



SHOUF BIOSPHERE RESERVE  
محمية الشوف المحيط الحيوي

الشوف  
SHOUF

SPRING | 20  
SUMMER | 21

Ecotourism & more...

سياحة بيئية وأكثر...



# Welcome to the Shouf Biosphere Reserve,

the largest nature reserve in Lebanon.

Here, people live in harmony with nature and their identity is rooted in the land. Stunning views on paths full of heritage and civilization, fresh air and charming colors in all seasons.





# أهلًا وسهلاً بكم في محمية أرز الشوف الطبيعية، أكبر محمية طبيعية في لبنان.

هنا العلاقة متناغمة بين الطبيعة والإنسان حيث الانتماء متجذر في الأرض.  
مناظر خلابة تلاقيك على دروب تنبض بالتراث والحضارة،  
هواء نقي وألوان ساحرة في كل الفصول.



# Map of the Shouf Biosphere Reserve

## خريطة محمية الشوف المحيط الحيوي

- Cedar Trees - شجر الأرز 
- Oak Trees - شجر السنديان 
- Pine Trees - شجر الصنوبر 
- Oxycedrus Trees - شجر الشربين 
- Biodiversity - التنوع البيولوجي 
- SBR Entrances - مداخل المحمية 
- Core Area - منطقة الحماية 
- Buffer Zone - المنطقة الحزامية 
- Development Zone - منطقة التنمية 





## لمحة عامة

|  |      |
|--|------|
| إعلان محمية أرز الشوف الطبيعية - أكبر محمية طبيعية في لبنان      | ١٩٩٦ |
| إعلان محمية الشوف المحيط الحيوي، ٥% من مساحة لبنان               | ٢٠٠٥ |
| إدراج المحمية على اللائحة الخضراء للاتحاد الدولي لحماية الطبيعة  | ٢٠١٨ |
| قرية في الشوف، وعاليه والبقاع الغربي                             | ٢٢   |
| مداخل للمواقع  | ٧    |
| غابات أرز رئيسية - الحد الجنوبي للأرز اللبناني على الكرة الأرضية | ٣    |
| كلم من الدروب  | ٥٠٠  |
| نوع وأكثر من الطيور المستوطنة والمهاجرة                          | ٢٧٥  |
| نوع وأكثر من الثدييات والزواحف والبرمائيات                       | ٥٥   |
| نوع وأكثر من النباتات والأشجار                                   | ١٠٥٤ |



## Background

|       |  |
|-------|--|
| 1996  | Declaration of Shouf Cedar Nature Reserve                        |
| 2005  | Declaration of Shouf Biosphere Reserve, 5% of Lebanese territory |
| 2018  | Nomination on the IUCN Green List                                |
| 22    | Villages in the Shouf, Aley and West Bekaa                       |
| 7     | Site entrances   |
| 3     | Main cedar forests, Southern limit of                            |
| 500   | Kilometer of trails  |
| 275+  | Bird species   |
| 55+   | Mammal, reptile and amphibian species                            |
| 1054+ | Flora  |







