AVVENTURA sport

SAHARA TREK

Disconnetti ed Esplora
Da Douz, la porta del deserto, fino a Timbaine

Tunisia, 27 ottobre-03 novembre 2024

Un viaggio di 8 giorni che ci porterà all'interno del parco nazionale di Jbil, in Tunisia. Ci lasceremo alle spalle la frenesia della vita quotidiana, ci disconnetteremo per qualche giorno dai nostri smartphone e sperimenteremo la sensazione di pura libertà che solo il deserto sa regalare.
Un tour che ci porterà a sfidare i nostri limiti e uscire dalla nostra zona di comfort per metterci in gioco e abbandonare il superfluo.
Il viaggio fisico andrà di pari passo con l'entrare in connessione con noi stessi. Sarà un lento distaccarsi dalla civiltà per arrivare a contatto con la natura più autentica.
Un viaggio nello spazio e nel tempo che ci porterà alla scoperta della Tunisia. Passeremo dalla frenesia della capitale tunisina sulla costa ai villaggi dell'entroterra, che hanno nella medina il cuore pulsante, per poi raggiungere aree archeologiche patrimonio UNESCO che custodiscono una storia millenaria fino a piccole oasi nel deserto, dove avremo modo di incontrare gruppi di nomadi beduini che ancora oggi vivono di

pastorizia e si spostano sulle antiche vie carovaniere nel Sahara.
Le nostre giornate nel deserto cominceranno presto per approfittare delle ore più fresche e dei colori del mattino. Assistiti dalle nostre guide beduine, grandi conoscitrici del deserto, e con l'aiuto dei nostri fedeli compagni dromedari, percorreremo ogni giorno una decina di km di cammino tra momenti di pace e silenzio e momenti di condivisione.
Ogni giorno arrivati alla meta avremo il tempo di goderci qualche ora di meritato relax fra le dune che ci ospiteranno per la notte e ci godremo i colori del tramonto sorseggiando un tè alla menta.
La sera ci riuniremo intorno al fuoco per assaporare le prelibatezze della cucina nomade appositamente preparate dal nostro staff e concluderemo la giornata con condivisioni sotto le stelle.
Proprio come i nomadi beduini dormiremo in campi tendati che verranno montati la sera all'arrivo di ogni tappa, per poi giungere alla meta finale, il campo tendato fisso di Timbaine, una vera oasi in mezzo al deserto, sotto la montagna tabulare da cui prende il nome.
Un'esperienza, quella di dormire in un campo tendato sotto le stelle nel deserto che vi assicuriamo, non dimenticherete mai.
Sarà un viaggio di profonda connessione con noi stessi e con i nostri compagni di avventura, alla scoperta di uno degli angoli più nascosti del pianeta e delle abitudini dei popoli che lo abitano.

PROGRAMMA E ITINERARIO

1 Giorno, 05.11: Tunisi-Hammamet
Si parte!
Ritrovo all'aeroporto di Milano in tarda mattinata per il volo Torino-Tunisi.
Arrivo a Tunisi, disbrigo delle formalità doganali e trasferimento in Hotel.
Check in nel primo pomeriggio.
Pomeriggio libero per visita della medina di Hammamet e per rilassarsi nei giardini arabeggianti dell'hotel
Cena in Hotel
Dopo cena momento di incontro del gruppo e preparazione al trekking 😊

2 Giorno, 06.11: Hammamet-Kairouan-Douz

Giornata di trasferimento da Hammamet a Douz, conosciuta come la porta del deserto (460 km, 6 ore circa), il deserto va conquistato!

Dopo una squisita prima colazione partiamo alla volta di Kairouan, città patrimonio mondiale dell'Unesco, con la sua medina e la sua immensa moschea, la più antica di tutto il Maghreb, è stata per secoli meta di pellegrinaggi e ancora oggi attira fedeli da tutto il mondo.

Dopo la visita di Kairouan e pranzo veloce ripartiamo diretti verso Douz.

Arriviamo a Douz nel tardo pomeriggio, check in Hotel.

Cena, pernottamento in hotel/guest House

3 Giorno, 07.11 - Trekking

Oggi si entra nel deserto!

Dopo la prima colazione partiremo con i nostri 4x4, gli unici mezzi che permettono di addentrarsi nel deserto vero e proprio, verso il parco Nazionale di Jbil. Salutiamo la civiltà con un ultimo cafè al "Cafè du Parc" e incontriamo le nostre guide del deserto con i fedeli dromedari.

Qui ha inizio la vera avventura!

(10h30-15h30) Trekking di circa 4 ore con pranzo al sacco

Arrivo intorno alle 15h30 alla nostra prima meta.

Per la prima notte nel deserto lo staff allestirà un campo base e ognuno di noi potrà cimentarsi nel montare

la propria tenda e il proprio spazio, mettendo alla prova la resistenza e il proprio contributo verso chi dovesse averne bisogno.

