البرية: اترك مسافة مناسبة بينك وبين حيوانات البرية لا تلمس صغارها فغالبا ما تستخدم الأمهات حاسة الشم في التعرف عليها فلا تكسر هذا الرابط الغريزي، لا تقدم لهم الطعام، لأن هذا يغير من سلوكهم، وقدرتهم على البقاء، وبالتالي يضعهم في خطر من الحيوانات المفترسة. قم بتخزين الطعام بشكل جيد لتجنب جذب المفترسات خلال الليل.
7. قم باحترام عادات وتقاليد المنطقة التي تتواجد بها خاصة في القرى مع النساء، فإذا كنت ذاهبا إلى جلب الماء فوجدت نساء القرية يسقين لا تقترب ودعهن حتى ينتهين، واجتنب تصوير الناس بدون إذنهم، وأخيرا استمتع بأصوات الطبيعة ولا تعكرها بصوتك العال.

أنشئ مرحاضا خاصا بك

طبعا قد اعتدت عزيزي الرحال على مرحاض مريح في المنزل، لكن في الطبيعة يتحتم عليك التأقلم مع مكوناتها وانشاء حياة خاصة بك في حضنها.
فعدم الذهاب الى الحمام لساعات يسبب عدم ارتياح وتضايق شديد جدا وبعدها قد تتحول الى مشكلة صحية وحالة مرضية ويحصل هذا عادتا بسبب الخجل أو عدم التعود على الوضع أو عدم الارتياح أو بكل بساطة عدم معرفة الطريقة وكيفية استخدام الادوات المتاحة

أنصحك عزيزي الرحال أن تكتب ورقة تشير فيها إلى المرحاض (WC) وتلصقها في شجرة قريبة من مرحاضك الخاص، حتى لا يخيم بقربه رحال آخرين فينزعجوا من الروائح الكريهة.

نصائح عامة

- إذا خرجت في مجموعة وافق على مشاركة استخدام بعض المعدات مثل الخيام وبعض معدات المطبخ وتوزيع الوزن بينكما وفقًا للقدرات البدنية التي يتمتع بها كل فرد من المجموعة.
- تجنب حمل العبوات والعلب المعدنية واستبدلها بمعدات البلاستيك لأنها أخف وزنا.
- تعتبر المياه الصالحة للشرب أهم شيء ضروري يمكنك حمله، لكن لتجنب الحمولة الزائدة حاول استكشاف مسار الرحلة وتعرف على مواقع المياه فيه، فكثير من المنتزهات الوطنية والقرى تحتوي على منابع وصنابير مياه عمومية.
- نفس الأمر يتعلق بنار الطهي، إذا كنت تنوي التخييم في منتزه غابوي يحتوي على حطب جاف، فهذا يجعلك تستغني عن حمل موقد النار.
- هناك بعض المنتزهات الوطنية توفر مراكز استقبال مجانية أو بثمن رمزي كملجأ، مأوى بدائي (Gite)... كل هذا يجعلك تستغني عن مجموعة من الأشياء مثل الخيمة وأواني المطبخ...
- حاول دائما غسل اواني المطبخ بالتراب أولا ثم استعمل المياه والصابون.
- تجنب اكواب البلاستيك واستبدلها بأكواب ألمنيوم خفيفة.
- احمل معك دائما بطاريات إضافية للمصابيح.
- احمل معك إلى جانب وثائقك الشخصية بطاقة تحمل عنوانك الشخصي ورقم أحد أقاربك وفصيلة دمك في حالة وقوع حادث لا قدر الله.
- اعلم أن النار لن تشتعل لك في علو أكثر من 3000م كما يشكل التخييم في القمم خطر على سلامتك، وينصح بالعودة من القمم التي تتجاوز 3000م قبل الثانية زوالا حتى لا تصادف التقلبات والعواصف التي تنشط في القمم خلال المساء.
- اعلم أن السلطات المحلية لكل منطقة تسعى جاهدة في حمايتك والحفاظ على سلامتك فلا تصعب عليهم مهمتهم خلال بحثهم معك وقدم لهم كل الوثائق المطلوبة. كما أنصحك عزيزي الرحال أن تنصاع لأوامرهم في حالة تم منعك من التخييم فكل هذا يدخل ضمن سلامتك.
- بمجرد أن تستوقف سيارة في الطريق (auto-stop) تحدث معه بابتسامة عريضة ووضوح تام وابدأ كلامك بالتعريف باسمك وبمدينتك وعرفه عن ثقافة المشي الطويل، بعد ذلك أخبره عن رغبتك في الذهاب إلى المكان الذي تقصده وأخبره أنك لا تملك أجرة الذهاب كي يتفهم أنك لا تستأجره.
- لا تسهر كثيرا ولا تُحْدِثْ ضجيجا وتذكر أنه معك أصدقاء أخرين قد تعبوا من المشي ويريدون النوم والراحة.
- كما أنصحك عزيزي الرحال أن تترك سماعات الأذن في المنزل، فأنت مقبل على الاستمتاع بموسيقى الطبيعة، وعليك الانصات للطبيعة أثناء الطريق فأنت تتجول في البرية ويحتمل خروج حيوانات اثناء اقترابك من منطقتها.
- أنصحك عزيزي الرحال أن تذهب في مجموعة لا تتجاوز 5 أفراد فكلما زاد العدد إلا وكنتم عرضة للمنع من التخييم لأنه يشكل محل جلب الأنظار، كما سيسهل على الناس استضافتكم في منازلهم، أو خلال عملية استوقاف السيارات (auto-stop).
- لا تتردد في طبع هذا الكتاب إلى نسخة ورقية لكي يسهل عليك استعماله وحتى لا تضطر إلى استهلاك بطارية هاتفك.

مسارات رحلة المشي الطويل بالمغرب
(Les trajets de randonnée au Maroc)

عزيزي الرحال، سأقترح عليك هذه المناطق الجميلة التي أنصحك أن تزورها خلال رحلتك للمشي الطويل، كما سأزودك بمسار الرحلة ومصادر الماء والطعام، لكن قبل هذا أود أن أذكرك بالمحافظة على نظافة هذه المناطق التي سأعرضها عليك كما كنت قد أشرت سابقا.

سأحاول عرض المناطق الكبرى للمملكة وسأذكر جميع الأماكن الطبيعية المتواجدة في تلك المنطقة ثم أنتقل إلى منطقة أخرى وهكذا. طبعا لن أذكر جميع مسارات المغرب لك سأزودك بأكثر عدد ممكن.

ملحوظة: ثمن وسيلة التنقل وثمن المبيت في المأوى الذي أذكره في هذا الكتاب فهو ثمن نسبي قد يتغير من فترة لأخرى، كما أنه يعبر عن ثمن الفرد الواحد.

منطقة الريف

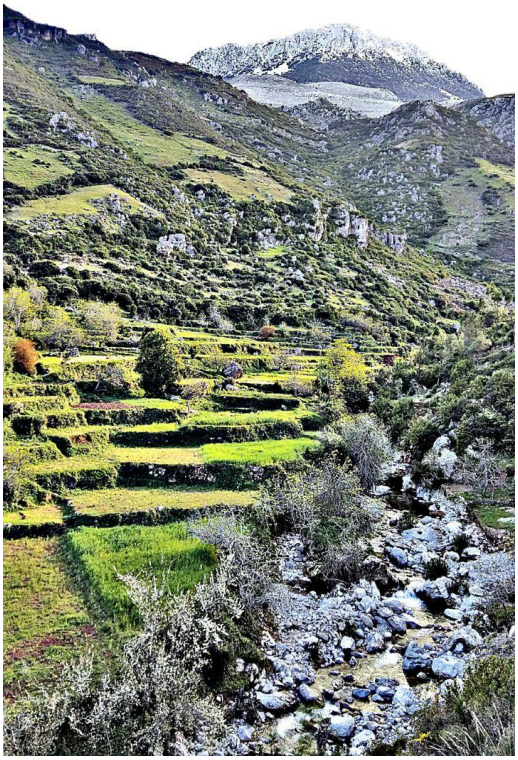
العين الزرقاء

قبل أن تنطلق رحلتك في غمار البرية، أنصحك عزيزي الرحال أن تبدأ رحلتك بالحوض المائي الطبيعي "العين الزرقاء" للاسترخاء والاستجمام وامتصاص الطاقة الإيجابية لبدء رحلة ممتعة للمشي الطويل.

العين الزرقاء أو مدشر الزرقاء يبعد عن مدينة تطوان بـ 7 كلم ويقع في جبل غرغيز، وهو مسبح مائي يتميز بعذوبة مياهه المنعشة، يمكنك أخذ سيارة أجرة من المحطة أو من باب العقلة، وسيوصلك إلى غاية العين الزرقاء ومن هناك يمكنك الحصول على مياه الشرب والطعام.

منطقة الريف

جبل كلتي



عزيزي الرحال، إذا كنت تخطط لخوض رحلة في تضاريس وشواطئ الريف الجميلة، حاول أن تكون انطلاقتك من محطة تطوان للحافلات، اركب في حافلة متجهة نحو بني حسان بـ 7 دراهم، ثم مرورا بقبيلة سيدي بخت ومن ثم إلى قمة جبل كلتي.

فالمسافة بين بني حسان وقمة كلتي لا تتجاوز 10 كلم مع صعوبة تتفاوت بين متوسط وصعب، خاصة في فصل الشتاء حيث يشهد جبل كلتي تساقطات ثلجية مهمة تزيد من صعوبة المسار.

يمكنك الصعود للقمة والنزول في يوم واحد لكن هذا يتطلب منك مرافقة مرشد لأنك ستعود بعد غروب الشمس ويحل الظلام فتنعدم الرؤية.

وأنصحك عزيزي الرحال أن تبيت في خيمتك بضريح مهجور بسيدي بخت، ولا تنسى عزيزي الرحال أن تتزود بالمدخرات الغذائية بقرية بني حسان أما بالنسبة للماء فيمكنك التزود منه ببئر سيدي بخت الصالح للشرب، ولا تبتعد كثيرا عن المسار فالجبل كثير الضباب وحاول أن تتبع التشوير الطرقي المتوفر في مسار جبل كلتي الذي سيرشدك للقمة.

منطقة الريف

واد القنار

عزيزي الرحال اعلم أن اختيارك لواد القنار اختيار صائب ولن تندم عليه بل ستقرر فور مغادرته العودة إليه في مقبل الأيام، يمكنك الذهاب إليه من قبيلة بني حسان بـ 10 دراهم إلى غاية واد لاو ثم إلى بوحمد بـ 20 درهم وبعدها إلـى خميس لوطى بـ 10 دراهم، ثم المشي على الأقدام لمدة ساعة ونصف لتصل إلى واد القنار، تزود بالماء والطعام من خميس لوطا، يمكنك التخييم في واد القنار كما يوجد مركز تخييمي (Camping). احرص أن تساعد نفسك بعصي المشي الطويل.

منطقة الريف

الجبهة (ⵜⴰⵅⴰⵜ)

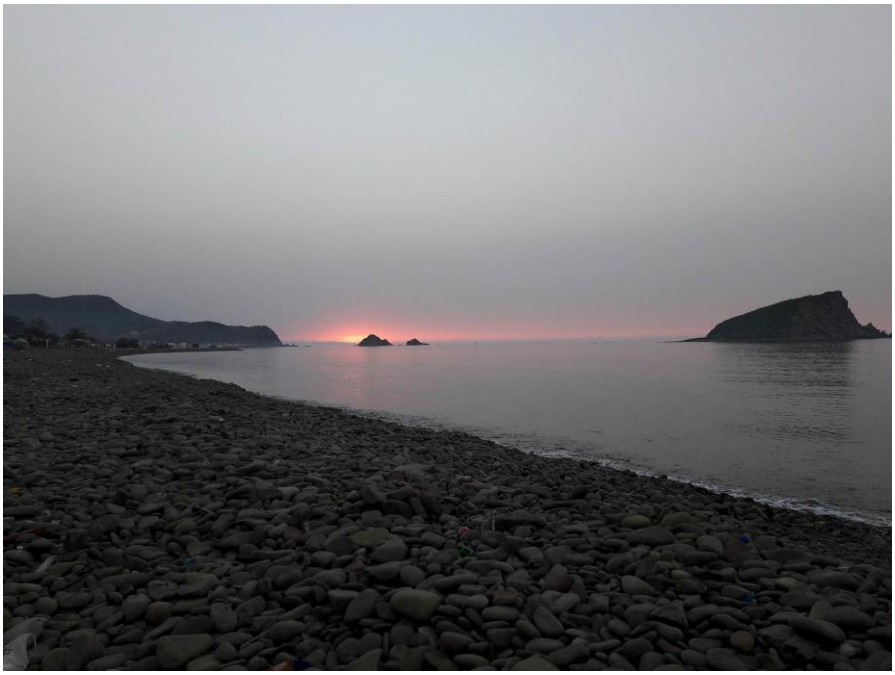
يمكنك عزيز الرحال أن تنطلق بعد جبل كلتي مباشرة من بني حسان إلى الجبهة عبر استوقاف السيارات (auto-stop) أو الرجوع إلى تطوان ثم الركوب في سيارة أجرى كبيرة بـ 70 درهم أو في الصباح الباكر اركب حافلة بـ 50 درهم إلى غاية الجبهة، يمكنك عزيزي الرحال التخييم في غابة قريبة من القرية، كما يوجد منازل للكرام بـ 200 درهم لليوم، في هذه القرية يمكنكم التزود بالماء والأكل بل يوجد بريد ووكالة تحويل الأموال.

