

Jesús Alquézar Sabadie

# EL ALTO ATLAS:



FOTO: JESÚS M. ALQUÉZAR

UNA FASCINACIÓN CERCANA

A la izquierda.  
■ Cascadas camino de Mgoun

(...) Muy cerca resplandecen los picos del Atlas, que alguien podría tomar por la cordillera de los Alpes, si la luz sobre ellos no fuera tan intensa y las palmeras no se interpusiesen entre ellos y la ciudad.

**Elías Canetti, *Las voces de Marrakech***

**Debajo y más abajo.**

- Montañeros de los más variados orígenes con sus muleros marroquíes ante el refugio Neltner del Toubkal
- Nieve sobre las crestas del Mgoun. Nuestro guía Mohamed dirige el grupo



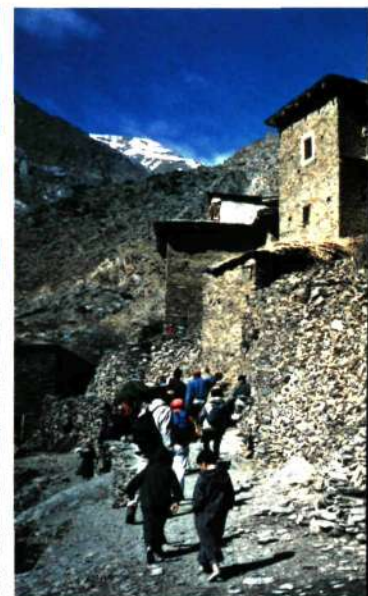
FOTOS: JESUS ALVAREZ-SABADIE

**L**OS romanos situaron sobre estas montañas al gigante que les da nombre y que sobre sus espaldas sostenía el mundo... Y es que al ver hoy la imagen insólita de las cimas nevadas del Atlas tras el palmeral de Marrakech, entendemos la atracción que este macizo debió ejercer sobre los clásicos. Pero más allá de esta fotografía turística, la que figura en muchas postales, el Atlas sorprende por su diversidad y presenta múltiples alicientes para el excursionista. En una época en la que nuestros paisajes europeos se van deteriorando cada vez más, con carreteras, pistas, presas, parques eólicos y caminos balizados hasta su desnaturalización, la montaña marroquí nos reconcilia con unos valores que creíamos no poder encontrar más que en países tan lejanos como el Nepal. Descubrir el Atlas va mucho más allá de lo deportivo. Es, ante todo, una experiencia cultural y humana.



Izquierda, centro y derecha.

- Terreno lunar del Tinesguida'n'Ouanoukrim, la segunda cumbre más alta de Marruecos
- Arg, tradicional pueblo bereber. En los poblados muy altos, el adobe se convierte en piedra
- La muy sucia cumbre del Toubkal y su pirámide metálica



