

ATLAS GARAIA

TOUBKAL 4.167M



INFORMAZIO DOKUMENTUA

2026 | UZTAILAK 2-6

5 EGUNEKO BIDAIA • TREKKING 2 EGUN • GARMENDIREN MENDI GIDARIAREKIN

ANTOLATZAILEA: GARMENDI MENDI GIDARIA

AURKEZPENA

TOUBKAL 4.167M

Toubkal mendira egingo dugun 5 eguneko bidaia express honen edizio honetan, Marokoko Atlas garaiaren bihotzean berriro sartzeraz gonbidatzen zaitugu, Afrikako iparraldeko tontor garaienaren 4.167 metrora iristeko.

Programa eguneratu bat diseinatu dugu, aklimatazio progresibo eta segurua lehenesten duena, gailur enblematiko honek dakarren erronkaz ahalik eta gehien gozatzeko ezinbestekoa.

Gure abiapuntua Imlil herria izango da, leku atsegina eta bizitzaz betea, abenturarako atari ezin hobe gisa jotzen duten paisaia ikusgarriez inguratuta. Handik, aterpetxera hurbiltzen hasiko gara, historiaz, kulturaz eta naturaz betetako bidezidorretan aurrera eginez.

Bidaia honek mendia, tokiko benetakotasuna eta abentura espiritua uztartzen ditu, erronka fisiko bat, bizipen desberdin bat eta Atlasaren ingurunearekin kontaktu sakon bat bilatzen dutenentzat esperientzia aberasgarria eskainiz.



2025-ean Garmendirekin egindako bidaiako argazkiak

TREKKING-AREN DESKRIBAPENA

TOUBKAL 4.167M

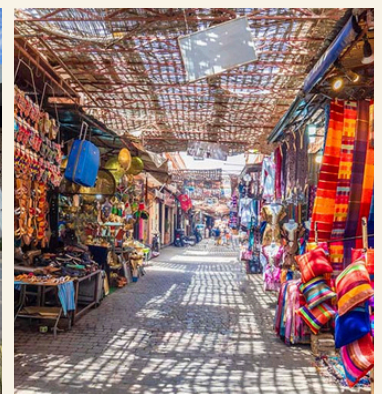
Gure bidaia Marrakexera iristean hasten da. Han, hegaldiaren ordutegiaren arabera, igotzeko beharrezkoak diren erosketak egin ahal izango ditugu, eta hiritik lehen paseoaz gozatu, Ali hotelean atsedean hartu aurretik.

Hurrengo egunean **Imlilera (1.800m)** eramango gaituzte, trekkingaren hasierako puntura, eta beraien aterpean utziko ditugu ibilbidean zehar behar ez ditugun material guztia. **Handik Toubkal aterperako igoera hasiko dugu, 3.200 metrora dagoena, eta bertan afaldu eta atsedean hartuko dugu egun handia prestatzeko.**

Goizean-goiz, Toubkal-era abiatuko gara, egun gogorra izango da, Atlas gailurrerraino eramango gaituena. Gailurrera iritsi eta inguruneaz gozatu ondoren, aterpera itzuliko gara bazkaltzeko, eta ondotik, Imlil herriraino jaitsiko gara. Aterpetxe pribatu batean geratuko gara esfortzu hau guztiari buelta emateko eta atsedena hartzeko.

Imlileko atsedenaldiaren ondoren, Marrakexera joango gara berriro, eta egun oso bat izango dugu turismoa egiteko, bertako kaleak eta merkatuak zeharkatzeko edo, bertzerik gabe, hiriko giroaz askatasun osoz gozatzeko.

Azkenik, etxera itzultzeko hegaldia hartuko dugu, eta Atlasaren bihotzean esperientzia ahaztezina eramango dugu gurekin.



MENDI GIDARIA

Ibai Iturria Garmendia naiz, Bera (Nafarroa) herrian jaioa eta hazia, naturarekiko, mendiarekiko eta kirolarekiko nire pasioa oso gaztetatik piztu zidan ingurune pribilegiatuan.

