

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Planowanie wyprawy	12
W grupie czy indywidualnie?	12
Trekking indywidualny	12
Trekking z przewodnikiem i poganiaczem mułów	12
Wyprawy grupowe	17
Agencje trekkingowe	18
Dojazd do Maroka	19
Samolotem	19
Samochodem lub autokarem	20
Pociągiem	20
Promem	20
Wiza i dokumenty	21
Budżet i koszty	23
Zakwaterowanie i posiłki	23
Przewodnicy i transport	24
Inne wydatki na szlaku	25
Kiedy jechać?	26
Klimat	26
Ramadan	28
Propozycje tras	28
Planowanie trasy	29
Dżabal Tubkal (s. 201–224)	29
Ighil Makun (s. 225–271)	30
Dżabal Sirwa (s. 272–291)	31
Dżabal Saghru (s. 292–351)	32

Co zabrać?	35
Namiot	36
Przechowywanie wody	36
Plecak	38
Śpiwór	39
Obuwie i ochrona stóp	40
Odzież	41
Przybory toaletowe	44
Apteczka i leki	44
Dodatkowe wyposażenie	46
Żywność	46
Pieniądze	47
Fotografowanie i sprzęt fotograficzny	47
Polecane książki	48
Mapy	51
Bezpieczeństwo w górach	53
Trekking indywidualny	54
Ratownictwo górskie	55
Zdrowie	56
Choroba wysokościowa	57
Szczepienia	57
Ubezpieczenie	57
Maroko	58
Informacje o Maroku i Atlasie	58
Geografia	58
Geologia	58
Rys historyczny	59
Maroko dzisiaj	71
Ludzie	75
Religia	78
Architektura Berberów	79
Fauna i flora	81
Ssaki	81
Gady	82

Ptaki Atlasu	82
Flora	87
Informacje przydatne dla turystów	88
Transport	88
Język	93
Ambasady i konsulaty	96
Elektryczność	96
Czas i daty	97
Godziny otwarcia	98
Dni wolne i święta	99
Pieniądze	103
Kontakt	105
Media	107
Podróżowanie po kraju muzułmańskim	108
Kobiety w islamie	108
Podróżniczek i obyczaje seksualne	109
Mniejszości seksualne	110
Narkotyki	110
Jedzenie	111
Napoje	114
Hammamy	116
Toalety	117
Co warto kupić?	117
Bezpieczeństwo, przestępczość i policja	120
Turystyka odpowiedzialna	122
Wpływ na środowisko	122
Wpływ ekonomiczny	125
Wpływ kulturowy	126
Marrakesz	130
Historia	131
Przyjazd	134
Transport lokalny	136
Orientacja	139
Usługi	140
Noclegi	144

Gastronomia	159
Życie nocne	164
Zwiedzanie	165
Warzazat	185
Historia	185
Przyjazd	186
Transport lokalny	187
Orientacja	188
Usługi	188
Noclegi	190
Gastronomia	193
Nocne życie	196
Zwiedzanie	197
Opisy tras i mapy	199
Korzystanie z przewodnika	199
Mapy tras	199
Dżabal Tubkal i okolice	201
Dojazd do Imlil	201
Imlil	202
Pętla wokół Dżabal Tubkal	206
Imlil–Aroumd–schr. Neltner	207
Schr. Neltner–szczyt Dżabal Tubkal	212
Schr. Neltner–przełęcz Tizi n-Ouanoums–	
Jezioro Dajāt Ifni	215
Jez. Dajāt Ifni–Amsouzart (Amsouzerte)	217
Amsouzart–Azib Likemt	220
Azib Likemt–Tacheddirt	223
Ighil Makun i okolice	225
Dojazd do Azilal	225
Azilal	225
Dojazd do Tabant	229
Tabant	229
Pętla w górnej części dol. Ajt Bou Guemez	233

Pętla wokół Ighil Makun	237
Tabant–Ajt Sa'id–Azib n-Ikkis	237
Azib–Schr. Tarkeddid	240
Schr. Tarkeddid–szczyt Ighil Makun–obozy Oulilimt 1 i 2 ..	243
Obóz Oulilimt 2–schr. Ajn Aflafal	249
Schr. Ajn Aflafal–Taghreft–Tighremt n-Ajt Ahmed	251
Tighremt n-Ajt Ahmed – Tizi-n-Ajt Imi – Tabant	255
Trawers Ighil Makun	256
Tabant–Agouti–Taghia–Abachkou	257
Abachkou–Ghougoult–Ifira	260
Ifira–Amezri	262
Amezri–Ajt Hamza–Ajt 'Ali-n-Ito (Ayt Ali n-Ittou)	264
Ajt 'Ali n-Ito–Megdaz i dalsza podróż do Ifoulou	267
Ajt 'Ali n-Ito–Ajt Tamllil	269
Dżabal Sirwa i okolice	272
Dojazd do Taliwin	272
Taliwin	273
Pętla wokół Dżabal Sirwy	276
Taliwin–Akhfamane	276
Akhfamane–Mazwad–Ti n-Iddr	279
Ti n-Iddr–Guiliz–Tegragra	282
Tegragra–szczyt Dżabal Sirwa–Tizgui	284
Tizgui–Tagouyamt–Tislit	287
Tislit–Ihoukarn lub Tislit–Assajs–Tagmoute	290
Dżabal Saghru i okolice	292
An-Nukub (Nekob, N'Kob)	293
Trawers Dżabal Saghru	298
An-Nukub–Hanedour–Tifdassine	298
Tifdassine–Irhazzoun n-Imlas–Boilouz	303
Boilouz–Iglli–Tizi n-Ouarg	306
Tizi n-Ouarg–Tarbelout Neeloman	310
Tarbelout Neeloman–Tagdilt	313
Tagdilt–Ajt Hamt	313
Ajt Hamt–Bumaln lub Kalat Makuna	314
Kalat Makuna	318
Pętla wokół Dżabal Saghru	324
Tassouit–Tikktarine	324

Tikktarine–Assaka n-Ajt Ouzzine	327
Assaka n-Ajt Ouzzine–Irhisssi	335
Irhisssi–Imi n-el Louh	338
Imi n-el Louh–Bumaln	342
Bumaln	345

Załącznik A: Język arabski, francuski, berberyjski	352
Arabski	352
Francuski	359

Załącznik B: Słowniczek	365
--------------------------------------	------------

Załącznik C: Zdrowie	370
Jak ograniczyć ryzyko zachorowania	370
Opieka zdrowotna w regionie Atlasu	371
AIDS	371
Schistosomatoza (bilharcjoza)	372
Biegunka	372
Dbanie o stopy, kostki i kolana	376
Żółtaczka zakaźna	376
Malaria	377
Inne problemy zdrowotne	378
Kiedy zakończymy trekking	382