## ■ Una primera aproximación: el Jbel Toubkal y su macizo

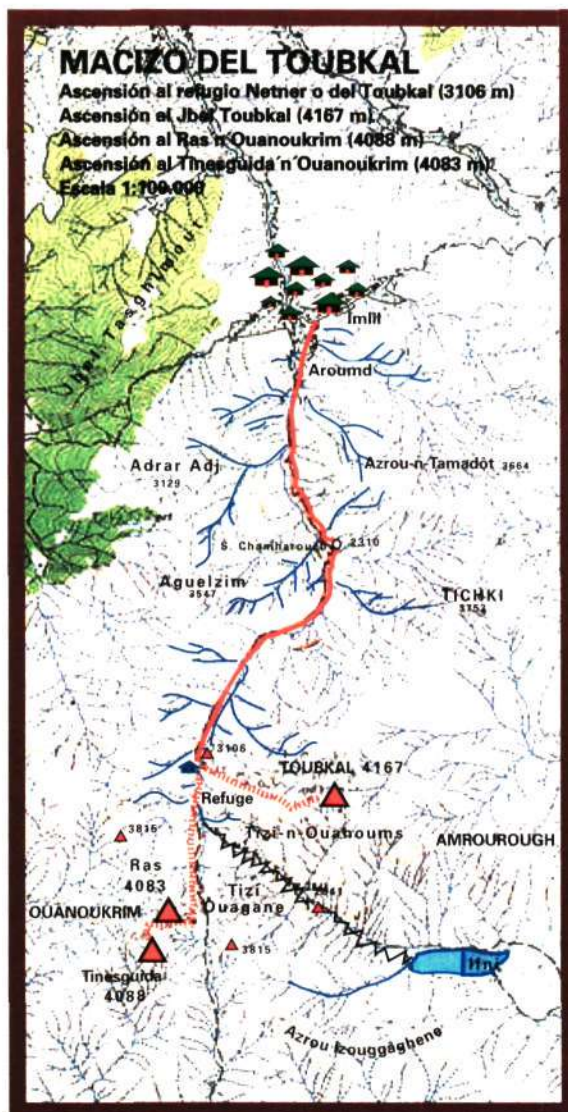
El Atlas es uno y trino: atraviesa Marruecos prácticamente de nordeste a sudoeste, entre la Fez y la Tafrouate, componiéndose de tres áreas muy diferenciadas. En su parte septentrional hallamos el Medio Atlas, que nos deja una imagen de verdor y de arbolado, aunque algunas de sus cimas superen los tres mil metros (Jbel Bou Naceur, 3340 m; Jbel Bou Iblane, 3172 m) ¡Qué contraste si comparamos esta vegetación a los paisajes del Anti Atlas, ya colindantes con los desiertos del sur de Marruecos! Es ésta una montaña pre-sahariana, desnuda y seca, de extraños relieves, que se prolonga hacia oriente con el no menos sorprendente Jbel Sarho (2712 m). Desplazándonos un poco más hacia el norte, un amplio y espectacular macizo volcánico, el Siroua (3305 m), separa estos montes de la cadena más imponente de las tres, el Alto Atlas. Su extensión es de unos 700 km, y posee varias cumbres que superan los 4000 metros. Algunas de ellas son las que se divisan desde Marrakech, destacando especialmente el punto culminante del norte de África, el Jbel Toubkal (4167 m).

La altitud hace del Toubkal un monte clásico y, por lo tanto muy frecuentado. A pesar de que el desnivel desde el poblado de Imlil, punto de partida más habitual, hasta la cumbre sea de 2427 metros, son muchas las facilidades existentes para su ascensión. En Imlil, tradicional pueblo bereber muy turistificado, se pueden contratar mulas que portarán nuestras mochilas hasta el magnífico refugio Neltner del Club Alpino Francés, situado a 3200 metros de altura, y que se alcanza tras unas cinco horas de marcha. Fue construido en 1938, y una reciente reforma le ha dado su atractiva arquitectura actual, que toma como modelo las construcciones tradicionales locales. Cuenta con

todo tipo de comodidades: luz eléctrica, agua corriente, una incineradora de basuras, ... También podemos hacernos acompañar por un guía, aunque la ascensión no entrañe dificultad alguna. Hasta el refugio, basta con seguir un sendero tan amplio como saturado de gente. Algunos son peregrinos que se desplazan al morabito de Sidi Chamarouch, uno de los principales puntos místicos de Marruecos, que se halla a mitad de camino, pero en su gran mayoría son montañeros y... ¡turistas!

Todos los tópicos del turista en pais extraño se pueden encontrar en el camino hacia el Toubkal: jóvenes inglesas de piel sonrojada por el sol que pretenden ascender un cuatromil con sandalias, gruesos alemanes rubios y sudorosos portando sobre sus cabezas turbantes tuaregs, expediciones de franceses cuyas mulas van cargadas de vino de Burdeos... Bien es cierto que no es este el "exotismo" que esperábamos encontrar en la montaña marroquí, pero es que el Toubkal se ha convertido en una atracción turística como los zocos de Marrakech y Fez, o las fantasías a caballo. Por ello mismo, en el camino hasta el refugio, nos toparemos con peculiares vendedores de refrescos, y los alrededores del lugar de alojamiento nos recordarán al campo base del Everest, por su desgraciado parecido con un estercolero (a pesar de la incineradora de basuras).