2013. urtean, nire bizitzari norabide berri bat ematea erabaki nuen, eta erabat mendiari eskaintzea. Betidanik erakarri nau bere indarrak, lasaitasunak eta transmititzen dituen balioek. Nire bidea trail running-arekin hasi zen, ahalegina, abentura eta naturarekiko lotura uztartzeko aukera eman zidan diziplina batean. Hala ere, lesio batek lehiaketa uztera behartu ninduen, eta inflexio puntu horrek mendiarekin nuen harremana beste ikuspegi batetik lantzera bultzatu ninduen: ezagutzatik, segurtasunetik eta esperientziak partekatzetik.

2022 eta 2024 artean, mendi-gidari gisa nire prestakuntza osatu nuen, nire pasioa ofizio bihurtuz. Prozesu horretan, trebetasun teknikoak eta orientazio-gaitasunak eskuratzeaz gain, natur inguruneetan pertsonak laguntzeko, motibatzeke eta zaintzeko ahalmena garatu nuen, mendiaz modu seguruan eta arduratsuan goza dezaten lagunduz.



MENDI GIDARIA

2025. urtean, nire ibilbidea sendotu dut urtebeteko esperientzia profesionalarekin, mendi-irteerak eta zeharkaldiak gidatu eta antolatzen, guztiak nik neuk erabat planifikatu, kudeatu eta zuzenduak.

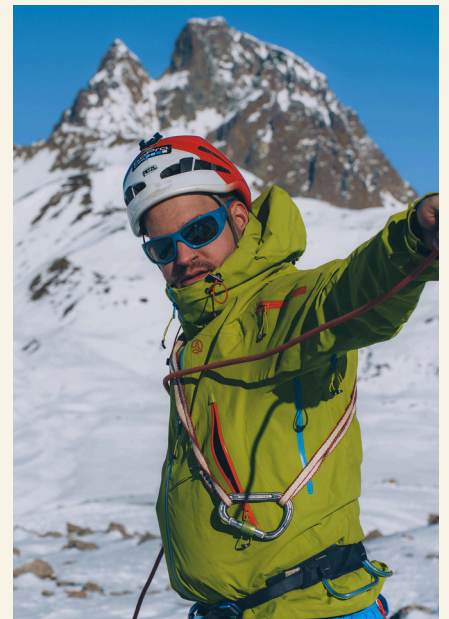
Autonomo gisa lehen urte honek aukera eman dit nire ibilbide propioak diseinatzeko, maila ezberdinetako taldeak koordinatzeko eta dozenaka pertsonarekin batera paisaia berriak ezagutzeak eta erronka pertsonalak gainditzeak ematen duen emozioa partekatzeko.

Gaur egun ere, gidari gisa hazten jarraitzen dut, hasieratik bultzatu nauten ilusio eta mendiarekiko errespetu berarekin. Nire helburua esperientzia egiazkoak, seguruak eta aberasgarriak eskaintzea da, non parte-hartzaile bakoitzak bere burua eta ingurunea modu sakonean konektatuta senti ditzakeen.

Zure hurrengo abenturan lagun egitea ohore bat izango da.

IBAI ITURRIA GARMENDIA

TD2 - MENDI ERTAINEKO GIDARIA (AEGM 2195 - UIMLA)