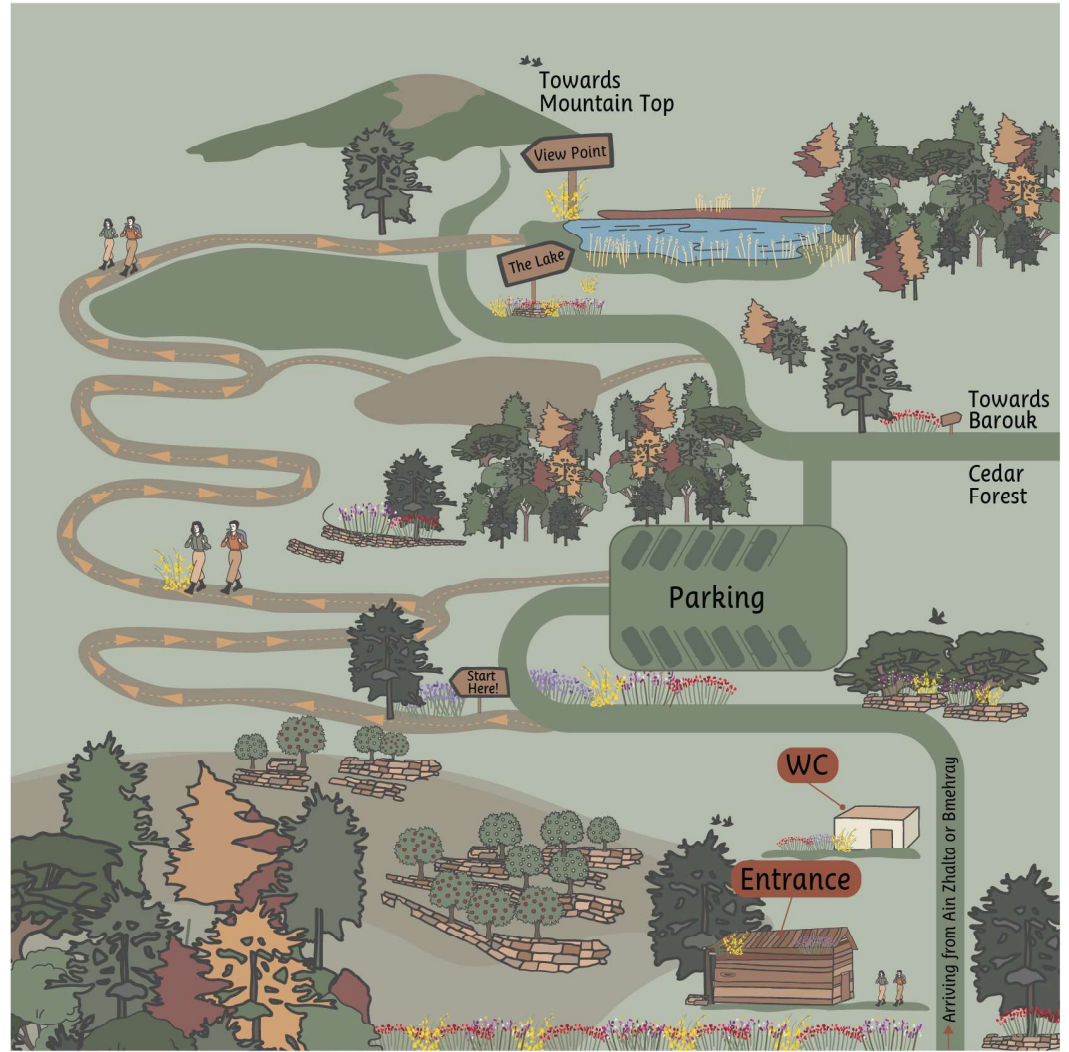


# Ain Zhalta-Bmohray Cedar Forest

غابة أرز عين زحلثا-بمهرية

- ٢٤٠ هكتار
- تكاثر طبيعي مميز
- مراقبة الطيور و الحيوانات على  
البركة الجبلية
- منظر بانورامي لسهل البقاع  
ومستنقع عميق
- دروب للمشبي تناسب  
مستويات الصعوبة والفئات  
العمرية كافة

- 240 Hectares
- Remarkable natural  
regeneration
- Observation Point | Hill lake
- Panoramic View of the  
Bekaa valley and Ammiq  
Wetland
- Trails for different fitness  
levels







# Barouk Cedar Forest

## غابة أرز الباروك

- ٤٠٠ هكتار
- أكبر غابة أرز في المحمية
- مراقبة الطيور و الحيوانات على البركة الجبلية
- دروب للمشي تناسب مستويات الصعوبة والفئات العمرية كافة | درب مخصص لذوي الاحتياجات الخاصة

- 400 Hectares
- Largest Cedar Forest in the Reserve
- Observation Point | Hill lake
- Trails for different fitness levels | Special needs Trail (wheelchair accessible)