¡Qué decepción! ¿No era el Atlas una montaña deshumanizada y salvaje? No desesperemos. Hemos decidido subir a la cumbre más elevada del Maghreb, por lo que deberemos soportar este gentío, para luego salir de los caminos frecuentados y gozar de una merecida soledad. Al fin y al cabo, de esta cumbre que sólo se puede contemplar al comenzar la excursión y a pocos metros de alcanzarla, nos ha atraído lo mismo que a los centenares de excursionistas que intentan la ascensión cada día: su altitud. A partir del refugio Neltner podemos





FOTOS: JESUS ALQUEZAR SANCHEZ

realizar otras cumbres y travesías que nos reconciliarán con el macizo del Toubkal, antes de desplazarnos a parajes más lejanos e inaccesibles.

Desde el refugio, dirección este, un sendero balizado con cairns se adentra en un pedregoso y escarpado valle, que culmina en un amplio collado desde el cual, siguiendo a la izquierda, alcanzamos el tan ansiado pico. En total, son tres horas más, y desde allí la vista es impresionante: mirando hacia el sur, el Atlas parece desparecer de golpe, dando paso a un paisaje de colinas rojas. Al fondo, casi sobre el horizonte, un pico puntiagudo nos sorprende. Se trata del Siroua. Tras él, podemos imaginar el desierto... Basta girar la cabeza para estar en un mundo distinto. Alrededor de nosotros, todo son altas cumbres: la cadena de los Ouanoukrim, a oeste, cuyas cumbres rondan todas ellas los 4000 metros; el muro rocoso de la Tazarhart, enorme y perfecta planicie cuya altitud no alcanza por poco esa altitud; etc... La vegetación es escasísima, y el color lunar de la piedra contrasta con el intenso rojo que hemos divisado hacia el sur, y con el verde fluorescente de las terrazas cultivadas del valle dejado atrás. Sobre el Toubkal puede nevar en pleno mes de agosto, mientras en la no muy lejana ciudad de Marrakech el calor es sofocante, sobrepasando diariamente los 40°C. Este hecho tan sorprendente es producido por un efecto Foën: el viento del sur, desértico, provoca tormentas que son habituales bien entrada la tarde, y que la elevada altitud transforma en precipitaciones blancas.

Tras dormir en el mencionado refugio Neltner, debemos aprovechar nuestra estancia para realizar alguna excursión más. Continuando el valle que nos había portado hasta este punto, llegaremos al collado de Tizi'n'Ouagane (3750 m). Escasos metros después del refugio, ya no vemos apenas montañeros; como mucho, algún pastor con su rebaño de cabras. Tras una dura pendiente, y tomando a la derecha desde dicho collado, subimos por un aéreo y espectacular cresterío, que nos obliga a trepar por momentos, antes de alcanzar la cima del Ras'n'Ouanoukrim (4083 m). A partir de ahí, hacia el sur, basta descender un centenar de metros para remontar después las últimas laderas de la segunda cumbre más alta de Marruecos, el Tinesguida'n'Ouanoukrim (4089 m). Desde ambos picos podemos admirar el Toubkal, con la pirámide metálica que señala su cúspide y, al otro lado, se ofrecen ante nosotros toda la cadena de los Ouanoukrim y la altiplanicie de la Tazarhart, aún más impresionantes que la vispera. También podemos divisar el lago de Ifni, otra excursión interesante desde el refugio... No cabe duda de que éste ha sido estratégicamente situado, ya que son numerosas las excursiones de uno o dos días para las que sirve de base. Además, en invierno, las travesías pueden realizarse con esquís de montaña.