IBILBIDEA

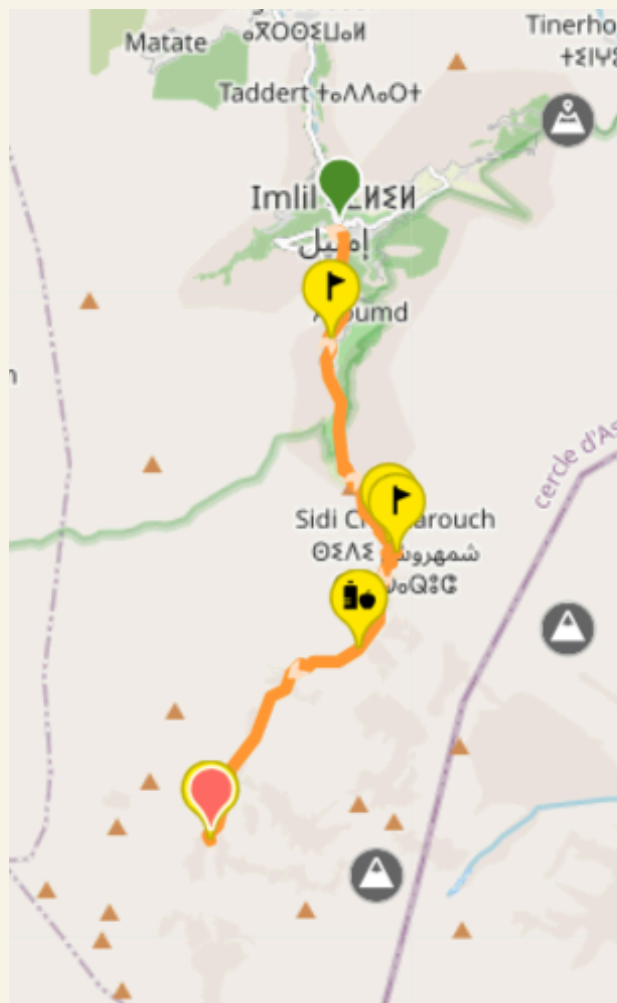
TOUBKAL 4.167M

2026KO UZTAILAK 3 · 1. ETAPA

OSTIRALA | 10:30am

- **IMLIL 1.800M - TOUBKAL ATERPEA 3.200M**

- **KILOMETROAK:** 12KM
- **DESNIBELA:** 1400M D+
- **DENBORA:** 6-7H
- **ESFORTZU FISIKOA(1-5):** 3
- **ZAILTASUN TEKNIKO(1-5):** 2



Toubkal-eko aterpea 3.200m



GAR·MENDI
IBAI ITURRIA GARMENDIA
MENDI GIDARIA

IBILBIDEA

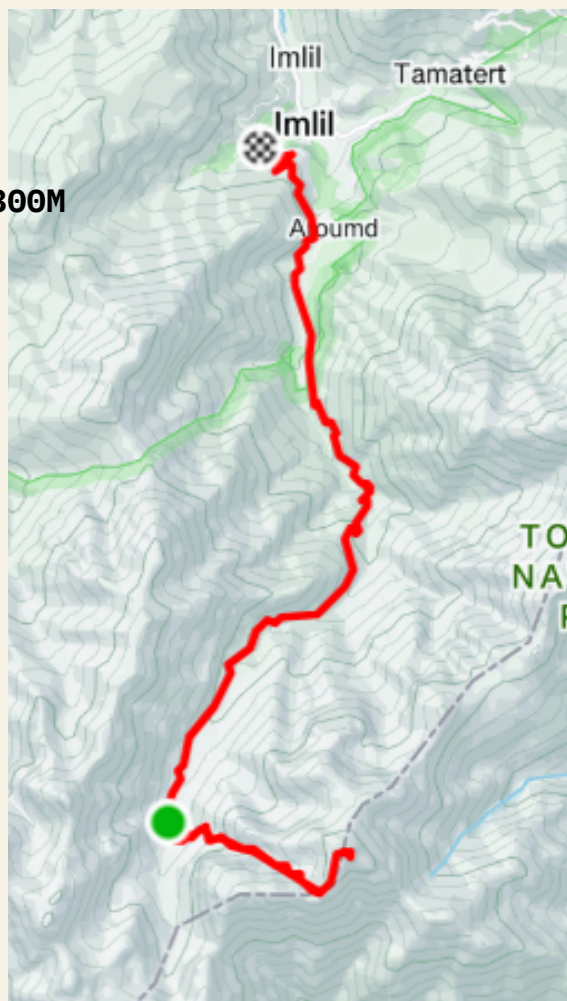
TOUBKAL 4.167M

2026KO UZTAILAK 4 · 2. ETAPA

LARUNBATA | 03:00am

- **TOUBKAL ATERPEA - TOUBKAL 4.167 - IMLIL 1.800M**

- **KILOMETROAK:** 20KM
- **DESNIBELA:** 980M D+ / 2300M D-
- **DENBORA:** 12H
- **ESFORTZU FISIKOA(1-5):** 5
- **ZAILTASUN TEKNIKO(1-5):** 2



