



Trekking e

Trail Running no Rife 2017

Programa (draft sujeito a alterações)

24 Abril (21h45) - Voo TAP Lisboa-Tanger e transfer para o albergue Caiat (www.caiat.com) - avaliação Trip Advisor [aqui](#).

25 Abril a 27 de Abril – Trekking ou Trail Running (consoante a escolha e preparação física) com guia, abastecimentos e apoio de 4x4 em pontos chave do percurso. Pernoita em albergues nas aldeias ao longo do percurso

27 de Abril – Jantar e dormida no Caiat

28 de Abril – Dia livre para visita a Chefchaouen. Jantar no Caiat

29 de Abril – Transfer para Tanger e Voo TAP Tanger-Lisboa com chegada às 7h05



Percurso Trekking

Percurso de 6-8 horas por dia com pernoita em gîtes rurais (Taourarte e Afeska) no seio do Parque Nacional Talassemtane

Dia 1 Caiat - Akoumi - **Taourarte** 16 Km (trilho azul escuro)

Dia 2 Taourarte - Tissouka - **Afeska** 11 Km (trilho verde)

Dia 3 Afeska - Akchour - **Caiat** 14 Km (trilho vermelho)

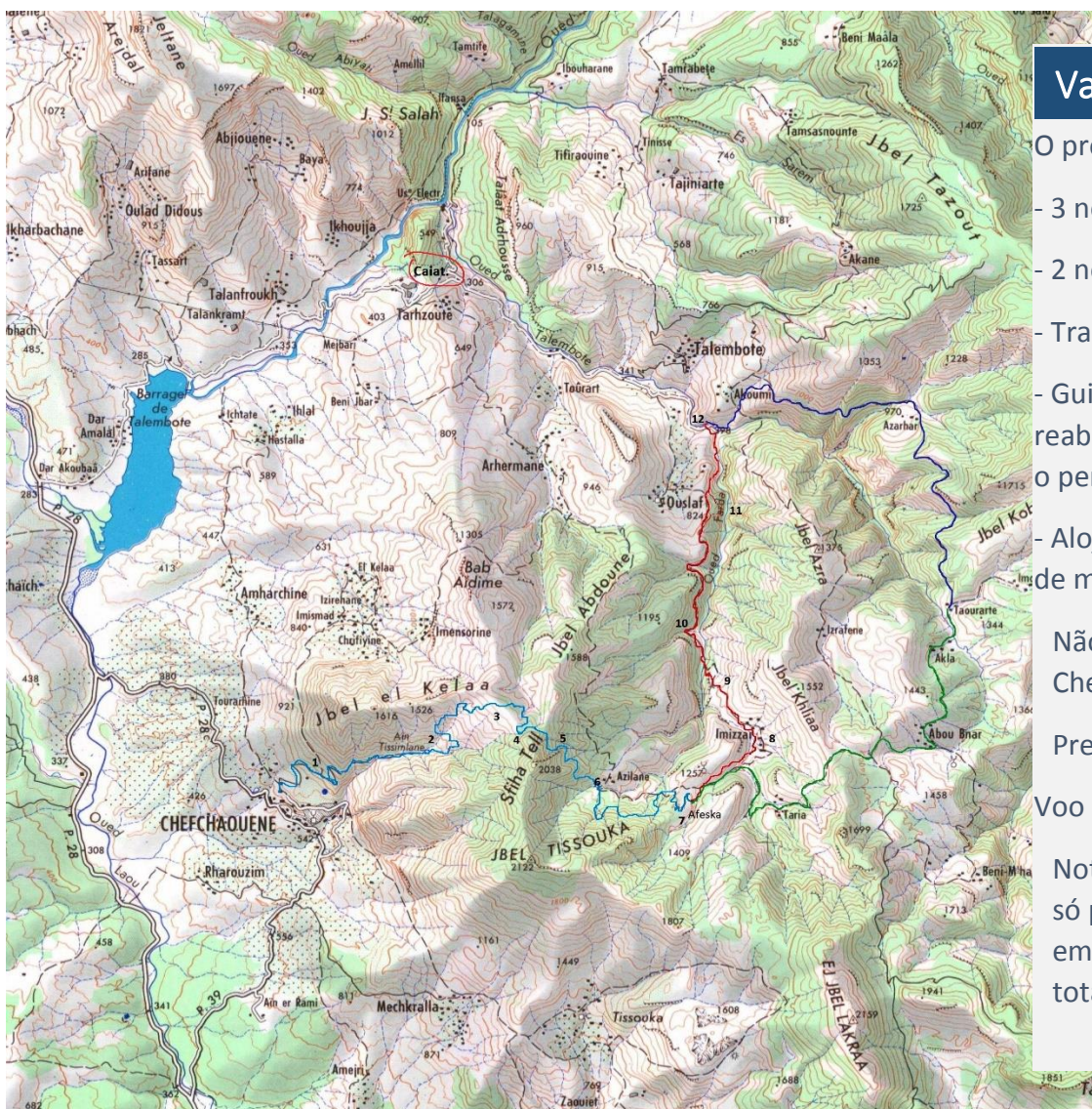
Percurso Trail Running

Percurso de 6-8 horas com pernoita nos mesmos locais do grupo de Trekking. A opção Trail Running tem uma componente de aventura muito mais elevada que o modo trekking, exigindo uma preparação física elevada, capacidade de navegação, maior autonomia, e possibilidade de alteração/adaptação do percurso durante o decurso do mesmo. Não estão previstos abastecimentos durante o percurso sendo da responsabilidade de cada um garantir a alimentação necessária durante o dia. No local de pernoita terão acesso ao saco com o vosso material (muda de roupa, alimentação para o dia seguinte, etc.)

Dia 1 Akchour - Imizzar - **Taourarte** 30 Km (trilho vermelho + trilho verde)

Dia 2 Taourarte - Abou Bnar - Beni M'hamed - Jbel Lakraa - Jbel Tissouka – **Afeska** 25 Km (não marcado no mapa)

Dia 3 Afeska - Farda - Ouslaf - Arhermane - Taurart - Taghazout - **Caiat** 25 Km (não marcado no mapa)



Valores

O programa inclui

- 3 noites no Caiat

- 2 noites em gites rurais

- Transfer Tanger <=> Caiat

- Guia e logística de reabastecimentos durante o percurso (trekking)

- Alojamento em regime de meia pensão

Não inclui refeição em Chefchaouene e voo

Preço **280€** (aproximado)

Voo - **TAP** (direto) **168€**

Nota: o valor definitivo só poderá ser apurado em função do número total de participantes