### ■ El macizo del Mgoun: un viaje iniciático.

En nuestro viaje al macizo del Toubkal, habremos admirado los hermosísimos poblados de casas de adobe, así como los cultivos

en terrazas escurbadas en las laderas de los valles. Habremos visto esforzadas mujeres bereberes trabajar los campos vestidas con atuendos coloristas, y portar sobre sus espaldas pesos ingentes de paja y trigo, mientras sus maridos y padres toman té en los cafetines de los pueblos. También, en las alturas, nos habremos topado con pastores de rebaños de cabras, que bajan a las poblaciones en ocasión de los zocos semanales. No obstante, es muy posible que al visitante le quede un cierto sabor agrídulce. Esta zona está más humanizada de lo que esperábamos en un principio; la cercanía de Marrakech, la elevada altitud del Toubkal, así como las facilidades y comodidades para alcanzar su cima, han hecho que este macizo pierda en parte su carácter salvaje, a pesar de los indudables atractivos que mantiene.

El Mgoun es otro mundo. Aquí el tiempo parece detenido desde hace siglos. La electricidad, el teléfono y el agua corriente son lujos que sólo se encuentran en algunos poblados del valle de Ait Bouguemez, en pleno Alto Atlas Central. El acceso es más arduo; Marrakech queda lejos y hay que tomar diferentes carreteras de montaña y

pistas para alcanzar el sorprendente paisaje del que será nuestro nuevo punto de partida. Entre montañas áridas, pedregosas, se extiende una planicie de resplandeciente verdor, sólo rota por dos colinas perfectamente cónicas sobre las que se asientan unos graneros colectivos. Destaca especialmente el granero-santuario de Sidi Moussa, cuya visita es obligada. Es una obra maestra de la arquitectura popular, granero al resguardo del fuego, del agua y de los ataques de tribus rivales, y a la vez fortaleza y santuario. Desde él se domina todo este impresionante valle, cuyo suelo está cortado por infinitas acequias que le dan su fertilidad, aprovechando el agua que cae desde los montes circundantes. No olvidemos que fue la cultura musulmana la que creó los sistemas de regadío existentes aún hoy en muchas regiones españolas. El término "acequia", como otros muchos de la lengua castellana, proviene asimismo del árabe.

### ■ Por la tierra de Mrida n'Ait Attik.

Son muchas las excursiones, todas ellas de varias jornadas, que se pueden realizar desde cualquiera de los pueblos bereberes de Ait Bouguemez. Agouti, Tabannt, Imelghaz... son poblaciones tradicionales de casas de adobe cuyo color rojo contrasta con el verdor que nos rodea. Existen diferentes albergues para los montañeros, y también es posible (y recomendable) contratar mulas para que lleven el grueso del peso de nuestras mochilas, así como un guía. En la localidad de Tabannt existe desde los años 80 el Centro de Formación para los Trabajos de la Montaña, experiencia-piloto realizada en cooperación entre Francia y Marruecos, entre cuyas funciones figura la de ser una escuela de guías. Y de hecho el Macizo del Mgoun es el destino de muchos trekkings organizados desde Europa... sin que por ello esté tan saturado de montañeros como la ascensión al Toubkal.

El límite de nuestra travesía debemos fijarlo nosotros. Con un mínimo de tres días, podemos alargar nuestra estancia hasta los quince, sin que quedemos en ningún momento decepcionados. La variedad paisajística es en este macizo infinita: se puede pasar de unos neveros permanentes, situados en las crestas más altas, a unos valles semi-desérticos poblados de nómadas y dromedarios; de gigantescas y verdes mesetas a espectaculares gargantas. Todo ello, pasando por pueblos espléndidos como Magdaz, quizás el más hermoso del Atlas... Se cree que en este poblado nació Mrida n'Ait Attik, la poetisa autora de los maravillosos Cantos de la Tessaout: verdadera Sapho bereber, analfabeta y prostituta en el zoco de Azilal, sus poemas son la mejor descripción de la vida en estas montañas, en toda su hermosura y crudeza. Afortunadamente, el francés René Euloge recopiló y tradujo sus poemas, que de otro modo se habrían perdidos para siempre.