Tardo pomeriggio per rilassarsi e vivere il campo tra le dune.

La cena verrà servita dopo il calare del sole, verso le 18h30, perché nel deserto si è obbligati a seguire il ritmo della natura 😊

Post Cena intorno al fuoco tra canti e condivisioni

4 Giorno, 08.11 – Trekking

Giorno di trekking tra le dune!

Sveglia in tempo per godersi i colori del mattino.

Dopo la nostra prima colazione beduina ci mettiamo in marcia per un trekking di circa 10-15 km (5 ore circa di cammino circa) con sosta per pranzo al sacco.
Arrivo alla seconda meta nel primo pomeriggio.
Allestimento del campo tendato.
Tardo pomeriggio per rilassarsi e vivere il campo tra le dune.
Cena
Post Cena intorno al fuoco tra canti e condivisioni

5 Giorno, 09.11: Trekking
L'avventura continua!
Sveglia in tempo per godersi i colori del mattino.
Dopo la colazione riprendiamo la marcia per il terzo giorno di trekking, 10-15 km (5 ore di cammino circa) con sosta per pranzo al sacco.
Finalmente eccola, la montagna tabulare di Timbaine che ci avvisa che la nostra meta è vicina!
Nel primo pomeriggio, con tanta soddisfazione, arriviamo al campo tendato di lusso di Timbaine.
Una vera e propria oasi in mezzo al deserto dotata di tutti i comfort "in stile Sahara", finalmente la doccia 😊
Pomeriggio per rilassarsi e vivere il lussuoso campo tra le dune.
Anche qui la cena viene servita presto.
Post cena per attività intorno al fuoco

6 Giorno, 10.11: Mini Trek montagna Timbaine
Giornata alla scoperta del deserto!
Risveglio per godersi i colori del mattino.
Dopo la colazione partiremo con i nostri 4x4 per un breve trasferimento che ci porterà alla base della montagna tabulare di Timbaine. Da qui con una camminata di circa 40' (1h30 circa tra salita e discesa) saliremo fino alla cima della montagna da cui godremo di una vista mozzafiato a 360° che farà sembrare le nostre auto solo piccoli punti nell' immensa distesa di dune dalle infinite sfumature di ocra, rosa e marroni.
Proseguiremo in 4x4 verso il campo tendato di Zmela per visitare le sue spettacolari dune e per l'ultima

magica notte nel deserto (4 ore circa di macchina). Pranzo al sacco durante il tragitto.
Arrivo al campo tendato preallestito di Zmela nel primo pomeriggio.
Pomeriggio per rilassarsi e vivere il campo di Zmela.
Cena e Post Cena intorno al fuoco

7 Giorno, 11.10: Zmela-El Jem-Hammamet
Piano piano ritorniamo alla civiltà!
Risveglio alle prime luci del mattino.
Dopo la colazione salutiamo il deserto e riprendiamo i mezzi per il trasferimento verso Hammamet (5h30 circa in tutto).
Durante il tragitto faremo una sosta a El Jem per visitare il suo anfiteatro romano, costruito intorno al 240 dc. Centro nevralgico della città ospitava spettacoli di gladiatori e corse dei carri e rappresenta il terzo anfiteatro al mondo per capienza.
Pranzo durante il tragitto.
Arrivo nel pomeriggio ad Hammamet. Check in nel nostro stupendo Hotel/Guest House e tempo per rilassarsi prima della cena.
Cena e momento di condivisione di fine viaggio.

8 Giorno, 12.10
Si riparte!
Ultima squisita colazione tunisina in hotel, saluti e trasferimento all'aeroporto di Tunisi.
Volo Tunisi-Milano in tarda mattinata (la compagnia aerea si riserva il diritto di riprogrammare i passeggeri sul volo della mattina presto).
Arrivo all'aeroporto di Milano, saluti e al prossimo viaggio insieme!

Quota di partecipazione viaggio su base 3 partecipanti: 2310,00 €+50€ di iscrizione a persona

Quota di partecipazione viaggio su base 6 partecipanti: 1850,00 €+50€ di iscrizione a persona

Quota di partecipazione viaggio su base 9 partecipanti: 1700,00 €+50€ di iscrizione a persona

È prevista una piccola cassa comune per ingressi, le bevande ed i pranzi (spuntini lungo il percorso) di circa 70 Euro a testa.

