



LORENZO BARONE

Oltre la bici: il Sahara

MAURITANIA 2023

EXPERIENCE

BHS TRAVEL e LORENZO BARONE **10 giorni di avventura nel Sahara**

Nessun viaggiatore contemporaneo più di **Lorenzo** incarna lo spirito della libertà. Ci siamo tutti emozionati con lui e per lui nei suoi **90.000 km** percorsi in bici, dai +48° ai -56°, dall'Africa alla Siberia: in Mauritania, saremo i suoi compagni di viaggio in questa grande avventura!

Sarà più di un semplice viaggio: *in bici, a piedi, in pinasse* e a bordo del leggendario «*Train du Desert*», affronteremo tutte le mutevoli sfumature che il deserto della Mauritania sa offrire. Vivremo:

- **510km in bici, divisi in 8 tappe**
- Una notte a bordo del **Train du Desert**, passando 12 ore a bordo del cassone all'aperto del treno merci più lungo al mondo
- Navigazione in **pinasse** nel parco nazionale Banc d'Arguin
- **10km** di trek nell'oasi di Terjit
- **Centinaia di km di deserto on the road e off-road in 4x4**

Il viaggio sarà seguito dallo staff BHS e da esperto team locale con guida parlante italiano, driver dei 4x4 e cuoco. Dormiremo in tende berbere, accampandoci in luoghi selezionati e già testati

Sono previste lunghe giornate in bici ed è richiesta buona resistenza e preparazione fisica. È sempre garantito il supporto del team locale in 4x4, che seguirà il gruppo durante gli spostamenti in bici, sempre a disposizione per rifornimenti di acqua e cibo. In caso di stanchezza, in ogni momento sarà possibile caricare la bici a bordo dei 4x4 e ultimare il trasferimento in auto, assistiti dallo staff BHS

AVVENTURA IN PILLOLE

TRAGITTO	AVVENTURA	FONDO
Nouakchott	 20 KM	Asfalto
El Mamghar - Iwik	 80 KM	Sabbia dura, sale
Iwik – Banc d'Arguin	 10 KM	Gita in pinasse
Iwik – Cap Tafari	 40 KM	Sabbia dura, sale
Nouadhibou - Choum	 420 KM	Treno del ferro
Choum - Atar	 105 KM	Asfalto
Atar - Chinguetti	 90 KM	Asfalto, sterrato
Chinguetti - Adrar	 75 KM	Sabbia dura, sterrato
El Beyedh - Chemcham	 50 KM	Deserto di sale
Atar - Terjit	 50 KM	Asfalto
Terjit	 10 KM	Trek nell'oasi

DAY 1



Arrivo in Mauritania

Mattina: spostamento in aeroporto e volo per la Mauritania

Pomeriggio: volo

Sera: arrivo in Mauritania, notte in albergo a Nouakchott

DAY 2



Nouakchott - Tiouilit



Mezzi: 100km in 4x4, strada asfaltata



Bici: 20km pianeggianti, strada asfaltata e sterrato, itinerario cittadino a Nouakchott e mercato del pesce



Cosa vediamo: la capitale Nouakchott e il suo mercato del pesce



Dove dormiamo: tende lungo oceano a nord di Tiouilit



Tiouilit – Banc d'Arguin



Mezzi: 30km in 4x4, sabbia compatta, Tiouilit – El Mamghar; 25 km Erg Banc d'Arguin, sabbia



Bici: 80km pianeggianti lungo l'oceano, pista sabbia / sale, El Mamghar - Erg Banc d'Arguin - Iwik



Cosa vediamo: paesaggi desertici lungo oceano, villaggi di pescatori nel parco nazionale di Banc d'Arguin



Dove dormiamo: tende berbere a Iwik



Parco nazionale Banc d'Arguin



Mezzi: piroga per il tour nel Banc d'Arguin



Bici: 40km pianeggianti lungo l'oceano Atlantico, pista sabbia dura e sale, Iwik – Cap Tafarit



Cosa vediamo: tour in piroga nell'oceano Atlantico nel parco nazionale Banc d'Arguin (villaggi e birdwatching), villaggi di pescatori



Dove dormiamo: tende fisse a Cap Tafarit

DAY 5



“Train du Desert”



Mezzi: 250km in 4x4, strada asfaltata Cap Tafarit - Nouadhibou; 450km nel cassone del Treno del deserto



Bici: -



Cosa vediamo: Nouadhibou, il deserto del Sahara a bordo del Train du Desert, una grande avventura africana!