Incluso para quien disponga sólo de tres días para conocer el macizo del Mgoun, el nacimiento del río Tessaout es una etapa obligada. Desde el poblado de Agouti, en Ait Bouguemez, se puede divisar a lo lejos la cima del Mgoun, de 4068 metros. Para

**Izquierda, centro y derecha.**

■ Descanso en la cima del Mgoun. Al fondo, el cresterio dejado atrás

■ De regreso a Ait Bouguemez. Atravesaremos la pared del fondo, por el aparentemente imposible collado del Tizi'n'Ait Imi (2950 m)



alcanzarla, deberemos atravesar el poblado de Ait Said, así como el valle del Arous. Habiendo partido de una altitud de 1780 metros, es indudable que la marcha será larga. En un primer día, iremos dejando atrás pastos, cultivos y azibs (chabolas rurales de piedra, equivalentes a nuestras bordas), y seguiremos el camino de mulas hasta el collado del Tizi'n'Oumskiyq (2909 m). Después, por un sendero zigzagante orientado hacia el norte, alcanzaremos las crestas del Aghouiri-este (3400 m). La subida es dura, pero el panorama vale realmente la pena. Al sur, divisamos la cara norte del Jbel Mgoun, nuestro objetivo para el segundo día. Bajo nuestros pies vemos la sorprendente planicie de la Tarkedit, situada a 2900 metros, y que llama la atención por su gran extensión y su llamativo verdor. Es allí donde dormiremos, junto al nacimiento del río Tessaout. Podremos utilizar la tienda de campaña, o bien pernoctar en el refugio, sencilla y fría construcción de hormigón, sin guarda ni mucha limpieza.

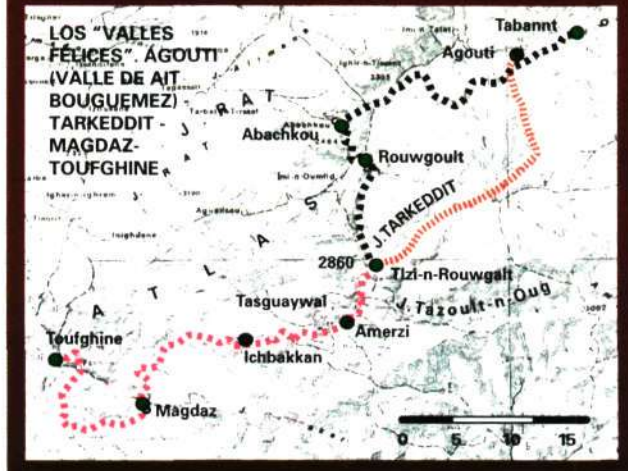
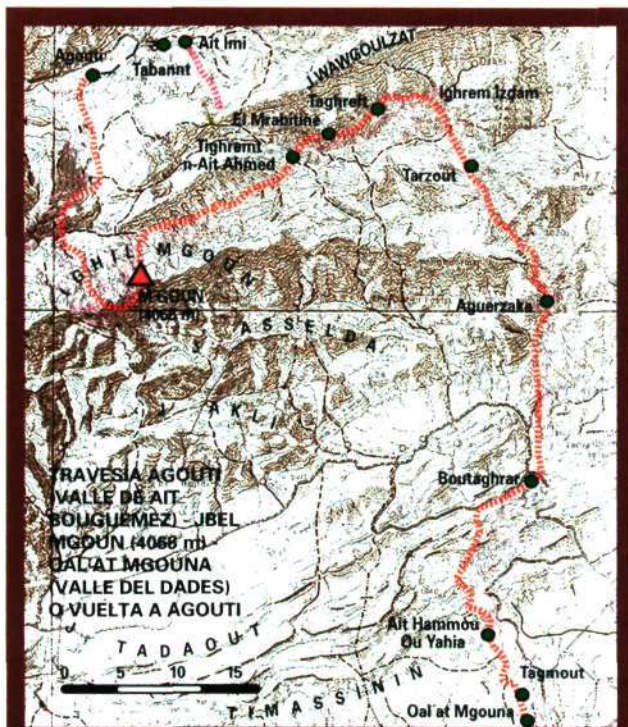
Es posible seguir el cauce del arroyo, con tendencia sudoeste, para ir adentrándonos en los llamados "Valles Felices" del Alto Atlas Central. Esta travesía de dos o tres días más nos permitiría atravesar pueblos encantadores como Ait Hamza, Ichbakkán o Magdaz, de bellísima arquitectura. Así, podremos llegar hasta Toufghine, poblado al que llega una carretera que puede llevarnos a nuestro punto de partida gracias a algún medio de transporte colectivo (quizás la parte trasera de un viejo camión). En todos estos pueblos podemos ser alojados en casas particulares, práctica habitual y más que recomendable: la hospitalidad de los bereberes es proverbial, y convivir con ellos es toda una experiencia.