Toubkal-eko gailurrean Garmendirekin



GARMENDI
IBAI ITURRIA GARMENDIA
MENDI GIDARIA

PROGRAMA

TOUBKAL 4.167M

1. EGUNA | UZTAILAK 2 • OSTIRALA

*	MARRAKECH-ERA BIDAI INTERNAZIONALA • <i>Ordutegiak hegaldiaren arabera izango dira*</i>
14:00am	MARRAKECH-ERA IRITSIERA • ALI hotelean estantzia
<i>Arratsaldean</i>	DENBORA LIBREA
18:00pm	HASIERAKO "BRIEFING"-A • Garmendi Mendi Gidariaren aurkezpena • Bezeroen aurkezpenak • Toubkal mendiaren igoeraren nondik norakoaren azalpenak
20:00pm	AFARIA

2. EGUNA | UZTAILAK 3 • LARUNBATA

07:30am	ALI hotelean gosaria
08:30am	Imlik herrira garraioa. 1h 30min-ko bidaia izango da.
10:30am	LEHENDABIZIKO ETAPAREN HASIERA • Imlil 1.800m - Toubkal aterpea 3.200m
14:00pm	BAZKARIA. ATERPERA IRITSI AURRETIK BAZKALDUKO DUGU.
17:00pm	TOUBKAL ATERPERA 3.200 IRITSIERA
19:30pm	AFARIA ATERPEAN



GARMENDI
- IBAI ITURRIA GARMENDIA -
- MENDI GIDARIA -

PROGRAMA

TOUBKAL 4.167M

3. EGUNA | UZTAILAK 4 • IGANDEA

02:30am	TOUBKAL ATERPEAN GOSARIA
03:30am	TOUBKAL 4.167M IGOERA
07:00am	TOUBKALEKO GAILURRA 4.167M
11:00am	ATERPERA IRITSIERA ETA BAZKARIA
17:00pm	IMLIL HERRIRA IRITSIERA. BERTAKO ATERPEAN DESKANTSUA
20:00pm	ATERPEAN AFARIA

4. EGUNA | UZTAILAK 5 • ASTELEHENA

08:30am	Aterpean gosaria
09:00am	Marrakech-era itzulera. ALI hotelean estantzia
<i>Denbora librea</i>	<i>Denbora librea</i>
20:00pm	TALDEKO AFARIA BEREZIA

5. EGUNA | UZTAILAK 6 • ASTEARTEA

Goizean	Gosaria eta denbora librea (hegaldien arabera)
*	ETXERA ITZULERA



GAR·MENDI
· IBAI · ITURRIA · GARMENDIA ·
· MENDI · GIDARIA ·

PREZIOA

TOUBKAL 4.167M

SARTZEN DA

- Marrakecheko aireportutik, Ali hotelerako garraioa.
- Marrakech-eko ALI hotelean estantzia + gosariak. (Bidaiaren 5 egunetarako).
- Marrakech-etik Imlilera garraioa joan-etorria.
- Toubkal igotzeko 2 eguneko estantzia eta janaria pentsio osoan.
- Gidari lokalak, mulak eta sukaldariak 2 eguneko trekking-erako.
- Toubkal Parke Nazionalera sartzeko baimenak.
- Garmendiren aholkularitza jardueraren aurretik.
- Gidaritza zerbitzua x 2 egun. Euskal Herriko Mendi Ertaineko Gida (AEGM-UIMLA)
- Istripu aseguruak eta erantzukizun zibileko aseguruak trekkingean.
- AEGM - UIMLA mendi gidariaren ordainsariak
- B.E.Z-a

EZ DA SARTZEN

- Hegaldi internazionala Marrakech-era. Joan - etorria
- Bidai guztian zeharreko edariak
- Marrakech-eko bazkariak eta afariak
- Bidai aseguruak
- Bidaian zehar egiten diren erosketak pertsonal guztiak
- Programa-alaketek eragindako gastuak, arrazoi meteorologikoengatik edo kontrolatu ezin diren bertzetaz.
- Ordainsariak (propinak) bidaian zehar.
- Edozein arrazoiengatik ibilbidea uzteak eragindako gastuak, segurtasun arrazoiengatik ibilbidean egindako alaketek eragindako gastuak (transferrak, ateroea aldatzea...)
- "Sartzen da" atalean adierazi ez den edozein zerbitzu.