La quota comprende:

- Volo A/R o nave da Milano a Tunisi- Traghetto Genova-Tunisi
- 3 pernottamenti in hotel: in camera doppia in mezza pensione, bevande escluse.
- 2 notti in campo tendato stile bivacco con trattamento di mezza pensione
- 2 notti in campo tendato preallestito di lusso con trattamento di mezza pensione
- Accompagnatore italiano al seguito
- Guida esperta di deserto

- Trasferimenti con mezzo privato da Tunisi al luogo di inizio del trekking, con soste e tappe come da programma e rientro
- Visita alla medina di Hammamet, Kairouan e la sua moschea, Anfiteatro di El Jem
- Assistenza logistica e tecnica con staff di supporto
- Un dromedario per ogni partecipante + dromedari per lo staff
- Assicurazione assistenza medica e bagaglio.

La quota non comprende:

- Eventuale assicurazione annullamento
- Tutto quanto non indicato in "La quota comprende"

Trekking nel deserto, qualche nota:

Camminare nel deserto richiede impegno fisico e mentale. Ad ogni passo il vostro piede affonda nella sabbia per questo percorrere un tratto di deserto richiede molto più tempo ed energia che percorrere lo stesso kilometraggio su un fondo più stabile. Ad ogni passo la mente si deve abituare alla monotonia del paesaggio, il che all'inizio può essere molto faticoso per menti abituate ad essere bombardate da stimoli ed informazioni continue. Appena ci si abitua però…avviene la magia.

Man mano che corpo e mente si adattano al passo regolare scandito dal dromedario e i battiti del cuore aumentano si diventa estremamente recettivi, il silenzio inizia a parlare e ci si sente vivi!

Più si cammina più si ha voglia di spingersi oltre e si prova una sensazione di profonda libertà difficile da spiegare a parole.

Il gruppo diventa un punto di forza e un riferimento fondamentale dal quale volendo ci si può allontanare per godersi qualche istante di assoluta solitudine che come sperimenterete non fa paura, anzi, assomiglia a quella sensazione di piacevole vertigine che si prova quando si guarda dal finestrino di un aereo in fase di decollo. Preparatevi ad un'avventura memorabile!

Curiosità e consigli:

- La Tunisia è coperta da 40 000 chilometri quadrati di deserto di sabbia (più del 40% della sua superficie) una gran parte del Grande Erg orientale, che offre i più bei panorami di dune scolpite dal vento. A volte dolcemente ondulate, altre increspate come onde impetuose, si colorano di giallo e di rosa all'alba – uno spettacolo raro che premia le nottate in bivacco. Per il restante è composta da terreno particolarmente fertile e circa 1.300 km di coste. Proprio questa sua particolare conformazione permette a chi la attraversa di passare da città moderne come la capitale Tunisi a villaggi beduini nell'entroterra, aree archeologiche e il deserto più profondo in un viaggio che non è solo geografico ma anche temporale. Una volta usciti dal deserto il ritorno alla civiltà sarà di grande impatto, per questo cercheremo di farlo nel modo più graduale possibile.
- E' un viaggio che richiede un certo impegno mentale, una discreta preparazione fisica e una predisposizione di adattamento ad un ambiente selvaggio e a pernottamenti in campi tendati. I primi due saranno veri e propri bivacchi senza servizi igienici ne docce, gli ultimi due saranno campi fissi e dotati di tutti i comfort.
- Durante i giorni di trekking non avremo copertura telefonica e l'unico supporto sarà dato dal telefono satellitare del tour leader.
- Il dromedario oltre che di grandissimo supporto fisico ci sarà anche di grande aiuto psicologico, il suo passo costante scandirà il ritmo del nostro trekking.

- Consigliamo di portare ciascuno il proprio sacco a pelo.
- Consigliamo uno zaino o una valigia “essenziale” e studiata (istruzioni dettagliate a seguire)
- Consigliamo scarpe da ginnastica robuste o scarponcini leggeri (meglio far respirare il piede) e per chi volesse sentirsi più a proprio agio e comodo una volta terminato il trekking, un paio di ciabatte robuste o sabò. Abbigliamento traspirante, no a tessuti sintetici che non lasciano respirare.
- Importante crema solare, occhiali da sole, cappello a tesa larga o berretto, foulard con cui coprirsi naso e bocca in caso di venti (potrete volendo acquistarne uno prima del trekking)
- Pila frontale per le notti di deserto
- Consigliato un rotolo di carta igienica che può servire per qualsiasi evenienza
- Per gli amanti della scrittura e della lettura, un libro e un taccuino per appunti
- Le temperature variano a seconda della zona. Generalmente a inizio novembre oscillano tra i 24° del giorno e i 14° della notte nella zona di Douz e deserto e tra i 21° del giorno ai 15° della notte nella zona di Hammamet.
- Ora alba 6h40 circa, ora tramonto 17h30 circa.

Organizzazione Tecnica: Culture Lontane Tour Operator
www.avventurasport.com

Per ulteriori dettagli potete contattare:
Fulvia: +39 333 6530057/ fulvia@avventurasport.com
Fabrizio: +39 348 8289315/ fabrizio@avventurasport.com