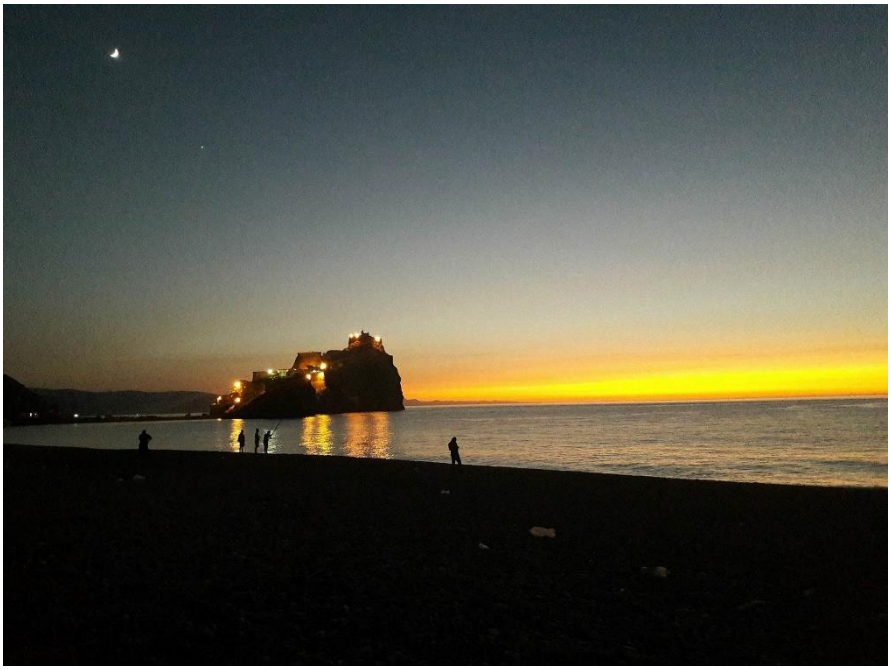
منطقة الريف

شاطئ كالا ايريس

شاطئ كلا إيريس من أجمل شواطئ منطقة الريف يقع على ساحل البحر الأبيض المتوسط تحديدا بقبيلة بني بوفراح التي تبعد بـ 50 كلم غرب مدينة الحسيمة، بعد محطة الجبهة يمكنك الركوب في حافلة تمر من الجبهة مع الساعة 14:00 وسيوصلك إلى غاية قبيلة بني بوفراح بـ 30 درهم اكمال الطريق مشيا على الأقدام إلى غاية شاطئ كالا إيريس مرورا بـ torres لمسافة 8 كلم تقريبا، ويوجد بالشاطئ مراكز للتخييم.

يمكنك التزود بالماء والطعام من مركز قبيلة بني بوفراح.





منطقة الريف

شاطئ جزيرة باديس

شاطئ جزيرة باديس، نسبة إلى الجزيرة المغربية المحتلة من طرف الإسبان وتسمى أيضا جزيرة قميرة، يتواجد هذا الشاطئ الرائع بمدينة الحسيمة بقبيلة امزورن من أروع شواطئ الريف يكتسي جمالية رائعة مع الغروب وتتميز المنطقة بالهدوء التام.

عزيزي الرحال لا تنسى أن تزور شواطئ الحسيمة الرائعة خاصة: كيمادور، مطاديرو، كالابونيتا. ويمكنك زيارتها في يوم واحد فهي متواجدة بالقرب من مركز مدينة الحسيمة.

شاطئ العجوزة (ⵜⴰⵡⴰⵙⵜ)

عزيزي الرحال قبل أن تغادر مدينة الحسيمة أقترح عليك محطة شاطئية أخرى، إني أتحدث عن شاطئ ثاوساث، وهو أيضا من أجمل شواطئ المغرب ويبعد بـحوالي 20 كلم عن مدينة الحسيمة، يمكنك الركوب بسيارة أجرة من الحسيمة إلى قرية الرواضي ومن ثم في سيارة أجرة إلى قرية ثاوساث ومن هناك يمكنك التزود بالماء والطعام، ثم تتوجه مشيا لمدة ساعة بجانب الوادي إلى غاية الوصول إلى جبل ثاوساث ثم تنزل 700 درج من السلم الصخري وها أنت في شاطئ ثاوساث الساحر.

منطقة الريف

حامة الشعابي

حامة الشعابي من الشواطئ الرائعة بمنطقة الريف، يتميز هذا الموقع الساحر بمنبع ماء دافئ صالح للشرب ومياه بحر هادئة كما تكتسيه جمالية صخرية لجرف عالي جدا، يمكنك أن تذهب إلى حامة الشعابي عن طريق الحسيمة أو من الناظور فالشعابي نقطة وسط بين المدينتين، عليك عزيزي الرحال أن تركب في حافلة متجهة نحو الناظور من محطة الحسيمة بـ 45 درهم أو في سيارة أجرى تمر بالطريق الساحلي عبر قبيلة تزغين بـ 60 درهم، يمكنك التزود بالطعام من الحسيمة، أما المياه فهي موجودة في الشعابي بمنبع الحامة أو من خلال مسجد قريب من شاطئ الشعابي، يتميز هذا الشاطئ بتوقيت محدد للرجال والنساء، فالنساء توقيتهن من الثامنة صباحا إلى الثانية زوالا، والرجال من الثانية إلى السابعة صباحا، وأنصحك عزيزي الرحال أن تجعل شاطئ الشعابي يوم الخميس ضمن برنامج رحلتك، لأن يوم الجمعة مخصص كله للرجال فلا تضطر إلى مغادرة الموقع صباحا، وأنصحك عزيزي الرحال فور وصولك للشاطئ الذهاب إلى الثكنة العسكرية القريبة من الشاطئ لأخذ إذن بالتخييم لأنه يمنع في بعض الأحيان التخييم بهذا الموقع.

ملحوظة: يمنع منعا كليا في شاطئ الشعابي التخييم في مجموعة تتكون من الذكور والإناث.

منطقة الريف

شاطئ جزيرة المهندس

عزيزي الرحال ما رأيك في زيارة مملكة الصدفيات البحرية بشاطئ جزيرة المهندس بجماعة أركمان إقليم الناظور، إذ يمكنك الركوب من محطة حافلات الناظور في حافلة رقم 8 المتجهة إلى قرية أركمان بـ 8 دراهم، ومن ثم المشي على الأقدام لمسافة 7 كلم، يمكنك التزود بالماء والطعام من دكاكين قرية أركمان.

شاطئ سيدي البشير (ⵜⵎⴰⵎⵜ)

عزيزي الرحال إذا فكرت في زيارة شاطئ سيدي البشير أو تماضت فاعلم أنك تزور أحد أروع الشواطئ العشرة في العالم حسب مجلة "youriding magazine " الأمريكية، شاطئ سيدي البشير يتوجد بجماعة البركانيين بين جماعتي قرية أركمان ورأس الماء بإقليم الناظور، يمكنك الذهاب إلى شاطئ سيدي البشير إنطلاقا من الناظور بمحطة سيارات الأجرة خط الناظور-رأس الماء بـ 35 درهم، إلى غاية الطريق التي تؤدي إلى الشاطئ ومن ثم المشي لمسافة 4 كلم تقريبا على الأقدام، وتزود بالطعام من الناظور أما الماء يمكنك الحصول عليه من دكاكين قرية تماضت.

منطقة الريف

شاطئ كالابلانكا

شاطئ كالابلانكا الذي يتواجد بإقليم الناظور جماعة آيت شيشار، وهو من الشواطئ الرائعة بالريف ويطل على ميناء مدينة مليلية المحتلة، يتميز ببنية صخرية بيضاء ساحرة ومياه زرقاء صافية.

عزيزي الرحال إذا وصلت إلى مدينة الناظور، اذهب إلى محطة سيارات الأجرة المؤدية إلى فرخانة بـ 10 دراهم، ثم تزود منها بالطعام، ثم اركب في سيارة أجرة إلى تاوريرت كالابلانكا بـ 7 دراهم، ثم على يمين مدرسة تاوريرة تنزل إلى الشاطئ في طريق معبد للسيارات إلى غاية الزاوية البغدادية (3 كلم)، وعلى يمينك تزود من الساقية بالماء الصالح للشرب ثم خذ طريقك أسفل مدرسة ابتدائية متبعا الطريق إلى غاية صخرة كأس العالم، يمكنك التخييم في الغابة التي تلي المدرسة التي مررت بها في طريقك لأن التخييم في الشاطئ غير مسموح به، ومن ثم عرج للذهاب إلى كالابلانكا الصخرية متبعا الطريق أعلى كأس العالم، وبعدها إلى كالابلانكا الرملية التي يسمح بها التخييم بعد تسجيل معلوماتك بالثكنة المتواجدة أعلى الجبل.

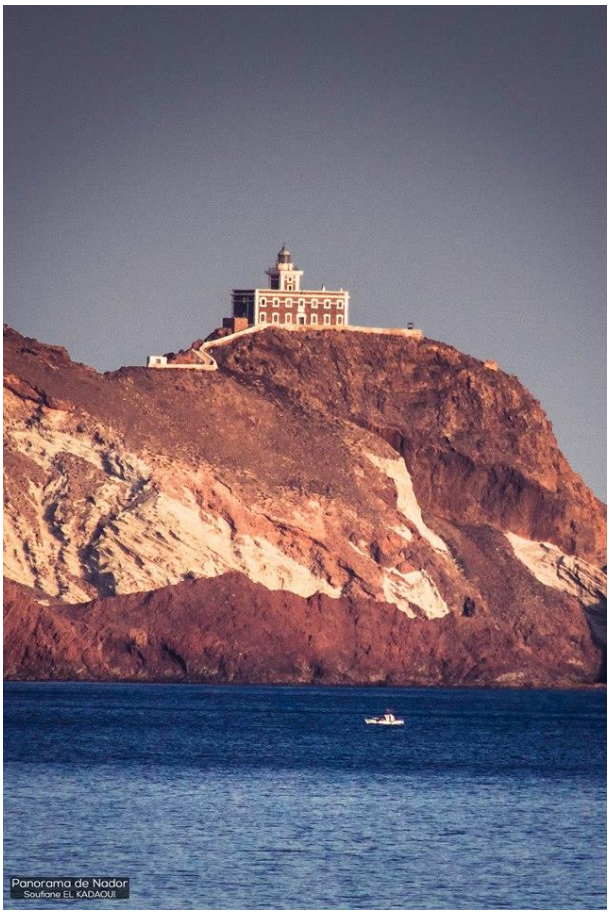
ملحوظة: خذ معك طعامك ومياه كافية إلى كالابلانكا الصخرية وإلى كالابلانكا الرملية لانعدام مصادر مياه الشرب.

شاطئ ثيبــوذا (ⵜⴰⵖⵓⵎⵄⴰ)

عزيزي الرحال، بعد شاطئ كالابلانكا شد رحالك إلى شاطئ ثيبوذا الذي لا يبعد كثيرا عن مدخل كلابلانكا بتاوريرت، يمكنك الركوب عبر استوقاف السيارات أو بسيارة أجرة كبيرة بـ 20 درهم للفرد إلى غاية شاطئ ثيبوذا، واحصل على الماء والطعام من تاوريرت ويمكنك التخييم بشاطئ ثيبوذا والاستمتاع بجمال المنطقة.