**■ Cumbre del Jbel Mgoun y dos variantes más**

La ascensión al Jbel Mgoun, único cuatromil de la zona, también nos fascina. Desde la planicie de la Tarkedit, se divisa muy claro un valle que asciende hacia el sur, hasta alcanzar una larga cresta. En medio de un paisaje lunar, los cairns nos van acercando hasta el gran circo del Mgoun, espectacular, pero de sendero confortable. Nuestra cima, es la que divisamos más lejos, pero ya a nuestro alcance. Sobre ella hay un gran montículo de piedras, y la vista es impresionante. Dominamos todo el Alto Atlas Central, llegando incluso a atisbar el valle del Dades, el Jbel Sarho y las aguas de una presa cercana a Ouarzazate.

Desde el collado inmediatamente anterior a la cima, podemos realizar un descenso directo por el gran circo. La pendiente es fuerte, pero el terreno de pedriza es excelente. En breve, se llega al río assif Mgoun, que seguiremos hasta un amplio valle denominado Oullilymt. Seguimos el cauce, muy amplio, cuyas aguas desaparecen por momentos al hacerse subterráneas, antes de llegar a un buen emplazamiento para las tiendas de campaña, cerca del riachuelo que renace. Es habitual que en las cercanías pernocten pastores con sus rebaños, en los peculiares "azibs".

Los montañeros que dispongan de cuatro días más pueden descender el río Mgoun hasta Qal'at Mgouna, ya en pleno valle del Dades. Se atraviesan de este modo las espectaculares gargantas del Mgoun, cañón que se estrecha cada vez más, hasta dar una sensación de claustrofobia. Su anchura llega a ser de unos escasos tres metros, y su profundidad alcanza por momentos los





FOTOS: JESÚS ALQUÉZAR SABAIDE

1500. Se camina sobre el mismo lecho de las aguas, que discurren completamente planas. No hay dificultades técnicas, salvo que el deshielo haya hecho crecer el cauce: para demostrarlo, basta decir que las mulas que nos acompañan realizan el mismo recorrido que nosotros. Mas no son las gargantas el único aliciente de esta travesía. Veremos grupos de casas modestísimas perdidas en parajes inhóspitos, pueblos cada vez más espléndidos, cultivos de rosas que son el principal recurso económico del Bajo Valle del Mgoun... Se llega así a la famosa "Ruta de las Kasbahs" del citado valle del Dades, muy visitada por los turistas que se desplazan a Marruecos. Es el mejor broche de oro para una travesía inolvidable, verdadero viaje

hasta los confines de nuestra imaginación montañera.

Pero por desgracia el excursionista no siempre dispone de tantos días libres. Por ello, otra opción más sencilla es volver en una sola jornada hasta Ait Bouguemez. Para ello, desde el punto en el que hemos dormido tras la ascensión al Jbel Mgoun, cortaremos las lomas vecinas en dirección norte. Desde ellas, y tras el valle del Amoug, cuyo aspecto desértico es subrayado por los nómadas y dromedarios con los que podemos cruzarnos, se divisa una alta pared de aspecto inaccesible. Al aproximarnos comprobaremos que un sendero inverosímil construido con piedras asciende hasta un elevado collado, el Tizi n'Ait Imi, a 2905 metros. Es una obra maestra de la ingeniería popular. ¿Quién sabe cómo y cuándo ha sido realizado este camino, frecuentadísimo por pastores que se desplazan con sus cabras y mulas a los zocos semanales del valle de Ait Bouguemez? Este era un paso fundamental para las rutas de caravanas de antaño, que comunicaban las palmeras del Dades con las llanuras cerealeras del Tadla, en el norte. La atmósfera de entonces puede en parte respirarse aún hoy.