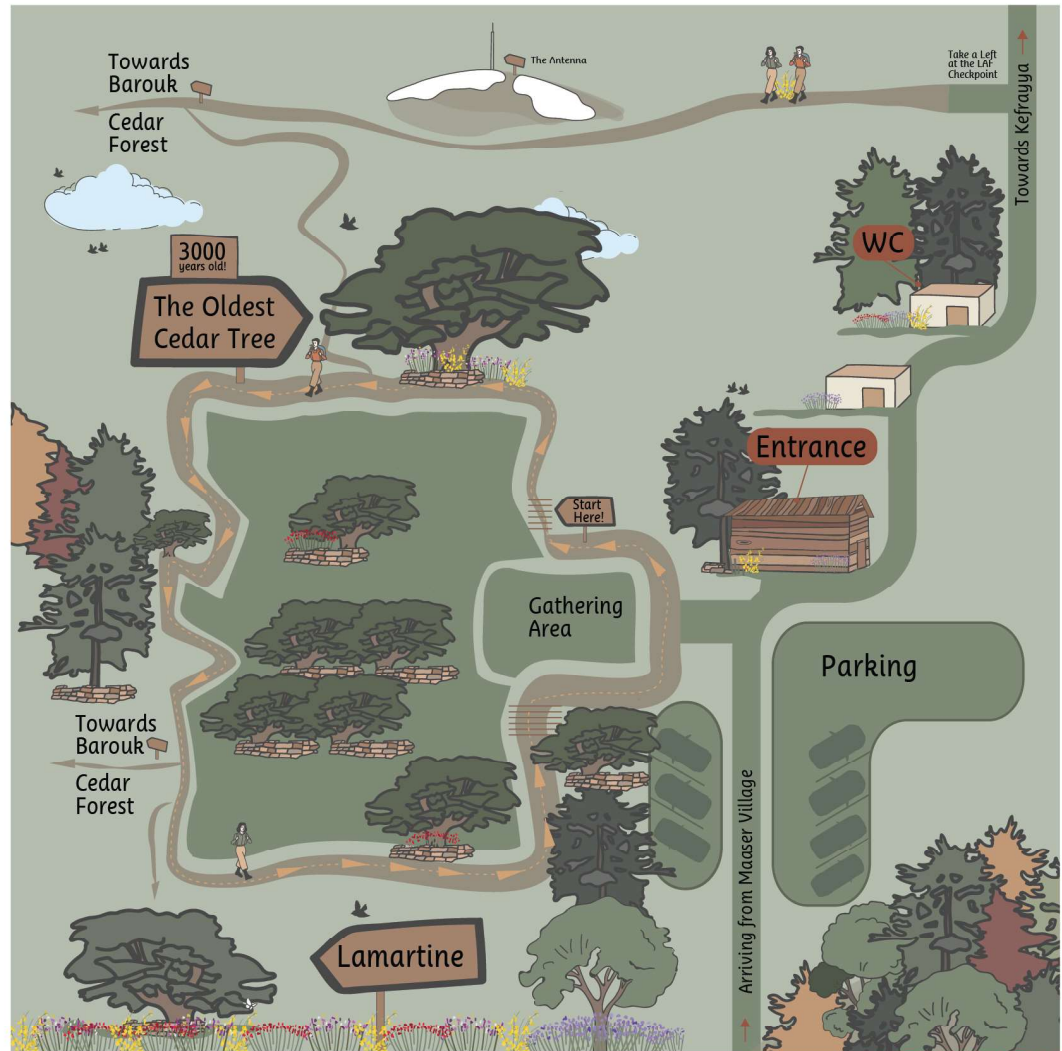




# Maasser Cedar Forest غابة أرز معاصر الشوف

- 16 هكتار
- أقدم غابة أرز في المحمية
- شجرة لامارتين
- منظر بانورامي لسهل البقاع
- وبحيرة القرعون
- دروب للمشبي تناسب
- مستويات الصعوبة والفئات
- العمرية كافة

- 16 Hectares
- Oldest Cedar Forest in the Reserve
- Lamartine Tree
- Panoramic view of the Bekaa valley and Qaraoun lake
- Trails for different fitness levels









