



# مصنف التمرجات الرياضية والسياحية

جمعية مشاة  
"مغرب المغامرات"  
مكناس

الإيجاز	الفئة المستهدفة	الأرضية	السرعة	الوقفات	عدد ساعات المشي	المسافة	الصعوبة	الدرجة
مرة واحدة كل ثلاثة أشهر.	المشاة المدربون والذين لهم خبرة على الأقل ست 06 خرجات متنوعة. جسم سليم وصحة وعافية ...	جبال- منحدرات- حجارة- صعود- نزول ...	4.5 إلى 6 كلم/الساعة	وقفين: ✓ لمدة 15 دقيقة للإفطار ✓ لمدة 15 دقيقة للغذاء	07 إلى 09 ساعات	30 إلى 45 كلم	صعبة جدا	الأولى
مرتين في الشهر بالتناوب مع الدرجة 3.	المشاة المدربون و الذين لهم خبرة على الأقل 02 خرجتين سابقتين. جسم سليم وصحة و عافية...	جبال- صعود- نزول ...	3.5 إلى 5 كلم/الساعة	وقفة واحدة ✓ لمدة 20 دقيقة للإفطار	05 إلى 07 ساعات	20 إلى 30 كلم	صعبة	الثانية
مرتين في الشهر بالتناوب مع الدرجة 2.	المشاة المبتدئون جسم سليم ورغبة في تجاوز الخمول والسموم ...	جبال- أرض مستوية- غابة ...	3 إلى 4 كلم/الساعة	وقفة واحدة ✓ لمدة 20 دقيقة للإفطار	04 إلى 06 ساعات	15 إلى 20 كلم	متوسطة	الثالثة
مرتين في السنة خلال فصل الربيع: منتصف مارس ونهاية أبريل.	المشاة المبتدئون والأطفال والمسنون والعائلات... ورغبة في الترويح عن النفس والحركة وتجاوز الخمول ...	غابة- منتزهات- أرض مستوية- صعود خفيف...	1.5 إلى 3 كلم/الساعة	وقفة واحدة ✓ الوقفة حسب رغبة المشاركين...	02 إلى 04 ساعات	08 إلى 15 كلم	بسيطة	الرابعة

عن مكتب الجمعية