El panorama desde el alto es magnífico hacia ambas vertientes. Por un lado, hacia el sur-sudoeste, podemos divisar por última vez las crestas del Jbel Mgoun, que contrastan con un primer plano formado por el valle y las gargantas del Amoug, áridos, anticipo del desierto. Hacia el norte, vemos a lo lejos el verde valle de Ait Bouguemez, nuestro destino. Para alcanzarlo, el descenso en zig-zag pasa junto a unos árboles fantasmales, de tronco seco pero paradójico follaje. Son enebros turiferarios, a veces más que milenarios, que pueden crecer hasta en los alrededores de los 3000 metros y suponen otra sorpresa más antes de concluir nuestro itinerario por el Alto Atlas Central.

## ■ Una fascinación cercana...

Marruecos es un país de moda desde el punto de vista turístico. Son tantas las personas que desde Europa o aún más lejos se desplazan hasta ciudades como Marrakech o Fez que en determinadas ocasiones la oferta hotelera del reino maghrebí se ve desbordada... Sin embargo, los itinerarios que suelen proponer las agencias de viajes "tradicionales" rara vez incluyen el Atlas como destino. A pesar de que son bastantes los trekkings organizados por estas montañas, quedan todavía preservadas de la humanización que se da en nuestro ámbito más cercano. Si bien la ascensión a la cima más alta del norte de África, el Jbel Toubkal, está muy transitada, basta salir del camino principal para reencontrar las sensaciones soñadas por todo buen alpinista.

¿Y qué decir de parajes más remotos, como el macizo del Mgoun? Estos valles acaparan todos los alicientes que el montañero pueda imaginar: variedad y belleza paisajística, pueblos de arquitectura tan rústica como espléndida, la experiencia humana de poder gozar de la hospitalidad bereber, esfuerzo físico, soledad... Y todo ello, sin ir muy lejos: en un país vecino como es Marruecos. □

## Hágalo usted mismo...

### Bibliografía

#### ● Obras generales:

- VV.AA.: Haut Atlas, número especial de la revista Montagnes Magazine, 1989, 114 páginas. Revista dedicada exclusivamente al Alto Atlas, que traza una amplia perspectiva sobre todos los aspectos de la región: aspectos humanos, sociales y antropológicos; fauna y flora; posibilidades para el deportista de la montaña; descripción de travesías; amplia bibliografía; consejos útiles...

- Montagnes Marocaines, bonita revista publicada por la sección de Casablanca del Club Alpino Francés. Suele incluir artículos con excursiones por el Atlas, así como otros de interés cultural sobre las montañas marroquíes. Dos números anuales.

#### ● Sobre el macizo del Toubkal:

- DRESCH, Jean y DE LEPINEY, Jacques: Le Massif du Toubkal. Casablanca, Belvisi, 1993, 283 páginas. Obra de referencia sobre la zona. La edición original es de 1942, por lo que los accesos y la existencia de determinados refugios han cambiado algo desde entonces. Sin embargo, incluye todas las travesías, ascensiones y escaladas realizables en el macizo del Toubkal, perfectamente descritas.

#### ● Sobre el macizo del Mgoun:

- FOUGEROLLES, André: Le Haut Atlas Central. Guide Alpin. Casablanca, Club Alpin Français-Section Casablanca, 1981, 371 páginas. El libro clásico sobre el Alto Atlas Central en su conjunto. Presenta esta vasta región desde el punto de vista geográfico, geológico, biológico y humano, para describir finalmente de modo breve las posibles travesías. El texto viene acompañado de fotos aéreas y croquis, realizados por el propio autor. André Fougerolles fue ingeniero de la compañía eléctrica de Marruecos, lo que le obligó recorrer las montañas del país para hacer el inventario de sus recursos hidrográficos, convirtiéndose de paso en gran conocedor del Atlas.