Dove dormiamo: cassone del Treno del deserto

DAY 6



Choum - Atar



Mezzi: -



Bici: 110km per lo più pianeggianti e lieve discesa, strada asfaltata, Choum - Atar



Cosa vediamo: massiccio dell'Adrar, Atar e i suoi mercati



Dove dormiamo: tende berbere a Atar



Atar - Chinguetti



Mezzi: -



Bici: 85km con salita iniziale (mezzi 4x4 a sostegno) e lunghi tratti pianeggianti, 30% strada asfaltata – 70% sterrato duro, Atar - Chinguetti



Cosa vediamo: panorami di montagna del massiccio dell'Adrar, l'oasi di Chinguetti



Dove dormiamo: albergo a Chinguetti



Chinguetti - Ouadane



Mezzi: 50 km in 4x4, pista sterrata, deserto Adrar - Ouadane



Bici: 75km per lo più pianeggianti, pista sterrata tra le dune del Sahara, Chinguetti – deserto Adrar



Cosa vediamo: le città vecchie di Chinguetti e Ouadane, deserto dell'Adrar lungo le vie carovaniere del Sahara



Dove dormiamo: albergo a Ouadane



El Beyedh – Chemcham - Atar



Mezzi: 50 km in 4x4, pista, Ouadane – El Beyedh;
200 km in 4x4, pista, Chemcham - Atar



Bici: 50km per lo più pianeggianti, deserto di sale,
El Beyedh – Chemcham



Cosa vediamo: l'«Occhio del Sahara, il «museo del
deserto» El Beyedh, deserto di sale di Chemcham



Dove dormiamo: tende berbere a Atar

DAY 10



Atar – Terjit - Azoueiga



Mezzi: 150km in 4x4, 20% strada sterrata – 80% dune, Terjit - Azoueiga



Bici: 45km per lo più pianeggianti, strada asfaltata, Ouadane – deserto Adrar



Trek: 10km all'interno e sopra l'oasi di Terjit



Cosa vediamo: Ouadane, il massiccio dell'Adrar



Dove dormiamo: tende berbere a Azoueiga

DAY 11



Azoueiga - Nouakchott



Mezzi: 415km in 4x4, strada asfaltata, Terjit - Nouakchott



Bici: -



Cosa vediamo: le dune di Azoueiga



Dove dormiamo: albergo a Nouakchott (riposo e doccia in attesa del volo notturno)

DAY 12



Rientro in Italia

Mattina: spostamento in aeroporto e rientro in Italia

Pomeriggio: volo

Sera: arrivo in Italia

COSA PORTARE

PER IL VIAGGIO

2 paia di scarpe sportive

Caricatore + Power bank

Abbigliamento: intimo, magliette a maniche corte, felpa, pantaloni corti, pantalone tuta, costume

Spazzolino e dentifricio

Lampada frontale

Cappello

Turbante

Crema solare

Occhiali da piscina/maschera da sci (per il treno)

PER LA BICICLETTA

Borracce / sacca idrica (2-3lt)

Attrezzi base per la propria bici

Abbigliamento tecnico bici

Occhiali da sole

Turbante

Copertoni da minimo 2.10" e massimo da 3" (meglio se tubeless) con 2-3 camere d'aria di scorta + colla e toppe

Qualche raggio di scorta per la ruota

Spray per la catena

Parco nazionale Banc d'Arguin

Iscritto nella Lista del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO, il Parco Nazionale del Banc d'Arguin è un famoso santuario per gli uccelli che qui sostano lungo le rotte migratorie tra l'Africa e l'Europa. L'Oceano Atlantico, con le sue sfumature che vanno dal turchese al blu scuro, crea un prezioso contrasto cromatico con le spiagge dorate punteggiate da piccoli e colorati villaggi di pescatori. In un'escursione in pinasse, la tipica imbarcazione locale, scopriremo le meraviglie e la variegata fauna del parco. La tappa Iwik-Cap Tafarit in bicicletta si svolgerà interamente all'interno dei confini del parco