PREZIOA

TOUBKAL 4.167M

PREZIOA (hegaldi internacional eta bidai aseguraa ez da sartzen)

TALDEAK	PREZIOAK PERTSONEKO
4 - 9 pertsonako taldea	675€/pax
10 - 15 pertsonako taldea	595€/pax
Gutxieneko kopurua bidaia aurrera eramateko: 5 pertsona	

PREZIOAN DESKONTUA 2026KO URTARRILAK 11 BAINO LEHEN EGITEN DIREN ERRESERBETARAKO

TALDEAK	PREZIOA PERTSONEKO
4 - 9 pertsonako taldea	625€/pax (2026ko Urtarrilak 11 bitarte erabilgarri)
10 - 15 pertsonako taldea	545€/pax (2026ko Urtarrilak 11 bitarte erabilgarri)

Jardueraren prezioa **675€**-koa da, Marokoko 5 egun osoari dagokiona (gutxi gorabehera. 135€ eguneko), ia dena barne.

Bidaia honela antolatuta dago, bidaia aurretik eta Marrakech-en lurreratu ondoren ezertaz kezkatu beharrik izan ez dezazuen. Jarduera osoan zehar, gidariarekin batera egongo zarete une oro, edozein zalantza edo beharretarako eskuragarri, eta tokiko taldearekin koordinatuta, denak arin funtziona dezan.

Prezioan sartzen dira Marrakecheko estantzia eta gosaria, trekking-eko 2 eguneko estantzia eta pentsio osoa eta Toubkalerako igoera. Trekking-ean zehar, garraioak, mulak, bertako gidariak, sukaldariak eta laguntza profesionala ere sartzen da.

Ez dira sartzen bezero bakoitzak bere kabuz eros ditzakeen edariak eta mokaduak.

Toubkal erosotasunez, segurtasunez eta lasaitasunez gozatzeko pentsatutako proposamena da ondorengo hau.

MATERIALA

TOUBKAL 4.167M

MENDIRAKO

- Petate haundia. Bidaiatzeko beharrezko material guztia sartzeko.
- 30l-ko motxila euritako babesarekin. Trekking egunetarako
- Mendiko bota iragazgaitz eta transpiragarriak (GoreTex). Kañabera ertainekoa.
- Arropa tekniko transpiragarria (kamiseta, galtza luzeak, forro polarra).
- Jaka iragazgaitza eta haize-babesak (GoreTex motakoak). Edo txubaskeroa.
- Plumiferoa.
- Txanoa, eskularruak eta lepoko "buff"-a.
- Trekking makilak.
- UV babesa duten eguzkitako betaurrekoak.
- Lehen sorospenerako oinarrizko kit-a. Botikina.
- Kantinplora edo "camelback" motako hidratazio sistema (gutxienez 2l).
- Mokadutxo energetikoak (fruitu lehorrak, barritak, gelak).
- Eguzkitako krema eta ezpainak babesteko krema.
- Aterki txikia (euria egiten badu).
- Telefono mugikorra kargatuta.

ATERPERAKO

- Aldatzeko arropa (mudak, galtzerdiak, galtzak, kamisetak)
- Nezeserra (hortzetako pasta eta eskuila, txanpua, desodorantea)
- Toaila
- Lotako zakua ("confort" 0°-10°)
- Oinetako erosoak aterperako. Sandaliak, "crock"-ak edo zapatilak
- Antifaza eta belarriak tapatzeko tapoiak. (Hautazkoa)
- Telefono mugikorrantzako kargagailua.
- Frontala eta pilak.
- Bateria eramangarri bat.



MATERIALA

TOUBKAL 4.167M

DOKUMENTAZIO PERTSONALA

- NAN-a.
- **PASAPORTEA. GUTXIENEZ 6 HILABETEKO BALIOA BIDAIAKO DATA KONTUTAN HARTUTA!**
- Mediku txartela.
- Eskudirua eurotan (150€ gutxi gora-behera).
- Eskudirua **dirhams-etan**. Marrakech-eko hotelean aldatzeko aukera daukagu.
- Bidai aseguraa. Bidai aseguru bat kontratatzea gomendatzen dugu.
- Banku txartela.