منطقة الريف

شاطئ Cap de trois fourches



عزيزي الرحال اعلم أنك على مشارف نهاية شواطئ الريف لكن قد بقي لك أروعها وأمتعها، فأنت الآن تتجه إلى شاطئ المدرات الثلاث cap de trois fourches الذي يتميز بجمال طبيعي رائع، ويمكنك الذهاب إليه مشيا على الأقدام حوالي 8 كلم من شاطئ ثيبوذا كما يمكنك الذهاب في سيارة أجرى كبيرة بـ 20 درهم مع الساعة الثامنة صباحا، يوجد بالقرب من الشاطئ دكان تتزود منه بالماء والطعام، ولا تنسى عزيزي الرحال أن تزور "المنارة" التي تطل على منظر جميل يجمع بين مياه وجبال الريف.

منطقة الريف

شاطئ تشـارانا

عزيزي الرحال قبل أن تودع شواطئ الريف أنصحك بشاطئ تشارانا، وهو من بين أجمل شواطئ المملكة إذ يجعلك تعيش لحظات شاطئ هواي على سواحل الريف، ويمتاز شاطئ تشارانا بمياهه الزرقاء الصافية وبهندسة صخرية تخطف الأبصار.

يمكنك الذهاب إلى شاطئ تشارانا من فرخانة في سيارة أجرة كبيرة بـ 30 درهم للشخص الواحد، إلى غاية الشاطئ ويمكنك التخييم فيه والحصول على الماء والطعام من فرخانة.

منطقة الريف

قمة الأصابع (ⵉⵎⵉⵍⵏ)

عزيزي الرحال اعلم أن مدينة الناظور ليست فقط محطة للشواطئ الساحرة، بل تزخر أيضا بسلاسل جبلية ممتعة، لذلك أقترح عليك عزيزي الرحال خوض غمار جبل كُوركُو (900م) الذي يجمع بين جمال الطبيعة وبقايا المقاومة الريفية من قلع ومخازن للسلاح وبروج المراقبة كما يطل على جمال البحر الأبيض المتوسط.
فمن محطة (عمار أريفي) بالناظور ستركب في سيارة أجرى كبيرة إلى جماعة أزغنغان بـ 4 دراهم أو في الحافلة بـ 3 دراهم، بعد الوصول إلى أزغنغان وبعد تجاوز الإقامة الملكية بأمتار قليلة ستجد طريق مؤدية إلى الجبل عبر إسكاجن، ثم تتبع الطريق الجبلية كما يمكنك المشي بجانب طريق السيارات واستوقاف السيارات إلى غاية مسجد إِحَبْصَايَنْ ثم تذهب إلى ثازوظا وهو برج اسباني للمراقبة اثناء حرب الريف، ثم ستصل إلى طريق مؤدية إلى قمة جبل الأصابع (إضوضان) الذي سيظهر لك من طريقك وبعدها ترجع للطريق إلى غاية قلعة كاستييخو وهي قلعة ومخزن للسلاح الاسباني. ثم تتبع طريقك إلى غاية جماعة بني نصار الحدودية.
ملحوظة: حاول الحصول على الماء والطعام من أزغنغان، واعلم أن هذا المسار سيأخذ منك قرابة 8 ساعات من المشي، واعلم عزيزي الرحال أنه يمنع التخييم على هذا المسار فلا داعي لأخذ جميع أمتعتك.

منطقة الريف

جبل أوكسان

عزيزي الرحال قد أشرفت على إتمام مسار منطقة الريف، وأقترح عليك باختتامه بجبل أوكسان، هذا الجبل الذي يجمع بين جمال الطبيعة وبقايا أكبر منجم للحديد بمنطقة الريف بعد استنزافه خلال فترة الاستعمار الإسباني، إذ ستجذ آلات عملاقة بالمنجم وأنفاق كبيرة وبحيرة الكبريت، هذا المسار قصير جدا ربما سيأخذ منك نصف اليوم فقط، ستركب من جماعة أفرا قرب أزغنغان بسيارة أجرة كبيرة بـ 8 دراهم إلى غاية مدخل غابة أوكسان ومن ثم ستجد علامة تشوير طرقي إلى "ساطولاسة" وهو منجم الحديد ومن ثم إلى بحيرة أوكسان ثم "سبعة نيفران (سبع مغارات) وهي كذلك محطة رائعة للاستمتاع.

منطقة الأطلس المتوسط 1

إفــران

عزيزي الرحال سنبدأ معا رحلتنا في أعماق الأطلس المتوسط تحديدا من مدينة فاس العريقة، متجها نحو إفران ثم زيارة المناطق المجاورة من أرز كورو (أقدم شجرة في إفريقيا) ثم جبل الهبري خلال فترة الثلوج وعين الفيتال وراس الماء. كل هذه المناطق يمكنك الذهاب إليها مشيا على الأقدام أو عبر وسائل النقل المتاحة

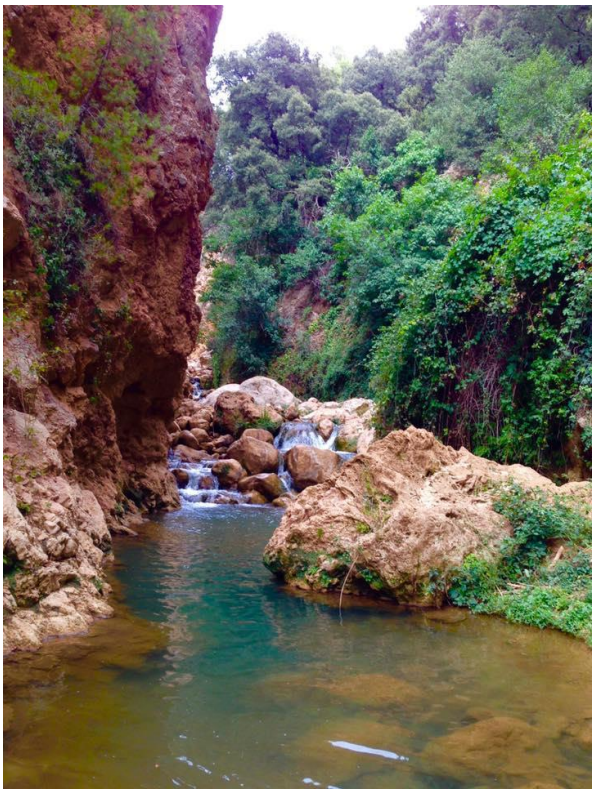
منطقة الأطلس المتوسط 1

بحيرة أفنورير

حاول عزيزي الرحال أن تصل باكرا إلى أزرو واعتبرها فقط محطة للتزود بالماء والطعام ثم خذ سيارة أجرة كبيرة ب 30 دراهم للفرد لبحيرة أفنورير، وهي بحيرة رائعة فيها كوخ خشبي يربطه باليابسة قنطرة اسمنتية، كما يمكنك التخييم على ضفاف البحيرة حسب الشروط السابق ذكرها في محور الإرشادات. لكن احذر أن تزور هذه البحيرة في فصل الشتاء فهي تكون متجمدة وستعاني من انخفاض درجة الحرارة بشكل كبير. ثم بعد ذلك تعود لعين اللوح.

منطقة الأطلس المتوسط 1

زاوية افران



عزيزي الرحال سأقترح عليك منطقة زاوية افران لكن قبل أن أحدثك عن جمالها أود أن أخبرك أنها صعبة وطريقها عسير إذ يلزمك المسير بجانب الوادي بل يلزمك في بعض الأحيان السباحة لذلك خذ احتياطك وأنصحك ألا تأخذ معك أمتعتك كلها لسببين: الأول لصعوبة الطريق والثاني أن التخييم ممنوع في زاوية افران، وفي المقابل يا عزيزي الرحال اعلم أن اختيارك لزاوية افران سيكون اختيارا رائعا لأنك تذهب إلى هواي المغرب كما يطلقه عليها سكان المنطقة، تزود بالماء والطعام من عين اللوح ثم في سيارة أجرة بـ 10 دراهم للفرد إلى غاية منطقة قريبة من زاوية افران ثم المشي مع الوادي لمدة ساعة وحاول أن تصلها باكرا لأنه يلزمك العودة في نفس اليوم.

ملحوظة: يستحسن أن تسأل في عين اللوح عن إمكانية التخييم في زاوية افران لأنه لا يسمح به في غالب الأحيان.

منطقة الأطلس المتوسط 1

بحيرة ويوان (ⵍⴰⵡⵍⴰⵏ)

عزيزي الرحال لا زالت منطقة الأطلس المتوسط تدعوك إلى استضافتك بمحطات طبيعية أخرى، والآن تدعوك إلى بحيرة ويوان الساحرة وتمتد هذه الأخيرة على مساحة 17.5 هكتار وتحتضن ثروة سمكية تتكون من الزنجور، سمك الفرخ، البرعان والشبوط. وجمالية هذه البحيرة تجعل منها أهم المواقع السياحية في الأطلس المتوسط، فهي تتميز بعمق متوسط يصل إلى 1.2 متر وكذلك احتضانها لنباتات مائية بارزة، يمكنك الذهاب اليها من عين اللوح مشيا على الأقدام فهي تبعد عنها فقط بـ 22 كلم أو بسيارة أجرة تنقلك من عين اللوح إلى بحيرة ويوان بـ 10 دراهم للفرد وحاول أن تتزود بالماء والطعام من عين اللوح.

منطقة الأطلس المتوسط 1

منابع أم الربيع

عزيزي الرحال ما دمت في منطقة الأطلس المتوسط فلا تفوت عليك زيارة منابع أم الربيع التي تعتبر أحد أكبر المنابع بالمغرب، ولكن أنصحك عزيزي الرحال باختيار هذه المنابع بفصل الصيف والربيع، اذ تزخر هذه المحطة الطبيعية بـوفرة الشلالات والأحواض المائية وغاباتها، كذا البيوت الخشبية المتراصة على ضفتي الوادي، والمصنوعة من أغصان المنطقة. وغالبا ما يقصد الزوار تلك البيوت التي حوَّلها أربابها إلى فضاء لاستقبال الزوار، لقضاء ساعات داخلها، لا سيما أنها مفروشة ببساط أمازيغي مزركش على الأرض، وما يزيد من جماليتها، أنها تطل على مجرى المياه المتدفقة. كما تحتوي على 47 منبع مائي منها 40 عين مائي عذب حلو و7 منابع مالحة، يمكنك الذهاب إليها من بحيرة ويوان بالاستوقاف (auto-stop) أو بسيارة أجرة كبيرة بـ 7 دراهم للفرد، وأنصحك بقطعها مشيا على الأقدام خاصة أن المسافة بينهما لا تتجاوز 13 كلم واعلم عزيزي الرحال أنه غالبا ما يمنع التخييم في منابع أم الربيع ولكن تجد في المقابل منازل بسيطة مجهزة بفراش أمازيغي بأثمنة لا تتعدى 250 درهم وخيم للكراء بـ 100 درهم، كما يمكنك الحصول على وجبة شواء واحدة أو طبق طاجين باللحم والخضر يقدر بـ 120 درهم ويكفي لثلاثة أشخاص.

منطقة الأطلس المتوسط 1

أكْلمام أزيزا (ⵓⴽⵍⵎⴰⵎ ⵓⵣⵉⵣⴰ)

عزيزي الرحال عندما تفكر في مسار منطقة الأطلس المتوسط بجهة بني ملال-خنيفرة فلا بد لك من زيارة أكْلمام أزيزا وتعني البحيرة الخضراء، هي بحيرة كبيرة تبعد عن مدينة خنيفرة بـ 30 كلم، هذه البحيرة الساحرة التي تجذب سياح العالم لجمالها واحتوائها على ثروة سمكية متنوعة، يمكنك الذهاب إليها من المحطة الطرقية لمدينة خنيفرة في حافلة رقم 1 إلى غاية منطقة أملو تحديدا في تيزي إميزان وتزود منها بالماء والطعام، ويستحسن الوصول إليها في الصباح الباكر للحصول على وسيلة نقل إلى أكلمام أزيزا. كما يمكنك الذهاب إليها مشيا على الأقدام من منابع أم الربيع لمسافة 21 كلم في مسار سهل ومليء بالمناظر الطبيعة الساحرة.

منطقة الأطلس المتوسط 1

بحيرة تكلمامين(ⵜⴰⴽⵍⵎⴰⵎⵉⵏ)

عزيزي الرحال لا تبتعد بعيدا فأنت على موعد مع أجمل بحيرات الأطلس المتوسط وهما بحيرتان على شكل نظارة محيطة بغابة خضراء ساحرة، تبعد عن أكلمام أزيزا بـ 30 كلم وفي ارتفاع يصل 1800 متر عن سطح البحر، يمكنك الذهاب إليها من أكلمام أزيزا بالنقل المزدوج إلى منطقة قريبة من بحيرة تكلمامين، وفي حالة تعذر وجود النقل المزدوج يمكنك الخروج إلى الطريق مع 7:30 للاستوقاف درجة نارية ثلاثية العجلات، أو المشي على الأقدام إلى غاية منطقة أجدير حوالي 15 كلم ومن هناك يمكنك الحصول على وسيلة نقل إلى بحيرة تكلمامين. واحصل على الماء والطعام من أجدير.