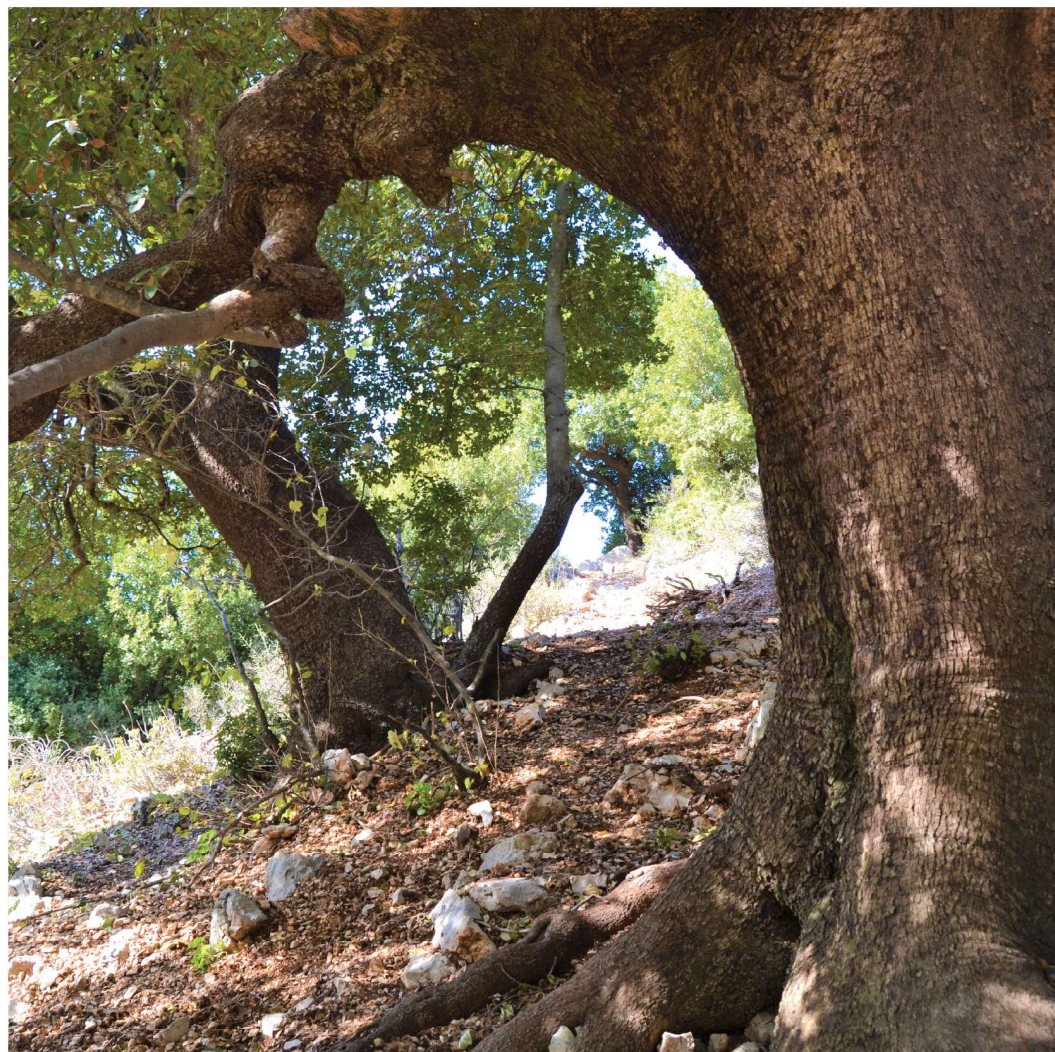
## Roman Oaks trail-Mrusti

درب السنديان الروماني - مرستي

- المستوى: سهل إلى متوسط الصعوبة
- يبدأ من وسط البلدة و يصعد باتجاه غابة السنديان
- أشجار السنديان قديمة العهد
- يصل قطر بعضها إلى خمسة أمتار



- Level: easy to moderate difficulty
- Starts in the center of the town and ascends towards the Oak Forest
- Old oak trees
- Some are five meters in diameter