Treno del deserto

Il leggendario «train du desert» della Mauritania è il treno merci più lungo del mondo (fino a 3 chilometri di vagoni!), ed impiega circa 12 ore a ricoprire 420 chilometri nel profondo del Sahara fino a Choum. Trascorreremo una notte indimenticabile a bordo dei cassoni del treno all'aperto, sotto al cielo stellato del Sahara! Il treno, gestito dalla società mineraria SNIM e adibito al trasporto di polvere di ferro tra la miniera di Zouerat e il porto di Nouadhibou, non ha un orario prestabilito. Potrebbe pertanto essere necessario attendere dalle 3 alle 12 ore prima della partenza

I LUOGHI

Chinguetti

Settima città santa dell'Islam, anticamente ksar e mitico mercato lungo le rotte carovaniere del Sahara tra Marrakech e Timbuctou, Chinguetti è il vero cuore del deserto mauritano. Oggi il suo affascinante centro storico è una sorta di museo a cielo aperto, completo di 24 biblioteche dove è ancora possibile consultare alcuni dei più antichi manoscritti della cultura islamica. Chinguetti sarà la nostra base operativa per le due tappe nel cuore dell'Adrar, la Atar-Chinguetti e la Chinguetti-Ouadane

Ouadane

Fondata nel 1147 dalla tribù berbera Idalwa el Hadji, antica città di grande ricchezza lungo le rotte carovaniere, oggi ridotta a una città fantasma quasi del tutto disabitata e inghiottita dalle sabbie del Sahara, Ouadane è una tappa imperdibile nel selvaggio est mauritano. Qui ricaricheremo le batterie dopo tre giorni di dure pedalate nei cocenti altipani sahariani dell'Adrar, con un pomeriggio "da turisti" nei vicoli sonnolenti della città vecchia, cullati dalla straordinaria ospitalità delle comunità berbere locali

El Beyedh e Chemcham

Una delle regioni più affascinanti e misteriose della Mauritania, l'"Occhio del Sahara", visibile anche dalla Luna: la Struttura di Richat è un'imponente struttura geologica, costituita da cerchi concentrici del diametro di circa 40 km. Ai suoi margini, il minuscolo villaggio di El Beyedh è uno degli avamposti più remoti del Sahara mauritano. Qui, Negli inospitali paesaggi desertici tra El Beyedh e la distesa di Chemcham, si svolgeràà una delle tappe in bici più iconiche di tutto il viaggio, tra deserti di sabbia e sale duro, canyon e isolati monoliti

Terjit

L'oasi di Terjit è uno squarcio verde di incredibile bellezza che si apre all'improvviso in mezzo alle aride terre montuose dell'Adrar. L'oasi di Terjit è l'arrivo della tappa in partenza da Atar. Dopo giorni di roccia, sabbia e polvere, la visione che si ha pedalando nella fitta foresta di palme da datteri di Terjit, con le sue sorgenti sotterranee e le sue cascate, è quasi miracolosa!

Dune di Azoueiga

Il Sahara da cartolina, quello delle altissime dune di sabbia dorata, trova nella regione di Azoueiga una delle sue massime espressioni nel mondo. A sud di Terjit, le scarpate di roccia e i profondi canyon lasciano spazio poco a poco a un deserto sabbioso e sconfinato, l'erg Amatlich. La grande duna di Azoueiga è la più alta e spettacolare del Sahara mauritano, da cui, in coda all'ultima tappa in bici e trekking, godremo di una vista meravigliosa sul mare di sabbia circostante. Ai piedi della grande duna allestiremo il nostro ultimo campo berbero, per festeggiare il compimento di questa straordinaria avventura

Nouakchott

La caotica capitale della Mauritania, l'altra faccia di un immenso Paese: a Nouakchott, la proverbiale lentezza rituale dei berberi del Sahara lascia il posto alla frenesia contagiosa delle minoranze senegalesi, che affollano l'immensa spiaggia della città dando vita a un coloratissimo caleidoscopio composto da centinaia di barche, voci e, soprattutto, tonnellate di pesce fresco che ogni giorno vengono scaricate e vendute nel fantastico mercato ittico della città, uno dei più grandi e fotogenici di tutta l'Africa. Proprio nella capitale faremo la prima pedalata del nostro viaggio, dal centro fino alle lunghe spiagge di sabbia bianca affacciate sull'oceano Atlantico

GALLERY



GALLERY



GALLERY



GALLERY



GALLERY



GALLERY



GALLERY



GALLERY





travel