منطقة الأطلس المتوسط 2

مخــازن أوجكــال

عزيزي الرحال بعد هذا المسار الشيق للبحيرات سآخذك إلى طبيعة أخرى ومغامرة مختلفة، سنشد الرحال إلى مخازن أوجكال هذه المحطة التي يقصدها معظم الرحل. مخازن أوجكال أو المخازن المعلقة أو بالمطامر المعلقة يمكن اعتبارها رائعة من روائع الابداع الانساني بجبال الأطلس المتوسط، ومعلمة من أهم المعالم الثقافية والسياحية بالمغرب. تعددت الروايات بشأنها وأشهرها أنها لعبت دورا مهما وموقعا استراتيجيا للمقاومة اللي قامت بها قبائل آيت سخمان ضد الاجتياح الفرنسي وكانت محطة خلفية للتموين وتخزين السلاح.

يمكنك الذهاب إليها من تكّلمامين مرورا بكروشن لمسافة 41 كلم، ثم إلى لقباب لمسافة 28 كلم ثم إلى سيدي يحيى أوسعد لمسافة 16 كلم، ثم إلى أغبالة لمسافة 31 كلم، وتحط الرحال بـبوتفرة لمسافة 31 كلم، ومنها إلى مخازن أوجكال لمسافة 8 كلم مرورا بغار محفور في جبل، يمكنك الذهاب إلى مأوى الاستقبال (Gite)، وحاول الحصول على الماء والطعام من بوتفردة.

ملحوظة: يمكنك قطع هذه المسافة مشيا على الأقدام أو بالإستوقاف أو في سيارات أجرة كبيرة او النقل المزدوج.

منطقة الأطلس المتوسط 2

قمة تاصميت (ⵜⴰⵚⵎⵉⵜ)

عزيزي الرحال فور وصولك إلى مدينة بني ملال راجعا من أوجكال عبر تيزي أوسلي إلى القصيبة في سيارة أجرة كبيرة بـ 8 دراهم وصولا إلى بني ملال في سيارة أجرة كبيرة بـ 25 درهم.

وفر وصولك إلى مدينة بني ملال فلا تفكر في الذهاب بعيدا فأنت على موعد مع ثاني عشر أعلى قمة في المغرب (2240م) يمكنك الذهاب إليها عبر منتزه عين أسردون ثم تصعد طريق جبل تاصميت على الأقدام لمسافة 7 كلم أو عبر استوقاف السيارات، إلى غاية مفترق الطرق، ثم تتم طريقك الغير المعبد (piste) إلى الأمام ثم المشي لمسافة 5 كلم إلى غاية "الشاريج الأول" ثم المشي لمسافة 2 كلم نحو "الشاريج الثاني" ثم تكمل مشيا على الأقدام لمسافة 1,5 كلم وعلى يمين طريقك ستجد طريق مؤدية للجبل، ولكي تصل للقمة يلزمك المشي والتسلق لمسافة 2 كلم وتصل درجة الانحدار في بعض الأحيان إلى 45°.

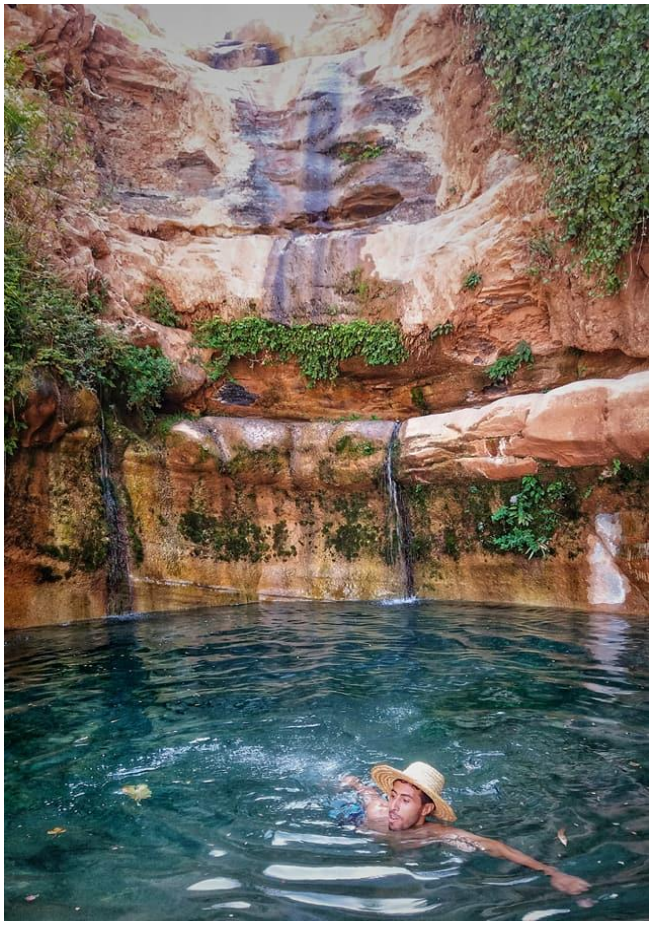
أوشراح (ⵓⵛⵓⵔⵃ)

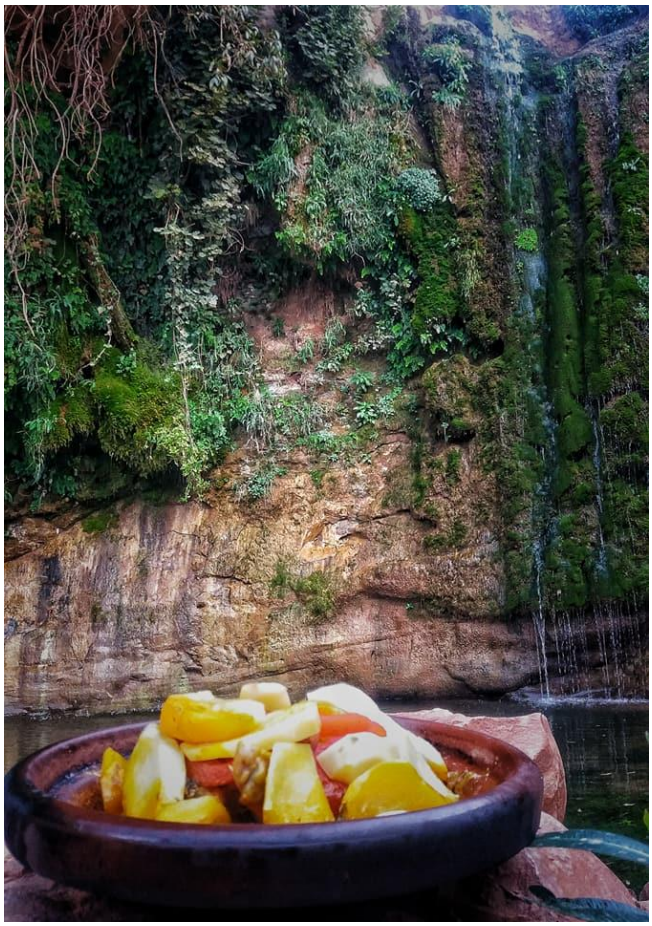
عزيزي الرحال لا زلنا في بني ملال فلا تبتعد كثيرا، فمن محطة حافلة بني ملال يمكنك الركوب في حافلة رقم 10 التي ستوصلك إلى غاية أوشرح لمسافة 25 كلم بـ 8 دراهم أو في سيارة أجرة كبيرة إلى غاية تاڭزيرت ثم المشي على الأقدام لمدة ساعة ونصف لتكون في سحر جمال أوشراح، ويمكنك الحصول على الطعام والماء من سوق تاڭزيرت.

منطقة الأطلس المتوسط 2

حنصالة

عزيزي الرحال بعد أوشراح أقترح عليك شلالات حنصالة الرائعة التي يمكنك الوصول إليها من تاكزيرت والمشي على الأقدام لمسافة 8 كلم أو الركوب في درجة نارية ثلاثية العجلات المتواجدة بين تاكزيرت وحنصالة ويمكنك التخييم على مقربة من القبيلة ثم المشي على الأقدام لمدة ساعة ونصف إلى الشلالات الثلاث، الأقرب يسمى شلال تامجويت والشلال الثاني يدعى ايفليلي والثالث يطلق عليه مينتيقي، لكن يعتبر ايفليلي المفضل ويمكنك الوصول إليه باتباع مسار سقاية الماء التي تأتي منه إلى قبيلة حنصالة. حاول عزيزي الرحال أن تحصل على الطعام من سوق تاكزيرت.





منطقة الأطلس المتوسط 2

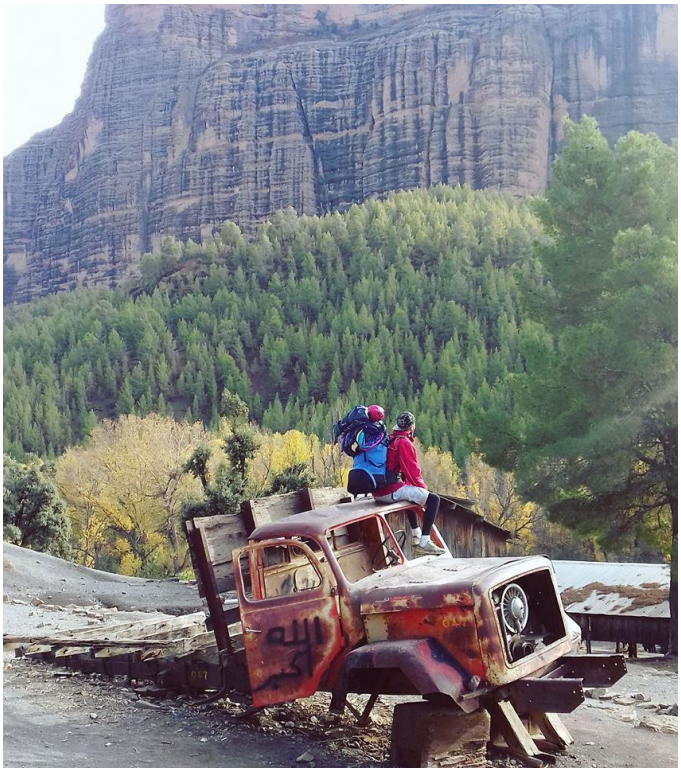
شلال أجرجر (ٮIٮOIٮO)

عزيزي الرحال لا زلنا في نواحي بني ملال وفي مدار تاكزيرت، فبعد شلالات حنصالة أقترح عليك شلال جرجر التي تختبئ في أحضان الطبيعة التي لا يقتحمها إلا رحال مثلك والتي تبعد عن بلدة تاكزيرت فقط بـ 10 كلم، يمكنك الذهاب إليه بدرجة نارية ثلاثية العجلات إلى غاية بلدة فم العنصر بـ 5 دراهم للفرد او المشي على الأقدام لمدة ساعتين ونصف.

عزيزي الرحال بعد عودتك من شلال أجرجر إلى مدينة بني ملال قم بشراء كيس من الحلوى لإسعاد أطفال المحطات المقبلة، وأنصحك عزيزي الرحال ألا تقدم النقود للأطفال حتى لا تربي فيهم حب التسول فيتكاسلوا عن العمل، فتلك المناطق الوعرة لا تقبل أي عنصر كسول فإما أن تعمل بيدك أو تكون نهايتك.