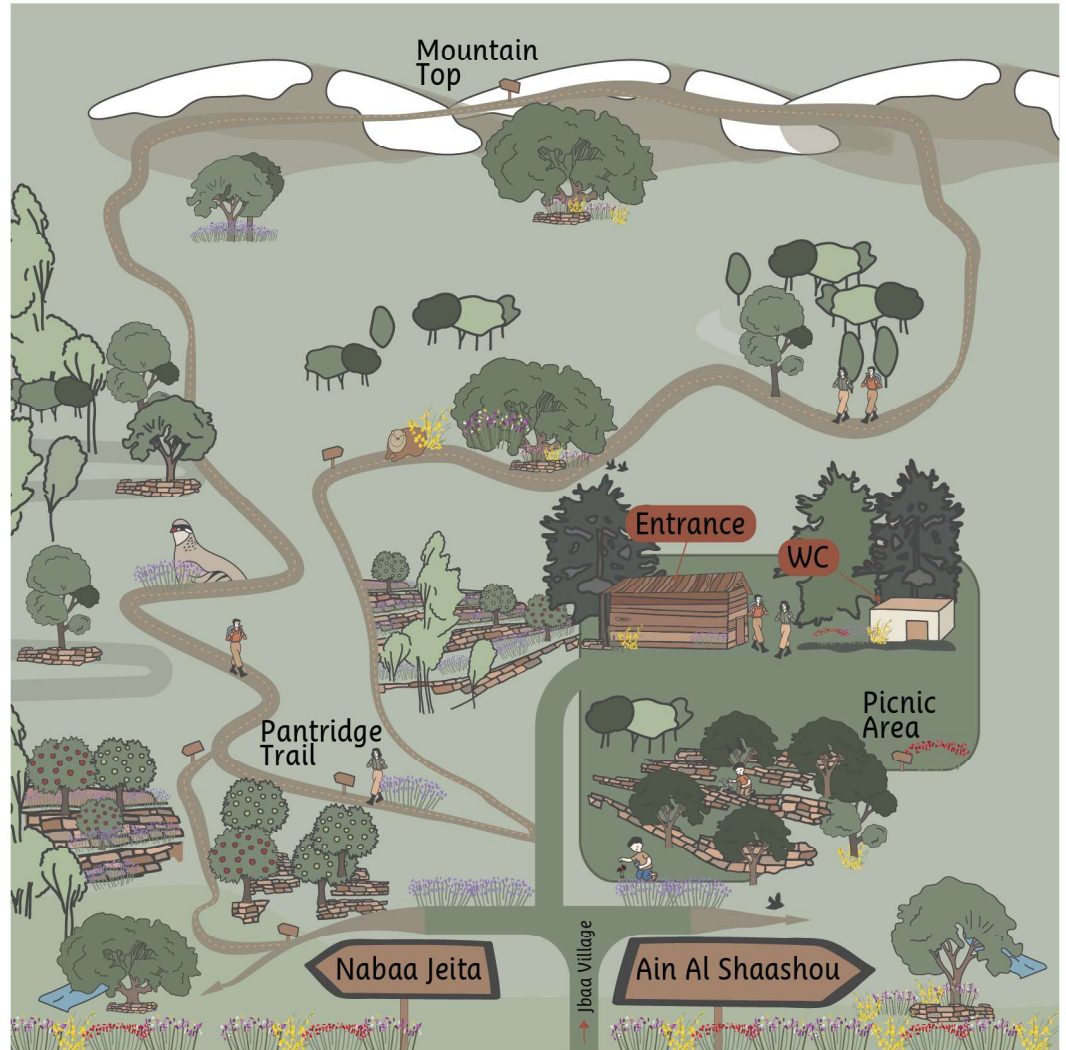




# Jbaa-The Partridge Trail جباع - درب الحجل

- المستوى: سهل إلى متوسط الصعوبة
- الطول: ٧ كلم
- الانحدار: ٧,٧٪ - ٩,١٪
- الوقت: ٢,٥ ساعات
- يبدأ الدرب وينتهي عند مدخل جباع التابع للمحمية - مسار دائري

- Level: easy to moderate difficulty
- Length: 7 Km
- Average Slope: %9.1 - %7.7
- Duration: 2.5 hours
- The trail begins and ends at Jbaa entrance of the reserve - a loop trail.