JANARIA

- Trekking-eko bi egunetarako, otorduak antolatuta daude. Gosaria, bazkaria eta afaria sartuta daude. Parte-hartzaile guztiak ondo elikatuta eta energiarekin daudela ziurtatzeko.
- Parte-hartzaile bakoitzak, barrita energetikoak, txokolatinak, fruta, fruitu lehorrak edo martxan eramateko eta kontsumitzeko errazak diren beste elikagai batzuk kudeatu beharko ditu. Ekarpen txiki horiek jardueran zehar energia maila mantentzen eta mendiko jardunaldien desnibelei eta iraupenari hobeto aurre egiten laguntzen dute.
- Ura edozein lekutan erosteko aukera dago.



ELKARTZE GUNEA

TOUBKAL 4.167M

MARRAKECH

- MARRAKECH-EKO **ALI HOTELEAN**
- **EGUNA:** 2026ko Uztailak 2
- Arratsaldeko **19:00etan**. **ALI** hotelean hasierako briefing-a egiteko
- <https://maps.app.goo.gl/jzc1mJj5bnpfBhir9>



JOAN - ETORRIA

Programa hau, uztailaren 2tik 6ra planteatzen bada ere, benetan garrantzitsuen hitzorduaren lekua, eguna eta ordua da. Une horretatik aurrera, aurreikusitako txangoak garatzen dira, eta nahitaezkoak dira programan ezarritako egunetan egitea.

Parte-hartzaile bakoitza libre da bere joan-etorriko bidaia modu independentean antolatzeko, eta jarduerak hasi baino egun bat edo gehiago lehenago irits daiteke Marrakech-era. Hala nola, programa amaitu ondoren egonaldia luzatzeko aukera ere izango du nahi izan ez gero, turismoa edo beste bisita batzuk bere kabuz egiteko.

Bidaiaren prezioa, programan sartutako egun eta zerbitzuei dagokie soilik. Zuen jarduerak, datetatik kanpo egindako gauak, joan-etorriak edo jarduerak ez daude sartuta, eta parte-hartzaile bakoitzak zuzenean kudeatuko ditu.



MAILA FISIKO ETA TEKNIKO A

TOUBKAL 4.167M

Toubkal mendiko bi egunak, erresistentzia fisikoko probak dira, baina mendia maite dutenentzako, esperientzia bikaina izango da.

Lehengo egunean, Imlilera iritsi ondoren, 12 kilometro inguruko ibilbideari ekingo diogu, 1.400 metroko desnibel positiboarekin. Egun hau, txango gogorra izango da. Atlasaren bihotzean sartu ahala, altuera irabaziko dugu Toubkaleko aterpera iritsi arte, 3.200 metrotara. Egun hau funtsezkoa izango da altitudera egokitzeke, eta hau funtsezkoa izango da hurrengo eguneko erronkarako.

Bigarren eguna da gogorrena. Gailurrera igotzeko eguna izango da, 22 kilometroko egun luze eta gogorra, 960 metroko desnibel positiboa eta 2.000 metrotik gorako desnibel negatiboa izango dituen. Toubkal gailurrera igotzea, 4.167 metrora, fisikoki zein mentalki proban jarriko gaituen erronka izango da. Altitudeak, txangoen distantziak eta pilatutako nekeak ahalegin handia eskatzen dute igoera horretarako. Hala ere, gailurrera iritsi eta Atlas Garaiaaren gaineko bista ikusgarriez gozatzeak ahalegin guztiak merezi izatea ekarriko du. Jaitsieraren ondoren, Toubkal aterpera itzuliko gara, eta gero Imlil herrira atsedean hartzeko.

Teknikoki Toubkal igotzeko zailtasun handirik ez dagoen arren, garrantzitsua da azpimarratzea erronka fisiko handia dela, altitudea eta distantziak direla eta. Horregatik, funtsezkoa da alde aurretik prestakuntza egokia izatea. Bidaiaren aurretik entrenamendu ona eginez gero, distantzia luzeetan zentratuta eta desnibel positiboan, bi jardura hauei, segurtasuna eta konfiantza handiagoz aurre egin ahal izango diogu, Toubkal gailurrera arrakastaz iristeko helburura hurbilduz.