منطقة الأطلس المتوسط 2

قمة إمسفران (ⵉⵎⵙⴼⵔⴰⵏ)



عزيزي الرحال حان الوقت لتغادر ضواحي مدينة بني ملال لتشد الرحال نحو قمة إمسفران التي تعني بالأمازيغية الرحل، القمة التي تشبه قبب الكنائس اللاتينية فأطلق عليها الفرنسيين قمة (Cathédrale) هذه القمة التي تبعد عن بني ملال بـ 98 كلم، مرورا بأفورار في سيارة أجرة بـ 15 درهم للفرد ثم أساكا ثم إلى بين الويدان لمسافة 35 كلم بسيارة أجرة كبيرة بـ 10 دراهم، ويمكنك التخييم بها فهي محطة تستحق الاهتمام، واعلم عزيزي الرحال أنه يمكنك قطع هذا المسار عبر استوقاف السيارات، بعدها إلى واويزغت لمسافة 15 كلم في سيارة أجرة كبيرة بـ 5 دراهم، ويمكن لك قطع مسار ثاني يصلك إلى واويزغت مباشرة من بني ملال عبر حافلة بـ 15 درهم أو سيارة أجرى بـ 25 درهم، ثم من واويزغت إلى تيلوكيت لمسافة 43 كلم بسيارة أجرة بـ 25 درهم أو نقل مزدوج بـ 20 درهم إلى غاية الكاتيدرال، ، واعلم عزيزي الرحال أن استوقاف السيارات من واويزغت إلى تيلوكيت شبه منعدم. ومن ثم قبل 14:00 تركب في نقل مزدوج الذي يذهب إلى زاوية أحنصال وتخبره أن ينزلك في الكاتيدرال بـ 10 دراهم، أو اقطعها مشيا على الأقدام لمسافة 14 كلم، وهناك يمكنك التخييم والحصول على الماء والطعام أما الحطب فهو موجود بكثرة، وعلى ضفاف واد أحنصال عبر مضايقها ستصل إلى قمة إمسفران (1868م).

الممر الأمازيغي (ⵓⵙⵓⵣⵉⵖ ⵓⵎⵓⴽⵉⵍ)

عزيزي الرحال أنت على موعد مع أصعب ممرات المغرب وثالث أخطر ممر في العالم بعد ممر "هواشان" بالصين وممر "الملك" بإسبانيا، ففي منطقة تاغيا تنتظرك مغامرة الأدرينالين الشيقة في أحضان قبيلة تاغيا، ويمكنك الذهاب إليها بعد إمسفران متجها نحو زاوية أحنصال، وأنصحك عزيزي الرحال أن تذهب إلى زاوية أحنصال في السوق الأسبوعي يوم الإثنين ليسهل عليك الحصول على وسيلة النقل قبل 6 صباحا وقبل 2 زوالا، ثم أنصحك عزيزي الرحال أن تبقى يوم الإثنين في تاغيا لأن أغلب سكان تاغيا ذهبوا إلى التسوق في زاوية أحنصال وهم يُعتبرون عنصر أساسي لإرشادك للوصول إلى الممر الأمازيغي واحصل على الماء والطعام من زاوية أحنصال، ويمكنك أخذ المعلومات من نزلاء وأرباب المأوى، وانصحك أن تستأجر مرشد سياحي إذا كانت زيارتك الأولى للممر، واحذر أن تتبع العلامات البيضاء في الصخور فهي علامات تشويريه لمتسلقي الجبال.

ما دمت في تاغيا فلا تنسى أن تزور مضايق واد أحنصال وعين أحنصال.

منطقة الأطلس المتوسط 2

قمة أزوركي (ⵓⵣⵓⵔⴽⵉ)

عزيزي الرحال بعد الممر الأمازيغي سنشد الرحال إلى ارتفاع 3677م بقمة أزوركي الشامخة، ويمكنك الذهاب إليها بعد عودتك من تاغيا مرورا بزاوية أحنصال إلى قمة أزوركي لمسافة 29 كلم في نقل مزدوج الذي يوصل إلى زاوية أولمزي بـ 10 دراهم وتنزل على مقربة من قمة أزوركي. ولا تنسى أن تذهب إلى بحيرة إزورار في فصل الشتاء أو الربيع فهي غالبا ما تجف في فصل الصيف. ثم تتجه نحو تبانت بآيت بوكماز مرورا على زاوية أولمزي. لمسافة 31 كلم مشيا على الأقدام أو بالإستوقاف (نادرا)

منطقة الأطلس المتوسط 2

أيت بوكماز

نحن الآن عزيزي الرحال على حدود الأطلس الكبير بمنطقة أيت بوكماز، عندما تصل إلى تبانت تزود منها بالماء والطعام ولا تنسى أن تشتري تفاح آيت بوكماز الشهير، ومن ثم قم بزيارة كل من الهضبة السعيدة، و إباقليون التي يتواجد فيها أثار الدينصورات، وزاوية سيدي يوسف.

منطقة الأطلس المتوسط 2

إغيل نمكّون (ⵉⵖⵉⵍ ⵏⵎⴽⵓⵏ)

عزيزي الرحال، ها نحن نتوجه إلى قمة جبل مكّون (4071م)، فمن تبانت يمكنك الذهاب إلى أعروس بسيارة أجرة كبيرة بـ 10 دراهم لمسافة 13 كلم أو مشيا على الأقدام مرورا بأكّوتي (agouti)، أو تجعل زاوية سيدي يوسف آخر منطقة تزورها في أيت بوكماز وتنطلق مشيا على الأقدام لمسافة 5 كلم لتصل إلى أعروس، ويمكنك استئجار بغل لحمل معداتك من أعروس بـ 100 أو 150 درهم. ثم تتبع العلامات الحمراء إلى إكيس مشيا على الأقدام لمدة ساعة ونصف، وحاول الحصول على الماء من إكيس، ثم بعد 6 ساعات من المشي على الأقدام ستصل إلى تاركديت الذي يوجد فيه مركز التخييم (Refuge) كما يمكنك الحصول فيه على الطعام لكن أنصحك أن تجلب معك الطعام والحطب من أكّوتي، يمكنك نصب خيمتك بـ 20 درهم في مركز التخييم، بعد المبيت في مركز التخييم تستيقظ باكرا متجها نحو قمة إغيل نمكّون لمدة 6 ساعات تاركا كل أمتعتك في مركز التخييم وتأخذ معك فقط ما تحتاجه من ماء وطعام، ثم بعد الساعة الثانية زوالا تعود أدراجك نحو مركز التخييم كي لا تصادف العواصف الرعدية في القمة.

إيمي نيفري (ⵉⵎⵉ ⵏ ⵏⵉⴼⵔⵉ)

إيمي نيفري وتعني بالأمازيغية فم المغارة كما أطلق عليها البعض كهف فم الثعلب، من أجمل مناطق الطبيعية لبلدة دمنات، بل تعتبر من أغرب مغاراة المغرب للأسطورة التي تروج بين سكان دمنات حيث تجد اعتياد مجموعة من الطيور السوداء، التي تشبه الغراب، على التحليق فوق القنطرة الطبيعية التي تشكلت عبر القرون بفضل تفاعلات مياه العيون المالحة مع المكونات الجيولوجية للصخور المحيطة بها، وأصبح سكان المنطقة يتداولون أسطورة مفادها أن ديناصورا كان يعيش بالمكان قبل آلاف السنين، وبعد مدة مات وخرجت من جثته تلك الطيور التي ظلت وفية للمكان. وبالفعل، عندما تتجاوز القنطرة من جهة اليسار تصل، بعد قطع 7 كيلومترات، إلى موقع «إيوردن» الذي يضم صخورا طينية لا زالت تحتفظ بآثار «حوافر» الديناصورات بنوعيها: اللاحمة والعاشبة.

فيمكنك عزيزي الرحال أن تصل إلى دمنات لـمسافة يوم كامل من المشي على الأقدام من تاركديت ثم اشباكن عبر واد ثاسَّاوْت مرورا بـأمَزْرِي ثم تبيت بها وتنطلق في الصباح الباكر على جانب واد ثاساوت حتى تصل مدشر إيفولو نحو إيمي نيفري بدمنات، وأنصحك عزيزي الرحال أن تتزود بالماء والطعام من دمنات.

منطقة الأطلس المتوسط 2

شلالات أوزود (ⵓⵣⵓⴷ)

عزيزي الرحال من محطة دمنات تشد رحالك وتحزم أمتعتك إلى أروع شلالات المغرب، شلالات أوزود التي تتواجد في إقليم أزيلال، وكلمة أزود هي كلمة أمازيغية تعني الرحى الذي يدور بقوة الماء، فيمكنك الذهاب إليها من محطة سيارات الأجرة الكبيرة لدمنات بـ 30 درهم لمسافة 71 كلم ثم من أزيلال إلى أوزود ولا أنصحك بالذهاب مشيا على الأقدام لأنك على موعد لرحلة مشي طويلة في جبال أوزود. ولا تنسى أن تسأل عن عين هواي التي سينعتها لك أهل المنطقة.

وأنصحك عزيزي الرحال بالتزود بالطعام من أزيلال أما الماء فستحصل عليه من الشلال.

منطقة الأطلس الكبير

أبريذ إمهاوشن (ⴰⴱⵔⵉⴷ ⵉⵎⵀⴰⵡⵛⴰⵏ)

عزيزي الرحال لا شك أنك قد لاحظت عنوان المسار وربما لأول مرة تسمع به، في الحقيقة ليس هناك منطقة بهذا الإسم الذي يعني بالأمازيغية طريق الرحل، إنما هو اسم اخترته لهذا المسار الذي سيأخذك إلى أعماق الأطلس الكبير فتذكر معي جيدا هذا الإسم (أبريذ إمْهَاوْشَنْ).

هذا المسار من مميزاته أنه تقطع فيه كلومترات لمدة 18 يوما على الأقدام، فأنا سأوجهك إلى المداشير والدواوير المتقاربة فبمجرد الوصول إلى قرية معينة اسأل سكانها عن القرية الموالية القريبة منها. كما يمكنك الاستعانة بالخرائط الإلكترونية.

هذا المسار سنبدأه من مدينة ميدلت وننهيه في مدينة تنغير قاطعين 270 كلم خلال 18 يوم مشيا على الأقدام.

ميدلت

Cirque jaafar

إيمى نتاقّات

(يتواجد فيها الرحالة يمكنك التخييم بالقريب منهم)

جبل العياشى

تصعد قمة جبل العياشي وتترك متاعك عند الرحالة (يسمى جبل العياشي عندهم بسعد وهادي) وتعود إلى إيمي نتاقات

تيزى نْتِرَّغْتْ

إيمى نَتْخَامْتْ

إمْتْشِمَنْ

تونْفِتْ

آيت شاوَعْلِي (المري)

أسَاكًا

مضايق تَاثْروتْ

مصْكِتْ

تيزي نوحوضي

أغَدّو

أنَفْكُو

تِزْغِيسْتْ

تِيزي نْإسيوال

أحَمَّارْ إسلاَنْ

بحيرة إسلي

بحيرة تيسليت

إميلشيل

أَسيف ملّول

أنَرْكُي

تتبع واد أسيف ملول حتى تصل إلى إلى إمسفران

إمسفران

تتبع واد أحنصال حتى تصل مضايق إمسفران ثم إلى: تيفونا

تيفونا

زاوية أحنصال

تاغيا

أزوركي

آيت بوكماز

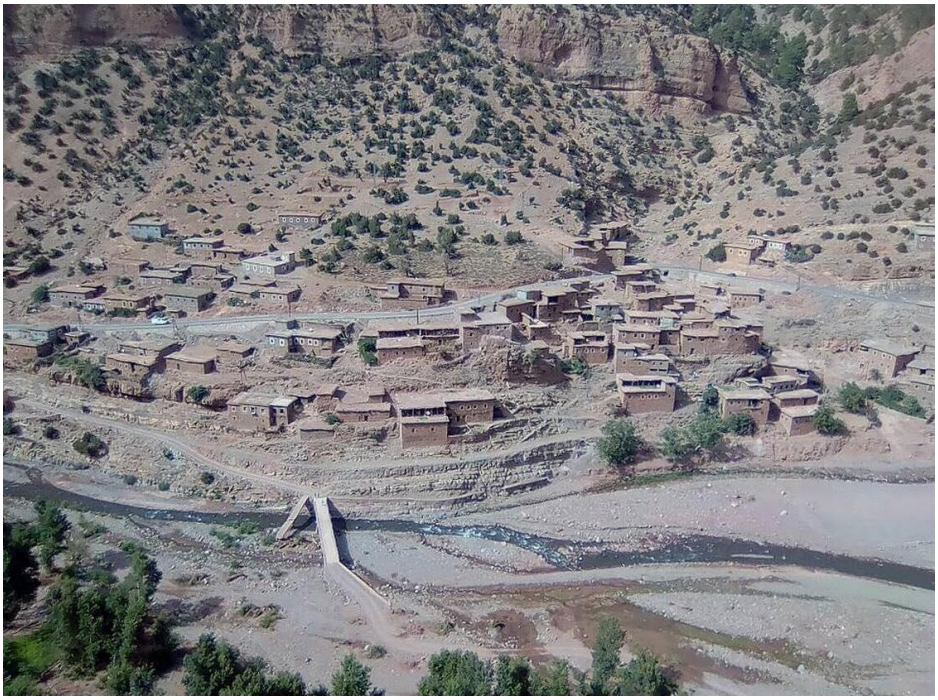
إغيل مكُون

واد تاسَّاوْت

إشبّاكن

أمَرْزِي

إيفولو



صورة من Google Maps التقطت من طرف عبد اللطيف بوستة

تيخْفِيسْتْ

بحيرة أنْغومار (تامدا)

صورة من Google Maps التقطت من طرف شاقور لحسن

تيغزا

تَلْواتْ (قصبة لكْلاوي)

أسَانفُو

إِفّرا

تيدسي

أصادْسْ

ثم تتبع واد الزَّاتْ إلى غاية أَزْكُورْ

أَزْكُورْ

صورة من Google Maps التقطت من طرف محمد غورار

جبل يگُورْ

أَغَرْدْ

تازيتونت

أَسْگَاوْرْ

ستي فاطمة

تيميشي

تيزي نَتْشْدِّرْتْ

تَشْدِّرْتْ

صورة من Google Maps التقطت من طرف Miles budden

تيزي نْتْمَاتّرْتْ

تَمَاتْرْتْ

إمليل

أزْمدْ

شمهاروش

توبقال Refuge

قمة جبل توبقال

تيزي نْوانَّومْسْ

بحيرة إفني

أمْسُوزَارْتْ

مركز جماعة توبقال

عزيزي الرحال إلى غاية مركز جماعة توبقال تكون قد قطعت 15 أيام من المشي على الأقدام عبر المحطات السابقة، وأود أن أثير انتباهك أن مصادر الماء والطعام موجودة في جميع الدواوير التي مررت بها.