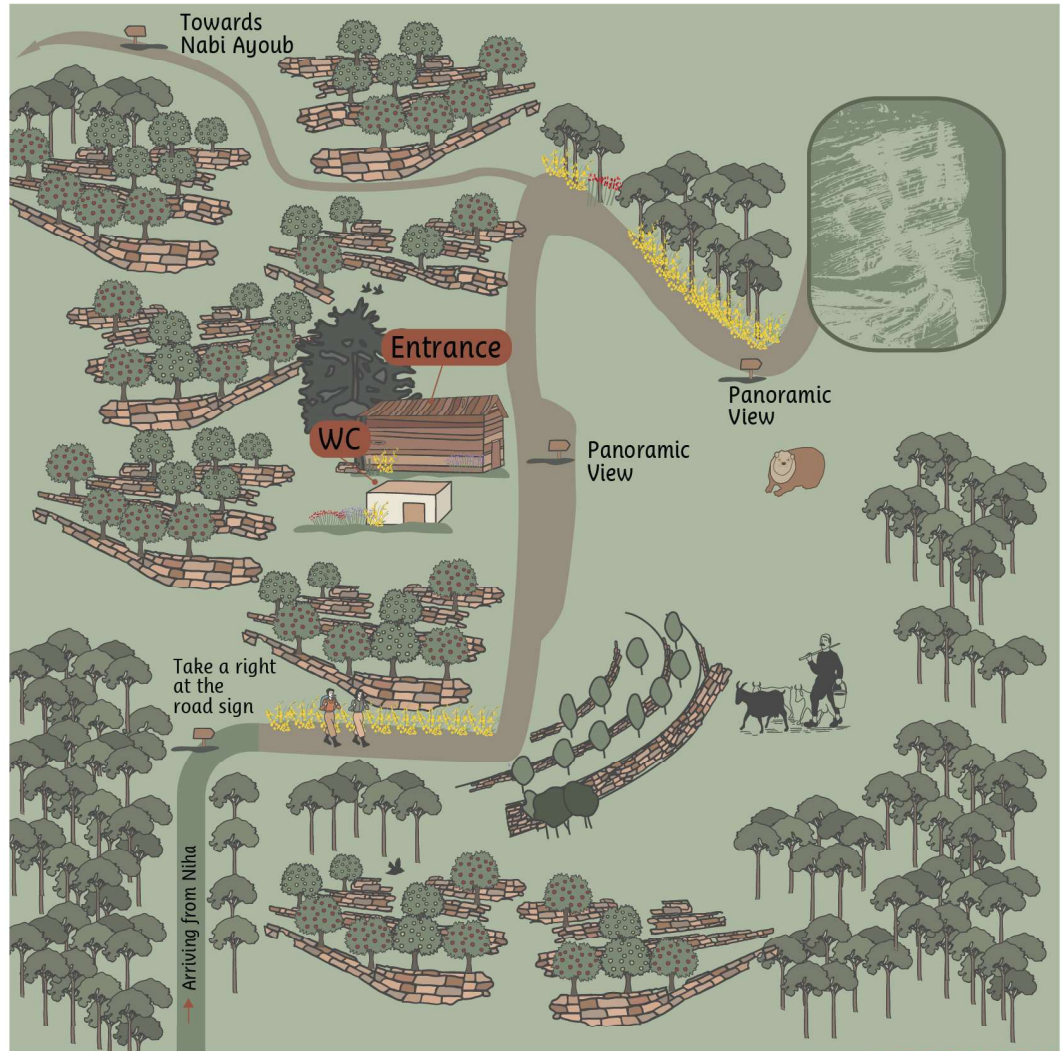




# Niha fortress قلعة نيجا

- موقع استراتيجي يطل على وادي جزين
- مئات الأمتار محفورة في الصخر
- مرتبطة بالأمير فخر الدين الثاني

- Strategic location overlooking the valley of Jezzine
- 100 meters long carved in rocks
- Linked to the history of Emir Fakhreddine II







The Shouf Biosphere Reserve grants you a network of ecotourism services highlighting the revival of the traditional practices that protect the environment and human beings.



تقدم لكم محمية أرز الشوف الطبيعية شبكة من خدمات السياحة البيئية التي تسلط الضوء على إعادة إحياء الممارسات التقليدية التي تحمي البيئة والإنسان.



📍 Park house: Maasser El Shouf - main square - Al Shouf - Lebanon

☎ +961 5 350 250/150

[www.shoufcedar.org](http://www.shoufcedar.org)

[www.authenticshouf.com](http://www.authenticshouf.com)





اكتشفوا معنا...

Discover with us...





## Hiking

More than 500 km of hiking trails that can be experienced alone or with trained guides from the Shouf Biosphere Reserve.

## رياضة المشي

تضع المحمية في تصرفكم حوالي ٥٠٠ كلم من الدروب، تناسب جميع الأذواق ومستويات الصعوبة، وتوفر لكم فرصة الاستعانة بمرشد محلي متخصص لمرافقتكم.





# Hiking Trails - Publications



Darb al-Yanabih  
(Trail of Springs)  
Ain Zhalta –  
Nabeh Al Safa

Darb Al-Yanabih  
(Le sentier des  
sources d'eau)  
Ain Zhalta-  
Nabaa Al Safa

درب الينابيع  
عين زحلتا -  
نبع الصفا



The Baadaran al-Shouf  
natural and  
cultural trail

Le Sentier de la Nature  
et de la Culture de  
Baadaran al-Shouf

درب بعذران الشوف  
الطبيعة والتراث



Darb el Hajal  
(The Partridge Trail)  
Jebaa el Shouf

Darb al-Hajal  
(Le Sentier de la Perdrix)  
Le village de Jebaa

درب الحجل -  
جباع الشوف



The Historical and  
Archaeological Trail of  
Qabb Elias-  
Wadi el-Delem

Le Sentier Historique  
et Archéologique de  
Qabb Elias -  
Wadi el Delem

درب قب الياس - وادي  
الدلم التاريخي والاثرى



The Trail of Emir Fakhreddine  
Maan the Great –  
Niha el Shouf

Le sentier de l'Emir  
Fakhreddine Maan le  
Grand – Niha el Chouf

درب الأمير فخر الدين المعني  
الكبير - نيبا الشوف



The Historical and  
Archaeological Trail  
of Aitanit

Le sentier historique  
et archéologique  
de Aitanit

درب عيتنت  
التاريخي والاثرى



Sustainable Forest  
Management Trail  
(Batloun-Barouk-  
Maasser-Botmeh)