- GRANDE TRAVERSEE DES ATLAS MAROCAINS (ed.): Randonnées pédestres dans le Massif du Mgoun. Casablanca, Belvisi, 1989, 94 páginas. Guía práctica para realizar travesías por el Macizo del Mgoun. Además de una serie de informaciones generales y otras útiles, describe perfectamente, apoyándose en mapas que acompañan cada capítulo, las excursiones de varios días que podemos realizar en la zona. Muy útil.

- MRIDA N'AIT ATTIK: Les Chants de la Tassaout. Casablanca, Belvisi, s.f. Traducidos del dialecto Tachelhait por René Euloge. No es un libro de montaña, sino la recopilación de poemas de la poetisa bereber, ilustrados con bonitas fotografías del Macizo del Mgoun. Recrea la belleza de la zona, así como la dureza de la vida en estos valles. Obra de enorme interés estético y antropológico.

### Cartografía

No es fácil obtener mapas del Alto Atlas. Son editados por la Dirección del Catastro y de la Cartografía de Marruecos (Av. Hassan II, km 4, Rabat. Tel: 00 2127 295034; fax: 00 2127 295549), pero no siempre están a la venta... Es a veces más sencillo, curiosamente, encontrarlos en librerías especializadas europeas, y en particular francesas.

### Consejos útiles

Es habitual en la montaña marroquí contratar mulas (acompañadas por un mulero, claro está) que portan la mayor parte del peso. Se nos ofrecerán espontáneamente, así como guías, en los pueblos de los que partiremos, y más concretamente en los refugios o albergues de los mismos. El precio de una mula en el momento de escribir este artículo de unos 80 Dirhams al día (unas 1.360 Pts), aunque hay que negociarlo siempre y la propina es de rigor. La alimentación del mulero va por cuenta del excursionista que lo contrata.

Las tarifas de los guías varían más según la zona, y el hecho de que estén diplomados o no. Los acompañantes formados en la Escuela de Tabannt, por ejemplo, tienen unas tarifas fijas. Calcular, en caso contrario, entre 150 y 200 Dirhams, aunque estas cantidades son muy aproximativas. En muchas ocasiones no merece la pena contratar un guía: por ejemplo, la ascensión al Toubkal y a otras cimas circundantes no presenta el menor problema. Otras veces, basta estar suficientemente documentado (con mapa, brújula, alguna guía...) para realizar la travesía sin complicaciones. Los propios muleros pueden indicarnos el camino en un momento determinado.

Es habitual, allá donde no hay refugios ni albergues, pernoctar en una casa privada. Gozar de la hospitalidad bereber es una de las grandes experiencias humanas de las que disfrutaremos en estas regiones. Nos agasajarán con abundante té a la menta, muy azucarado (el té y el pan son las bases de la alimentación de buena parte de la población...), y podrán prepararnos un "tagine" (guiso a base de carne-pollo o cordero, por lo general y abundantes verduras) para cenar tras nuestra excursión. Dormiremos en un salón, sobre alfombras, compartiendo la austeridad de la vida bereber... Se debe pagar según las tarifas de los refugios: unos 50 Dirhams por dormir, unos 25-30 por la comida, y aproximadamente 5 por cada tetera pequeña, además de la consabida propina. Hay que ser respetuosos con las costumbres, así que conviene vestir pantalón largo al entrar en los pueblos menos frecuentados por montañeros. Si deseamos dormir en una casa privada, podemos encontrarnos con un problema: ¿en qué idioma entendernos? - ¡No siempre se habla el francés en los poblados más alejados!... La lengua habitual es el bereber, en sus diferentes dialectos, aunque el árabe dialectal marroquí es conocido por la mayor parte de la población.