عزيزي الرحال يمكنك الذهاب إلى أي مدينة أخرى من مركز جماعة توبقال فوسائل النقل متاحة. لكن أبريذ إمْهَاوْشَنْ لم ينتهي بعد فلا زال ينتظرنا 3 أيام من الطريق وينتظرنا محطات طبيعية ساحرة، هيا بنا...

لاربع

إكَادِّينْ

تَاوَالتْ

أكْوِيمْ

يمكنك الذهاب إلى أَمَرْزْكَانْ بالإستوقاف (auto-stop) أو بسيارة أجرى كبيرة بـ 10 دراهم أو مشيا على الأقدام لأنك في الطريق الوطنية رقم 9

أَمَرْزْكَانْ

قصبة آيت بن حدو

يمكنك الذهاب عزيزي الرحال من قصبة آيت بن حدو إلى ورزازات عبر سيارة أجرة كبيرة بـ 10 دراهم.

ورزازات

يمكنك الذهاب عزيزي الرحال من ورزازات إلى قلعة مكْونة في حافلة بـ 40 درهم.

قلعة مكْونة

بومَالْنْ دَادْسْ

مضايق بومَالْنْ دَادْسْ

عزيزي الرحال بعد زيارتك للمضايق تعود إلى بومالن دادس لتنطلق عبر سيارة أجرة كبيرة إلى تينغير لمسافة 53 كلم.

مضايق تودغا

عزيزي الرحال، هنيئا لك قد أتممت "أبريذ إمْهَاوْشَنْ" هذا الطريق المليء بالمغامرة والمتعة، فيمكنك الآن العودة إلى تنغير وستجد كل وسائل النقل المتاحة للذهاب إلى مختلف مدن المملكة.

منطقة الأطلس الصغير 1

Paradise valley

عزيزي الرحال تعال معي نغوص في طبيعة الأطلس الصغير الساحرة، وقد اخترت لك أكادير نقطة انطلاق لمسارك الشيق، فبعد أن تصل إلى أكادير ستشد الرحال بـ 37 كلم شمال أكادير مرورا بأورير ثم الاتجاه يسارا عبر الطريق الجديدة والمرور عبر دواوير مثل تاماروت، تادرين، امقرغن، إنرارن، تامزاركّوت، تاغزوت نالمخلوف ثم الوصول إلى وادي الجنة. يمكنك الذهاب بالنقل المزدوج أو مشيا على الأقدام. واحصل على الماء والطعام من أكادير إذا كنت تنوي الذهاب عبر وسيلة نقل، أو احصل عليهما من تاغزوت إذا كنت ستقطع المسار مشيا على الأقدام.

صورة من Google Maps التقطت من طرف Amine bahdod

صورة من Google Maps التقطت من طرف Hamid Lachguer

إيموزار إداوتنان (ⵉⵎⵓⵣⵓⵔ ⵉⴷⴰⵡⵜⵏⴰⵏ)

عزيزي الرحال غير بعيد عن وادي الجنة سننطلق إلى إيموزار إداوتنان لمسافة 20 كلم فقط، وهي قرية خلابة تتواجد على ارتفاع 1250م في الأطلس الكبير. تطل على وادي تحيط به واحات جبلية شهيرة بعسلها الطبيعي الذي يتميز بمذاقه الحار نسبيا. إيموزار إداوتنان هي فردوس حقيقية لهواة السياحة الايكولوجية والطبيعية، غطاء نباتي غني، سواقي، وديان ومنحدرات ملتفة حول الجبال الأطلسية الشامخة، والمزركشة بظلال أشجار الأركان واللوز والزيتون والخروب الذي تعشعش فيه اليمامات والطيور المغردة، ورائحة الخزامى والزعتر التي عطرت المكان. يمكنك الذهاب إليها مشيا على الأقدام أو عبر وسائل النقل بـ 10 دراهم، لكن أفضل لك عزيزي الرحال أن تمر على مركز جماعة أقصري للحصول على الماء والطعام أو من سوق الخميس بجماعة إداوتنان. ثم من مركز الجماعة يمكنك المشي لكيلومتر واحد لتصل إلى الشلالات الساحرة لإداوتنان.

وين تيمدوين (ⵡⴰⵏ ⵜⵉⵎⴷⵡⵉⵏ)

عزيزي الرحال سننطلق معا إلى بحيرة ومغارة وين تيمدوين وهي على ارتفاع 1250م وهي أكبر مغارة تحت الارض في افريقيا ويبلغ طول الممر الرئيسي 9 كلم وتتفرع لتصل حوالي 19 كلم ويمكنك الذهاب إليها من إيموزار اداوتنان بنقل مزدوج إلى غاية مدشر تيزكّي نالشرفاء بـ 10 دراهم أو مشيا على الأقدام لمسافة 16 كلم. واحصل على الماء والطعام من دكان من تيزكّي نالشرفاء أو حاول ادخاره من طعامك الاحتياطي لأن الدكان يكون مغلقا في بعض الأحيان.

منطقة الأطلس الصغير 1

بحيرة تامَرْوَانْتْ (ⵜⴰⵎⴰⵔⵡⴰⵏⵜ)

عزيزي الرحال على بعد ساعتين من تيزكّـي نالشرفاء ومشيا على الأقدام بجانب الوادي ستصل إلى بحيرة المرواني أو تماروانت التي تعتبر من أجمل المناطق الطبيعية بالأطلس الصغير. واحصل على الطعام من تيزكّـي نالشرفاء.

منطقة الأطلس الصغير 1

مضايق تيسليت

مضايق تيسليت من أروع المحطات الطبيعية الساحرة بمنطقة الأطلس الصغير وتتميز بصخور رائعة، يمكنك الذهاب إليها عبر تارودانت متجها نحو تالوين بسيارة أجرة كبيرة بـ 50 درهم لمسافة 120 كلم، ثم الذهاب إلى أسايس الذي يبعد على تالوين بـ 46 كلم، يمكنك الذهاب إليه بـ سيارة أجرة كبيرة بـ 20 درهم، أو الذهاب إلى تينفات بـ 10 دراهم من ثم إلى أسايس بـنقل مزدوج بـ 10 دراهم، كما يمكنك عزيزي الرحال الذهاب عبر استوقاف السيارات، وستجد المبيت في أسايس بمأوى بـ 150 درهم تشمل وجبة عشاء ووجبة فطور، أو التخييم بمضايق تيسليت التي تبعد عن أسايس فقط بساعة واحدة مشيا على الأقدام. يمكنك عزيزي الرحال الحصول على الخبز والماء من دكان لمدشر قريب من مضايق تيسليت أو من سوق أسايس يوم الأربعاء أو أحضر معك ما تريده من تالوين.

تيزكّي (ⵜⵉⵣⵣⵉ)

عزيزي الرحال غير بعيد عن أسايس سنشد الرحال إلى تيزكّي هذه المحطة الجميلة التي تجمع بين شلالات تيزكّي الرائعة ومخازن تيزكّي المعلقة، فمن أسايس يمكنك الذهاب إليها إما بسيارة أجرة كبيرة بـ 20 درهم أو مشيا على الأقدام لأربع ساعات متواصلة، كما يمكنك التخييم بتيزكّي أو المبيت في المأوى، واحصل على الماء والطعام من أسايس.

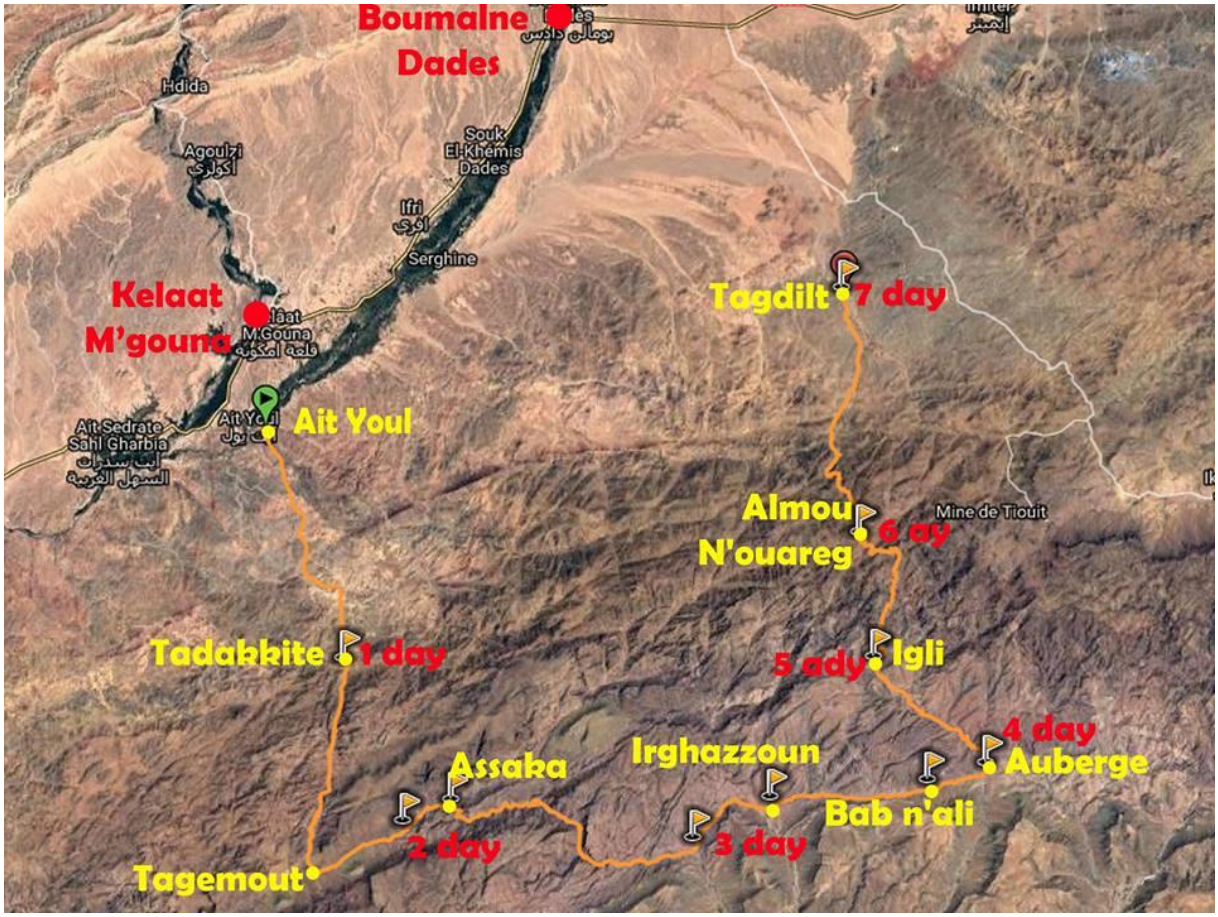
منطقة الأطلس الصغير 1

جبل سيروا

عزيزي الرحال أنت على موعد مع أعلى قمة جبلية في الأطلس الصغير وهو بركان طبقي قديم يبلغ ارتفاعه 3304م، فمن تيزكّي يمكنك شد الرحال إلى قمة جبل سيروا واسأل أهل القرية عن الطريق المؤدية إلى تكراكرا منطقة يتواجد فيها رعاة الأغنام وستستغرق منكم 5 ساعات من المشي بجنب الوادي، ففيها يمكنكم التخييم إلى جانب رعاة الغنم ثم المشي لساعتين إلى قمة جبل سيروا تاركين أمتعتكم في حراسة الرعاة بتكراكرا، وحاول الحصول على الماء من العيون المتواجدة بين تيزكّي وتكركرا أما الطعام فاجلبه معك من أسايس.

