


# UTAT



*Estadia de aclimatação UTAT  
Ascensão ao Toubkal 4.167m!*

*Duração: 3 dias  
Datas: 30/09 a 3/10/2019  
ou 7/10 a 9/10/2019*



## **Estadia antes do UTAT**

**D1 (30/09)** - Transfer Aeroporto de Marraquexe / Albergue Imlil

**D2 (01/10)** - Albergue Imlil / Refúgio CAF Toubkal

**D3 (02/10)** - Refúgio CAF / Cume do Toubkal / Imlil / Transfer Ouakimeden  
Chalet CAF

- Guia certificado
- Pensão completa do jantar do dia 1 ao pequeno almoço do dia 4

— Ou —

## **Estadia após o UTAT**

**D1 (07/10)** - Transfer Oukaimeden / Albergue Imlil

**D2 (08/10)** - Albergue Imlil / Refúgio CAF Toubkal

**D3 (09/10)** - Refúgio CAF / Cume do Toubkal / Imlil / Transfer Marraquexe

- Guia certificado
- Pensão completa do almoço do dia 1 ao almoço do dia 3

**Preço: 290€**

## Porquê?

O Jbel Toubkal, ponto culminante do Norte de África com os seus 4167m está ao alcance de umas sapatilhas, a partir do terreno de jogo do UTAT. É uma excelente oportunidade para realizar esta ascensão a mais de 4000m, acessível em modo caminhada!

Assim, propomos complementar a vossa estadia no UTAT com esta ascensão, seja para contribuir à vossa aclimação à altitude elevada do Alto Atlas antes do UTAT, seja simplesmente para adicionar um novo cume a + de 4000m ao vosso palmarés de provas em montanha.

## Aclimação à altitude porquê?

O UTAT caracteriza-se por percursos que decorrem em altitude.

Com uma partida a 2620m e 6 colos a mais de 3000m, nenhum trail se prolonga tanto a tais altitudes!

Evidentemente, é de todo possível participar, mesmo ao melhor nível, no UTAT sem uma verdadeira aclimação prévia. É aliás o que praticamente todos os anteriores participantes fizeram porque não propusemos esta opção nos anos anteriores.

Atentos aos nossos corredores e após várias solicitações nesse sentido, acabámos por criar esta estadia curta a fim de vos proporcionar a máxima possibilidade de acabarem com sucesso a vossa prova, bem como alargarem o território das vossas descobertas.

\* Nenhum meio técnico permite substituir a adaptação fisiológica (fonte: Santé et Altitude/ARPE)

## Fórmula tudo incluído, simplesmente deixem-se guiar!

Serão acolhidos diretamente no aeroporto de Marraquexe de onde serão conduzidos para a pequena vila de Imlil, a pequena «Chamonix» Berbere onde serão alojados num charmoso hotel.

Na manhã seguinte partimos em direção ao refúgio CAF do Toubkal, com o vosso guia acompanhado de mulas, para o transporte da vossa bagagem.

Após um final de dia em altitude, um bom jantar e uma noite de repouso, partiremos muito cedo na manhã seguinte, com a luz do vosso frontal ao assalto destes 4000m, descendo depois para Imlil. De lá, um mini bus irá permitir-vos juntarem-se ao campo de base do UTAT no final do dia, onde estaremos à vossa espera para vos acolher.

**Nota :** propomos esta opção antes do UTAT, mas também o poderemos fazer depois da vossa prova; neste caso agradecemos que nos contactem.

# O conjunto de viagem perfeito para o Alto Atlas

Embora a maior parte de vocês tenha experiência na prática de atividades ao ar livre, permitam-nos mesmo assim que vos recordemos: o UTAT desenrola-se num meio montanhoso e isso obriga a estar convenientemente equipado, dado que poderemos encontrar condições climatéricas favoráveis durante o dia (sol e temperaturas entre os 20°C e os 30°C graus) ou menos favoráveis ao anoitecer e durante a noite (temperaturas que podem baixar até 0°C ou -10°C acima dos 3000m)

Por vezes o vento é forte e fustiga quem está nos colos a mais de 3000m de altitude e chuvas torrenciais ou nevões podem surgir. De uma maneira geral, sejam prevenidos e nunca se esqueçam que o que parece supérfluo, só o é até ao momento em que necessitamos...

Eis por isso uma lista exemplo:

## Vestuário



- Calças de montanha e bermudas ou calções para durante o dia,
- Tee-shirts técnicas e camadas de mangas compridas,
- Camada interior e meias quentes, do tipo « Odlo, HH, Icebreaker ou outra »,
- 1 Blusão ou polar quente,
- Camada tipo gore-tex (superior e inferior obrigatórias)
- Luvas e gorro quentes, buff, etc. (as extremidades são vulneráveis),
- 1 Boné ou um chapéu para durante o dia,
- Óculos de sol,

## Equipamento



- 1 Pequena mochila (cerca de 30L),
- 1 Saco cama tipo conforto 0°C a 5°C conforme forem mais ou menos friorentos,
- Material de higiene diária e toalha (secagem rápida),
- Protetor solar e baton de cieiro,
- Manta de sobrevivência e pequena navalha,
- Luz frontal com pilhas ou bateria de substituição,
- Calçado de caminhada ou de trail (terreno acidentado, rocha abrasiva),
- 1 Par de bastões de caminhada (facultativo mas fortemente aconselhado)
- Toalhetes (práticos em caminhadas e pernoita) e papel higiénico,
- 1 Pequeno conjunto de farmácia para dores de cabeça (podem ocorrer nos primeiros dias com a altitude), problemas intestinais (podem ocorrer nos primeiros dias com a mudança de ambiente) e outros incómodos constituído por: paracetamol, antiséptico, antidiarreico, pensos, etc.,
- Um conselho para quem usa lentes de contacto: um umidificador será útil porque a altitude, conjugada com o sol e o vento secam imenso os olhos. (aconselhamos um produto ocular da marca «Optone» ou semelhante, muito fácil de usar em ambiente exterior).

## Acessórios



- Relógio,
- Todos os vossos itens pessoais que gostam de levar em viagem (máquina fotográfica, MP3, telefone, carregador solar, etc.). Notem que não há eletricidade nos abrigos de montanha e as baterias descarregam-se muito rapidamente com o frio, por isso devem resguardar os aparelhos eletrónicos do frio, o mais possível)

## Conclusão



De um ponto de vista geral, tenham em mente que estão em alta montanha e que a primeira das preocupações neste ambiente encantador, deve ser a segurança. Assim, mesmo que a meteorologia seja muitas vezes clemente no Atlas, o equipamento adequado vai permitir-vos enfrentar os seus caprichos.

**Boa estadia com a nossa companhia  
Team UTAT**