Le Sentier de la Gestion  
Durable des Forêts  
(Batloun-Barouk-  
Maasser-Botmeh)

درب الإدارة المستدامة  
الغابات (بتلون-الباروك -  
معاصر-بطمه)



The Village of The Cedars, the Water  
Source and the National Anthem  
The Barouk-Fraidiss Patriotic Trail  
Ecotourism Map of Barouk and Fraidiss

Le Village des cèdres, de la source  
et de l'hymne national Libanais  
Le Sentier Patriotique de Barouk-Fraidiss  
Carte Eco-touristique de Barouk et de Fraidiss

بلدة الدرز والنبع والشيد الوطني  
درب الباروك-الفريديس الوطني  
خارطة الايكوتوريستى للسياحة البيئية

## Snowshoeing

Snow lovers can enjoy this winter exercise when the forests and trails are covered with snow.

Kit available for rent upon reservation.

## رياضة المشي على الثلج

فصل الشتاء في المحمية يوفر رياضة من نوع آخر و هي المشي على الثلج. استمتعوا بهذا النشاط الشتوي عندما تكون الغابات والمسارات مغطاة بالثلوج. يمكنكم الحصول على أحذية المشي عند الحجز.







## Visiting farmlands and picking vegetables and fruits

Experience Agritourism, get to know the principle of sustainable agriculture and learn from the farmers about this innovative, yet very traditional method. You can pick fresh vegetables and fruits according to the seasons, taste them, and buy them at reasonable prices.

### زيارة الأراضي الزراعية وقطف الخضار والفاكهة

اخبروا السياحة الزراعية و تعرفوا على مبدأ زراعي حديث مبني على الطرق التقليدية يعرف بالزراعة المستدامة. خلال هذه الزيارة يمكنكم القيام بقطف الخضار والفاكهة الطازجة حسب المواسم، وتذوقها، بالإضافة إلى شرائها بأسعار مدروسة.







## Learning about beekeeping and honey picking

Visit the beekeepers and spend about two hours with them as they open the beehive and show you how to extract natural honey. Do not forget the tasting! Protective clothing is provided on site.

### التعرف على تربية النحل وقطف العسل

زوروا مربى النحل حيث ترتدون الملابس الواقية لقضاء ما يقارب الساعتين برفقتهم. يفتحون أمامكم خلية النحل لمراقبة عملية استخراج العسل الطبيعي عن كثب، وأخيراً وليس آخراً تذوقه.