منطقة الأطلس الصغير 2

عزيزي الرحال فكما سبق معنا أن جعلنا منطقة الأطلس المتوسط إلى مسارين فكذلك الأمر بالنسبة للأطلس الصغير لكن هذه المرة سيكون الأمر شبيها بـمسار أبريذ إمهاوشن، فأقترح عليك هذ المسار الشيق الذي ستقطعه في ثمانية أيام مشيا على الأقدام:



اليوم الأول

الانطلاقة من قبيلة أيت يول Ait youl، إلى هضبة N-Tadakkite مكان يرتاده البدو من قبيلة ايت عطا والمبيت يكون في الخيمة. كما يمكنك الحصول على الماء والطعام من دكان بيموزار

صورة من Google Maps التقطت من طرف Marco Alessio

صورة من Google Maps التقطت من طرف Med essaili

اليوم الثاني

بداية السير بعد الإفطار من تيزي تدكيت tizi ntadakkite إلى الهضبة ووديان لامراس (Lamrass) ثم تسلق تيزي-نتاجموت (tizi n'tagmout) حتى تصل الى آيت أوزين (N'ait ouzzin) ويمكنك المبيت بالخيمة واحصل على الماء والطعام من ايت أوزين

اليوم الثالث

الانطلاقة في الصباح الباكر نحو Tifadasinعبر مضايق والوديان الجميلة والمبيت بالخيام في Irghazzoun N'imlas.

اليوم الرابع

لانطلاقة من Irghazzoun N'imlas، عبر مضايق Assif Amguis حتى الوصول الى Bab n'ali، المبيت قرب باب نعلي في الخيام او المبيت في القصبة (Auberge)

اليوم الخامس

من بابن علي إلى إيغلي (igli) مرورا بمضايق وادي أفورار عبر بعض القرى الصغير الموجودة على ضفاف الواد حتى الوصول الى إيغلي.

اليوم السادس

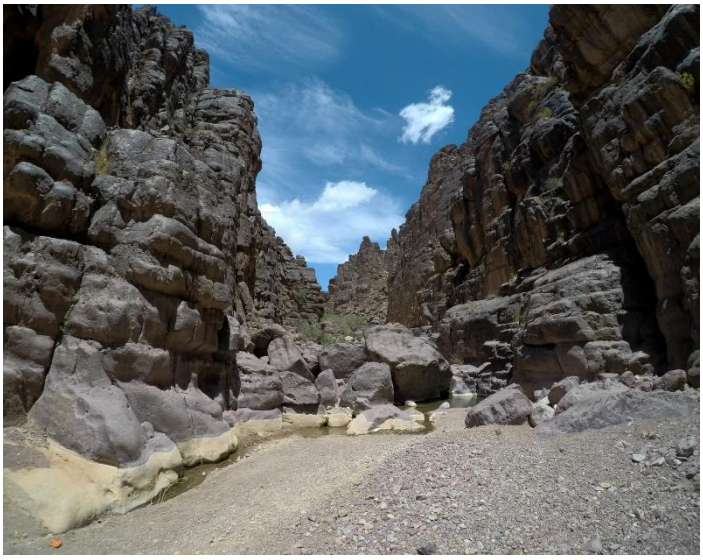
من إيغلي سوف يبدأ الصعود إلى تيزي tizi للوصول الى ألمو نوارج almou n'ouareg المبيت فيها في الخيام.

اليوم السابع

يستمر الصعود إلى قمة تيزي نوارق رؤية منظر بانورامي بومالن دادس و قلعة مگونة ثم يبدأ النزول إلى الوصول الى تاجديلت Tagdilt حيث المبيت في جيت Gite .

اليوم الثامن

في الصباح الباكر يمكنك الذهاب إلى جبل صغرو (2592م) من تاجديلت لمسافة 22 كلم، إلى غاية اكنيون (iknioueu) ثم إلى قمة جبل صغرو واحصل على الماء والطعام من اكنيون.



منطقة الصحراء

عين المسكي - الريصاني

عزيزي الرحال حان الوقت لنشد الرحال إلى الكثبان الرملية والواحات الصحراوية، حان الوقت لنتعرف على مناطق الصحراء، وهنا أقصد الصحراء المغربية الشرقية، وقبل أن أبدأ في الكلام عن مسارات الصحراء وجب عليا تنبيهك ألا تبتعد كثيرا عن طريق السيارات ولا تبتعد في الصحراء بدون مرشد أو أحد أبناء المنطقة، فالمناخ جاف وحار فأنت إذن معرض للعطش كما يمكنك الضياع بين الكثبان الرملية المتشابهة. فمن الرشيدية يمكنك الذهاب بسيارة أجرة كبيرة أو حافلة بـ 6 دراهم إلى عين المسكي الساحرة التي تبعد عن الرشيدية بـ 15 كلم، ويمكنك التخييم هناك ب 20 درهم، ثم إلى أرفود في سيارة أجرة كبيرة بـ 20 درهم للفرد، ولا تنسى أن تزور سوق أرفود لاقتناء تمور أرفود ذي الجودة العالمية، ثم إلى الريصاني بـ 5 دراهم وحاول أن تنزل في مكان تواجد آثار الدينصورات المتواجدة عبر الطريق الوطنية قبل الريصاني بـ 4 كلم. وما دمت في الريصاني لا تفوت عليك الأكلة الدسمة "المدفونة"، ويمكنك المبيت في الريصاني بفنادق مناسبة ابتداء من 50 درهم.

منطقة الصحراء

مرزوكة

عزيزي الرحال سنتجه الآن إلى عروس الصحراء ومكان تواجد ثالث أجمل غروب في العالم، فعلى بعد 40 كلم من الريصاني ستصل إلى مرزوكة في سيارة أجرة كبيرة بـ 15 درهم للفرد، فبعد أن تصل إلى مرزوكة ستجدها بلدة صغيرة يمكنك الحصول على الماء والطعام منها ثم التخييم في الصحراء حيثما شئت فقط لا تبتعد كثيرا حتى لا تضيع في الصحراء، وإذا كنت قاصدا الصحراء فخذ معك قنينة الغاز الخاصة بالترحال لأن الحطب منعدم. كما يمكنك المبيت في الخيمة أو القصبة auberge، بأثمنة تتراوح بين 100 إلى 500 درهم حسب الخدمات التي تريدها (الجمال، سيارات الدفع الرباعي، العشاء، ليلة الكناوة....) ويمكنك استئجار جمل لرؤية الغروب بـ 40 درهم.

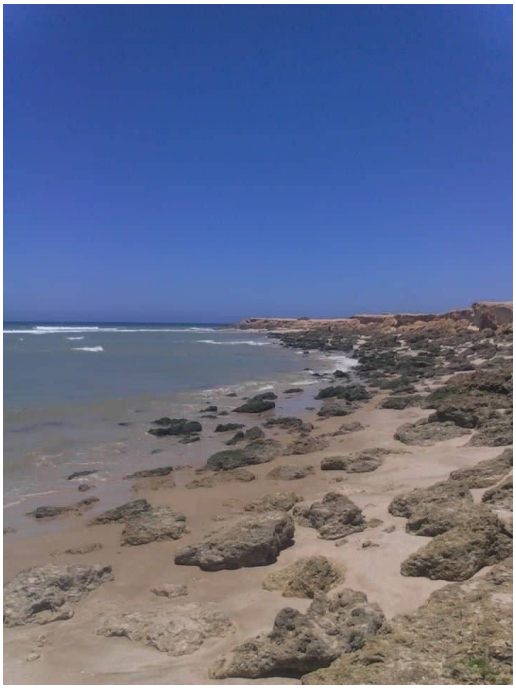
منطقة الجنوب

أكادير-الداخلة

عزيزي الرحال نحن الآن نحط الرحال في الجنوب وسنبدأ رحلتنا من أكادير متجهين إلى تزنيت في سيارة أجرة كبيرة أو في حافلة، ثم إلى ميرلفت في سيارة أجرى كبيرة بـ 12 درهم، ثم إلى لكزيرة لمسافة 21 كلم مشيا على الأقدام أو في سيارات أجرة كبيرة، ثم لمسافة 10 كلم إلى سيدي إفني ثم إلى كَلميم لمسافة 57 كلم في سيارة أجرة كبيرة ويمكنك الذهاب إلى حامة ABAYNOU للاسترخاء من تعب الطريق، ثم إلى طانطان لمسافة 130 كلم في وسائل النقل المتاحة، ومن طانطان إلى شاطئ الوطية في سيارة أجرة كبيرة بـ 10 دراهم ويمكنك التخييم كما تشاء على الشاطئ وأكل وجبة سمك السردين مقابل 3 دراهم، ثم المشي على الأقدام لمسافة 10 كلم إلى غاية واد الشبيكة الرائع الذي لا يسمح فيه بالتخييم، ثم أتمم طريقك إلى أخفنير بالاستوقاف لمسافة 81 كلم، ويمكنك الراحة في مركز التخييم ثم الانطلاق في الصباح الباكر إلى محمية أخنيفيس لمشاهدة كم هائل من الطيور المهاجرة المتواجدة بالمكان، ثم شد رحالك إلى طرفاية ثم إلى العيون ثم إلى بوجدور وتحط رحالك في الداخلة. ولا تثقل نفسك عزيزي الرحال بالطعام فيمكنك الحصول على السمك بثمن زهيد على طول الشريط الساحلي

منطقة الجنوب

شاطئ بوطلحة



عزيزي الرحال من مركز مدينة الداخلة الرائعة يمكنك بدء مسارك من شاطئ بوطلحة لتابع للجماعة العركُوب الذي يبعد عن مركز المدينة بـ 15 كلم واحصل على الماء والطعام من مركز المدينة.

منطقة الجنوب

شاطئ تروك 25

من خلال اسم الشاطئ يظهر لك أن شاطئ تروك 25 يبعد عن مركز المدينة بـ 25 كلم يمكنك الذهاب إليه بسيارة أجرة إلى غاية الشاطئ فهو كذلك من أجمل شواطئ المملكة، واحصل على الماء والطعام من مركز المدينة كما يلزمك قنينة غاز الخاصة برحلتك لانعدام الحطب. ومن ثم إلى جزيرة التنين القريبة من الشاطئ حاول أن تذهب إليها حينما يتراجع الماء عنها ثم تعود قبل أن يبدأ الماء في الارتفاع ولا أنصحك عزيزي الرحال بالتخييم في الجزيرة لسلامتك من أي ارتفاع غير متوقع لمستوى الماء.

منطقة الجنوب

La Dune Blanche

غير بعيد عزيزي الرحال، سنذهب معا إلى البحيرة البيضاء التي تتواجد وسط الرمال الذهبية الساحرة والتي تبعد عن مركز المدينة فقط بـ 37 كلم لكن يلزمك الذهاب إليها باستئجار سيارة الدفع الرباعي لمدة 20 دقيقة في الرمال، واحصل على الماء والطعام الذي يكفيك ليومك وعد إلى مركز المدينة.

منطقة الجنوب

سبخة إمليلي

لنتوجه عزيزي الرحال الى عمق الصحراء 130 كلم تقريبا شرقا عن المدينة عبر تضاريس صحراوية وعرة حيث توجد ظاهرة إيكولوجية فريدة من نوعها، إذا يتواجد بحيرات مالحة صغيرة وسط الصحراء القاحلة التي تعرف ندرة التساقطات والأغرب من هذا أنها تحتضن أعدادا كثيرة من الأسماك من نوع "تيلابيا غينيا" المتواجد بمنطقة غرب إفريقيا جنوب نهر السنغال؛ فضلا عن أعداد من النباتات والحيوانات التي تزخر بها المنطقة.

يمكنك الذهاب إليها عبر سيارات الدفع الرباعي فقط وخذ معك ما يكفيك من الماء.