INFORMAZIO GARRANTZITSUA

TOUBKAL 4.167M

GOMENDATUTAKO MAILA FISIKOA

- Irteera hauek **mendian ibiltzera ohituta dauden pertsonentzat** pentsatuta daude. **Eskakizun fisiko handiko ibilbideak dira (batez ere altitudeagatik)**, eta egoera fisiko orokor ona eskatzen dute.
- Irteera bakoitzak gutxienez 7-12 orduko iraupena izango du (etaparen arabera), 1.000 metro positibo eta negatibotik gorako desnibelekin. Erritmoa lasaia eta taldeari egokitua izango da, ingurune naturalaz eta programaosatzen duten esperientzia kultural eta gastronomikoez gozatzeko aukera emanez.

ERABAKIAK HARTZEA ETA EGURALDIAREN IRAGARPENA

Segurtasuna izango da lehensatun nagusia. Horregatik:

- Eguraldi txarra egingo duela aurreikusten bada, ibilbidea aldatu, moztu edo eten ahal izango da, baldintzek hala eskatzen badute.
- Jardueran zehar, taldearen egoera eta ingurunea etengabe ebaluatuko dira. Gidariak erritmoa egokitu ahal izango du, ibilbidea aldatu edo atsedenaldiak eta ebakuazio posibleak erabaki, beharrezkoa izanez gero.
- Erabaki guztiak modu arrazoituan hartuko dira, taldearen segurtasuna eta ongizatea une oro mantentzeko.

Arrisku horiek minimizatzeko, kontu handiz planifikatzen dira, material egokia erabiltzen da eta esperientzia duen gidari batek laguntzen du. Hala ere, garrantzitsua da jakitea zero arriskurik ez dagoela mendian.



INFORMAZIO GARRANTZITSUA

TOUBKAL 4.167M

HEGALDI IRTEAZIONALA

EZ DAGO PREZIOAN SARTUTA

- Hegaldia ez dago bidaiaren prezioan sartuta, eta, beraz, bezero bakoitzak bere aldetik kudeatu beharko du hegaldia. Garmendik geraleku eta hitzordu bat ezarri du zuzenean Marokon. Zuen hegaldiak ondo koordinatzea gomendatzen dizuegu, hitzordura denbora nahikoarekin iristeko.
- Parte hartzaile bakoitzak egun batzuk lehenago bidaiatu dezake nahi badu eta/edo egun gehiago gera daiteke nahi badu.

HEGALDIA BERTAN BEHERA UZTEKO ASEGURUA.

- Oso gomendagarria litzateke hegaldia kudeatzean kantzelazio aseguru bat kontratatzea, bidaiari eragin diezaieketen ezustekorik gertatuz gero babesteko. Horrek lasaitasun handiagoa eskainiko dizue, eta edozein aldaketa edo ezeztapen modu seguruagoan kudeatzeko aukera emango dizue.

BIDAIA ASEGURUA

- Hegaldi bat erostean kontratatzen den bidaia-aseguru oinarritzko aseguru izaten da, eta hainbat alderdi estaltzen ditu, hala nola bidaia bertan behera uztea, atzerapenak, ekipajea galtzea edo larrialdiko medikua laguntza. Hala ere, aseguru honek normalean ez ditu jarduera espezifikoak estaltzen, hala nola trekking-a adibidez.
 - Horregatik lasai egon. **Trekkinga bezalako jarduera espezifikoetarako, Garmendik beharrezko aseguruak ditu eta babestuak zaudete.**



ARGAZKIAK

TOUBKAL 4.167M



2025EKO TALDEA TOUBKAL
GAILURREAN



GAILURRERA IRISTEN



ATERPERA IRISTEN



AFARIA ATERPEAN



PARKE NAZIONALERA SARTZEN



TOUBKALEKO PARKE NAZIONALA

IZEN-EMATEAK

TOUBKAL 4.167M

Bidaian parte hartzera animatzen bazara, nirekin harremanetan jar zaitezke mezu bat bidaliz info@garmendi.eus helbidera edo WhatsApp bidez 647 29 61 04 zenbakira. Izena emateko erregistro orrialdea eta zure erregistroa osatzeko behar duzun dokumentazioa bidaliko dizkizut.

Eskerrik asko aldeztu aurretik proposatutako jardueretan interesa izateagatik. Espero dut proposamena zure gustukoa izan dela.

WHATSAPP - 647 29 61 04 (IBAI ITURRIA GARMENDIA)

info@garmendi.eus

Instagram - @garmendi_ - @ibai_iturria_garmendia



2025eko taldearekin argazkia