منطقة الجنوب

شاطئ Porto Rico

شاطئ بورتوريكو" بعيد عن مدينة الداخلة ب 100 كلم في إتجاه موريتانيا، الشاطئ من ضمن المناطق التي كانت محتلة من طرف إسبانيا.
وجاءت هذه التسمية للشاطئ لتشابهه الكبير مع شبه جزيرة بورتوريكو المتواجدة بين قارتي أمريكا الشمالية والجنوبية، بورتوريكو تعني بالإسبانية الميناء الغني، لغنى هذا البحر بأسماك غالية الثمن.

منطقة الجنوب

عين أسماء

عزيزي الرحال حان توديعك من جنوب الصحراء واخترت لك عين أسماء خط لنهاية مسارك الشيق، فعين أسماء الكبريتية الساخنة (39 درجة مئوية)، يمكنك أن تجعلها حمام ساخن يرخي عضلاتك ويعيد فيك الطاقة من جديد، يمكنك الذهاب إليها بسيارة الدفع الرباعي.

عزيزي الرحال يمكنك الذهاب إلى جميع المحطات التي ذكرتها لك في الداخلة بسيارة الدفع الرباعي التي تستأجرها بـ 250 درهم للفرد.

يمكنك العودة عزيزي الرحال إلى منزلك أو تغيير مسار رحلتك من خلال حافلة توصلك إلى غاية الدار البيضاء بـ 600 درهم أو عبر طائرة خط مطار الداخلة – مطار الدار البيضاء بـ 1000 درهم.

كلمة شكر وامتنان

إنه من دواعي سروري أن أضع هذا الكتاب بين يديك عزيزي القارئ، وأود أن أخبرك أن كل معلومة تجدها في هذا الكتاب إلا وقد تم التأكد منها، والأكثر من ذلك أن هذا الكتاب الذي بين يديك قد استغرق مني أكثر من شهر في جمع المعلومات وتدقيقها، فاتصلت بنقابة سيارات الأجرة لبعض المناطق لمعرفة الأثمنة كما اتصلت بأرباب المآوي لمعرفة ثمن المبيت وحصلت على أماكن تواجد منابع الماء لبعض القرى عبر اتصالات هاتفية كثيرة لأحد سكانها، فوجب عليا شكر كل من مدني بمعلومة أو صورة لمسار معين وأذكر منهم: محمد اكريم ♦ إبراهيم خويا ♦ أيوب فخار ♦ رشيد عبدوس ♦ سهيل شتوي ♦ شيد بهوس ♦ زهير السوسي ♦ بلال القريني ♦ أيوب الورادي ♦ حسين الترك ♦ سفيان القضاوي ♦ معاد المرزوقي ♦ أيوب عسيلة ♦ شفيق الروحي ♦ أيمن بومهدي ♦ حمودة حميد ♦ لحسيني مراد ♦ العلمي بوقطاية ♦ محسن جلولي ♦ حكيم مجاهد ♦ جواد العربوي ♦ سعد سلامة ♦ كمال قادري ♦ أيوب بلكنش ♦ عثمان أسيب ♦ يونس بن عدي ♦ يوسف لكرض ♦ رضوان المهدي ♦ حمزة الكشتولي ♦ عطارد عبد الغاني ♦ محمد رشيد الناصر ♦ سفيان وفيق.

كما أمنحك عزيزي الرحال حق الطبع باعتباري مؤلف الكتاب، لكن يمنع استغلاله لأغراض تجارية فهو كتاب مجاني وسيبقى كذلك ليستفيد منه جميع الرحل خلال رحلاتهم. وما عدا ذلك يمنع منعا كليا من ترجمة أو إعادة النشر فجميع الحقوق محفوظة لدى المؤلف.

فهــرس

♦ تقديـــــــــــــم.....1
♦ اختر مسارك ورحلتك بحكمة.....2
♦ تحقق من أحوال الطقس.....3
♦ احمل معك ثلاث ألبسة.....4
♦ البس حذاء مريحا.....5
♦ سروال المشي الطويل.....6
♦ عصي المشي الطويل.....7
♦ احمل حقيبة ظهر مريحة.....8
♦ املأ حقيبتك بطريقة صحيحة.....9
♦ احزم أمتعتك جيدا.....10
♦ معدات أخرى خذها معك.....11
♦ تصفية مياه الأنهار والمنابع.....12
♦ مدخراتك الطاقية.....13
♦ خذ معك لحما مجففا.....14
♦ لا تكن أرنبا ولا سلحفاة.....15
♦ احذر أن تضل عن المسار الصحيح.....16
♦ قم بإعداد حقيبة الإسعافات الأولية الخاصة بك.....17
♦ كيف أمنع تأثير الارتفاعات.....18
♦ قاعدة "لا تترك أي أثر".....19
♦ أنشئ مرحاضا خاصا بك.....20
♦ نصائح عامة.....21
♦ مسارات رحلة المشي الطويل بالمغرب.....22
♦ منطقة الريف.....23
العين الزرقاء.....23
جبل كلتي.....24
واد القنار.....25
الجبهة (ⵜⴰⵏⴰⵜ).....26
شاطئ كالا ايريس.....27
شاطئ جزيرة باديس.....28
شاطئ العجوزة (ⵜⴰⵍⴰⴳⴰⵜ).....29
حامة الشعابي.....30
شاطئ جزيرة المهندس.....31
شاطئ سيدي البشير (ⵜⵅⴰⵎⴰⵜ).....32
شاطئ كالابلانكا.....33

شاطئ ثيبـوذا (ⵜⴷⵓⴰ) 34
شاطئ Cap de trois fourches 35
شاطئ تشـارانا 36
قمة الأصابع (ⴷⴰⵓⴰⵏ) 37
جبل أوكسان 38
♦ منطقة الأطلس المتوسط 1 39
إفران 39
بحيرة أفنورير 40
زاوية افران 41
بحيرة ويوان (ⵍⴷⵍⴰⵏ) 42
منابع أم الربيع 43
أكْلمام أزيزا (ⴰⵅⴰⵎⵍⴰⵍ ⴰⵣⴷⵣⴰ) 44
بحيرة تكْلمامين(ⵜⴷⵅⴰⵎⵍⴰⵍⴷⵏ) 45
♦ منطقة الأطلس المتوسط 2 46
مخازن أوجكال 46
قمة تاصميت (ⵜⴰⴱⵍⴷⵜ) 47
أوشراح (ⵓⵛⴰⴽ) 48
حنصالة 49
شلال أجرجر (ⴰⵏⴰⴱⵏⴰⴱ) 50
قمة إمسفران (ⴷⵍⴱⴰⵀⴰⵏ) 51
الممر الأمازيغي (ⴰⵙⴰⵣⴰⵢ ⴰⵍⴰⵣⴷⵢ) 52
قمة أزوركي (ⴰⵣⵓⴱⵕⴷ) 53
أيت بوكماز 54
إغيل نمكّون (ⴷⵢⴷⵡ ⵍⵅⵎⵏ) 55
إيمي نيفري (ⴷⵍⴷ ⵏ ⴷⵀⴱⴷ) 56
شلالات أوزود (ⵓⵣⵓⴷ) 57
♦ منطقة الأطلس الكبير 58
•أبريذ إمهاوشن (ⴰⵙⴱⴰⴷ ⴷⵍⵎⴰⵍⵛⴰⵏ) 58
ميدلت 58
Cirque jaafar 58
إيمي نتاقّات 59
جبل العياشي 59
تيزي نْتِرَّغْتْ 59
إيمي نَتْخَامْتْ 60
إمْتْشِمَنْ 60
أسَاكَّا 61

آيت شاوَعْلِي (لمري) 61
تونْفِتْ 61
مصْكِتْ 62
مضايق تَاتْروتْ 62
تيزي نوحوضي 62
أغَدّو 63
تِرْغِيسْتْ 64
تِيزي نْإسيوال 64
أحَمَّارْ إسلاَنْ 65
بحيرة إسلي 65
بحيرة تيسليت 65
إميلشيل 66
أَسيف ملّول 66
أَنَرْكّي 66
إمسفران 66
تيفونا 66
زاوية أحنصال 66
تاغيا 66
أزوركي 66
آيت بوكماز 66
إغيل مكّون 66
واد تاسَّاوْت 66
إشبّاكن 66
أمَزْري 66
إيفولو 67
تيخْفِيسْتْ 67
بحيرة أنْغومار (تامدا) 67
تيغزا 68
أصادْسْ 68
تيدسي 68
تَلْواتْ (قصبة لكّلاوي) 68
إفْرا 68
أسَانفُو 68
أَزْكُورْ 68
ستي فاطمة 69
أُسْكَّاوْرْ 69
تازيتونت 69
أَغَرْدْ 69

جبل يكُّورْ.....69
تَشْدِّرْتْ 70
تيزي نَتْشْدِّرْتْ.....70
تيميشي.....70
تَمَاتْرْتْ 70
تيزي نْتْمَاتْرْتْ.....70
إمليل 71
أرْمدْ.....71
شمهاروش 72
قمة جبل توبقال 72
Refugeتوبقال.....72
بحيرة إفني.....72
تيزي نْوانُّومْسْ.....72
أمْسُوزَارْتْ.....73
مركز جماعة توبقال 73
أكُّويمْ.....73
تَاوَالتْ 73
إكَّادِّينْ.....73
لاربع.....73
أَمَرْزْكَّانْ.....73
قصبة آيت بن حدو 74
ورزازات.....74
مضايق بومَالْنْ دَادْسْ 74
بومَالْنْ دَادْسْ.....74
قلعة مكّونة.....74
مضايق تودغا 74
♦ منطقة الأطلس الصغير 1 75
Paradise valley 75
إيموزار إداوتنان (ⵉⵎⵣⵓⵔ ⵉⴷⵓⵜⵏⵏ).....76
وين تيمدوين (ⵡⵉⵏ ⵜⵉⵎⵓⴷⵡⵉⵏ).....77
بحيرة تامَرْوَانْتْ (ⵜⴰⵎⴰⵔⵡⴰⵏⵜ).....78
مضايق تيسليت.....79
تيزكّي (ⵜⵉⵣⵅⵉ).....80
جبل سيروا.....81
♦ منطقة الأطلس الصغير 2 82
اليوم الأول.....83
اليوم الثاني.....84
اليوم الثالث.....84

اليوم الرابع.....84
اليوم الخامس 84
اليوم السادس 84
اليوم السابع 84
اليوم الثامن.....85
♦ منطقة الصحراء 86
عين المسكي - الريصاني 86
مرزوكة 87
♦ منطقة الجنوب 88
أكادير-الداخلة 88
شاطئ بوطلحة 89
شاطئ تروك 25.....90
La Dune Blanche.....91
سبخة إمليلي 92
شاطئ Porto Rico 93
عين أسماء 94
♦ كلمة شكر وامتنان.....95

للتواصل مع الكاتب:
elhathoutmail@gmail.com

عزيزي الرحال إسمحلي أن أقدم لك نفسي.
أنا دليلك في السفر أسكن البراري، وأرشدك إلى أفضل السبل،
أنا شريكك في المغامرة وصديقك في المتعة.
اضع بين يديك هذا الكتاب الذي سيسهل عليك ترحالك
وستجد فيه محورين أساسيين:
المحور الأول يتناول ادوات وارشادات عن رحلات المشي الطويل
والتخييم بصفة عامة.
أما المحور الثاني فيتناول مسارات المغرب التي يمكنك أن تشد الرحال إليها.
واخترت لك تقسيم جهوي سهل وعملي. فذكرت لك عزيزي الرحال
جميع المناطق الكبرى في المغرب وذكرت جميع المحطات المتواجدة
في كل محطة لكي يكون مسارك واحداً (منطقة الريف،
منطقة الأطلس المتوسط، ومنطقة الأطلس الصغير، ومنطقة
الأطلس الكبير مناطق الصحراء....)، وقد بدأت كل مسار من المسارات
التي اخترتها لك من مدينة كبيرة كنقطة انطلاق وجعلت نقطة النهاية
في مدينة كبرى ايضا كي يسهل عليك العودة أو تغيير المسار بكل سهولة.
وستجدني في كل محطة ارشدك إلى وسيلة النقل وثمنها ووقت ومكان تواجدها،
وكذلك الاماكن التي يمكنك الحصول فيها على الماء والطعام
دون أن أغفل عن أماكن تواجد الحطب.
كما أذكر لك إرشادات خاصة تتعلق بالمنطقة، مثل عادات بعض المناطق
التي يجب احترامها والأماكن التي يمنع فيها التخييم بالليل.
والكثير من المعلومات التي ستحتاجها خلال رحلتك.

ELHATHOUT