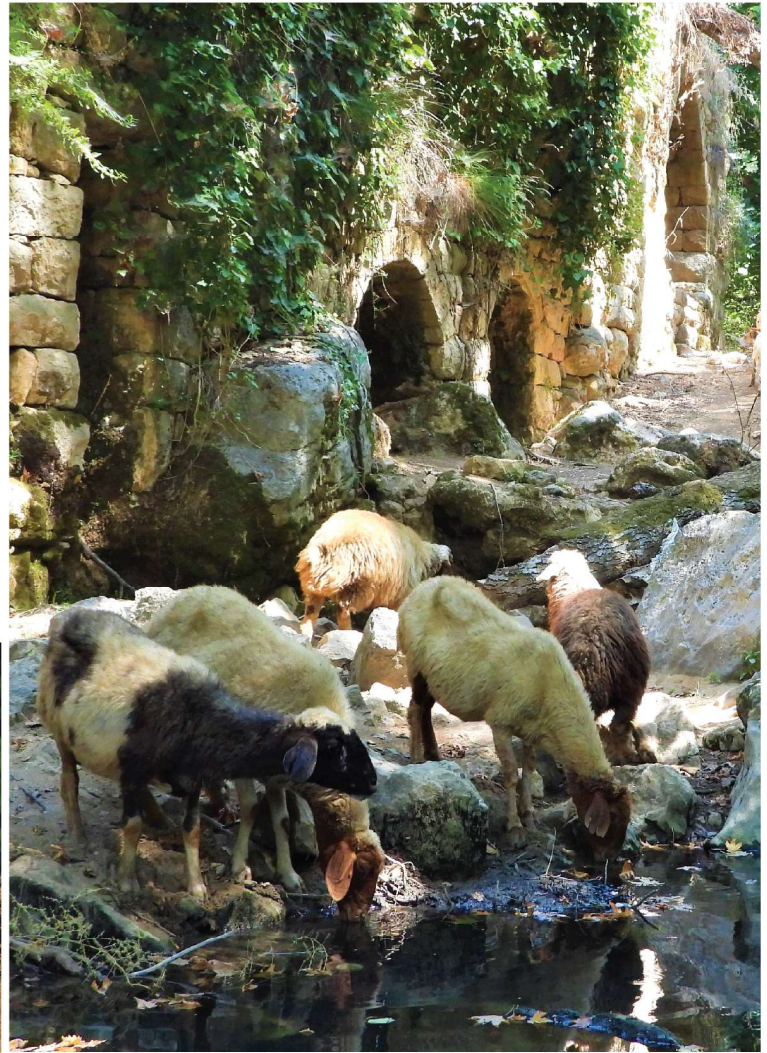


## Accompanying shepherds

Walk side by side with the shepherds through the beautiful pastures, and learn firsthand about responsible, environmentally friendly grazing methods. Get the chance to taste goat milk and witness an apercu of how to make Serdali labné, a speciality of the region.

### مرافقة الرعاة

تعرفوا عن كُثب على أساليب الرعي المسؤولة الصديقة للبيئة من خلال رحلة في المراعي, يمكنكم من خلالها تذوق حليب الماعز والتعرف على كيفية صنع لبننة السردالي التي تتميز بها قرى المحيط الحيوي لمحمية أرز الشوف.









## Experience making Saj Bread & Manakish

Get the know-how, and participate in the preparation of saj bread and manakish, stuffed with local products such as kishk, zaatar, kawarma, potatoes, hummus and labneh, and enjoy breakfast around the Saj.

### تحضير خبز الصاج والمناقيش بالطرق التقليدية

تعرفوا على كيفية تحضير الخبز والمناقيش على أنواعها، المحشوة بالكشك البلدي والزعر و القاورما والبطاطا والحمص واللبنه "البلدية"، شاركوا في صنعها، و استمتعوا بالترويقة القروية حول الصاج.









## Identification and picking of wild edible plants

Get familiar with many wild plants that you might have not seen before, and learn how to pick them in a sustainable way enabling them to grow again in the following season. The experience is never complete without preparing & tasting some delicious traditional dishes.

### التعرف على النباتات البرية المأكولة وقطفها (السليقة)

تعرفوا على العديد من النباتات البرية التي ربما لم ترونها من قبل، وتعلموا كيفية قطفها بطريقة مستدامة تمكنها من النمو مرة جديدة في الموسم التالي. التجربة لن تكتمل دون إعداد وتذوق بعض الأطباق التقليدية اللذيذة.







## Horseback Riding

Riding along a 7 km long trail designed for this purpose, and overlooking the Ain Zhalta Cedar Forest in Bmohray. Beginners can seek the help of a professional guide.

## رياضة ركوب الخيل

مارسوا رياضة ركوب الخيل على درب مخصص طوله ٧ كم يطل على غابة أرز عين زحلثا بمهريه، وبإمكان المبتدئين الاستعانة بدليل محترف.







## Culture, Arts and Handicrafts

Traditional Lebanese handicrafts are an important component of the cultural heritage.

You are invited to discover the art of soap and pottery making, or to learn about the ancient Lebanese tiles industry, and the traditional weaving.

To enrich your experience, a visit to Atelier Assaf, a cultural, artistic and eco-touristic project, is also a must.

### الفنون والحرف اليدوية

تعتبر الحرف اليدوية اللبنانية التقليدية تراثاً ثقافياً أساسياً. لذلك، فأنت مدعوون لاكتشاف فن صناعة الصابون والفخار، أو للتعرف على صناعة البلاط اللبناني القديم، وكذلك حياكة النول. لإثراء تجربتكم، عليكم زيارة محترف عساف، وهو مشروع ثقافي، فني و سياحي بيئي في آن.







## Wine Making

Learn about the local wine as you explore the cellars and vineyards located in the surrounding villages of the Shouf Biosphere Reserve and West Beqaa, and enjoy a variety of wine tasting experiences.

The wineries vary between local businesses and others that have made it to international fame.

## صناعة النبيذ

تعرفوا على النبيذ المحلي أثناء استكشاف الأقبية والكروم الموجودة في القرى المحيطة بمحمية أرز الشوف والبقاع الغربي، واستمتعوا بتذوق النبيذ على مختلف أنواعه.  
تتراوح مصانع النبيذ بين المحلية وتلك التي وصلت إلى العالمية.





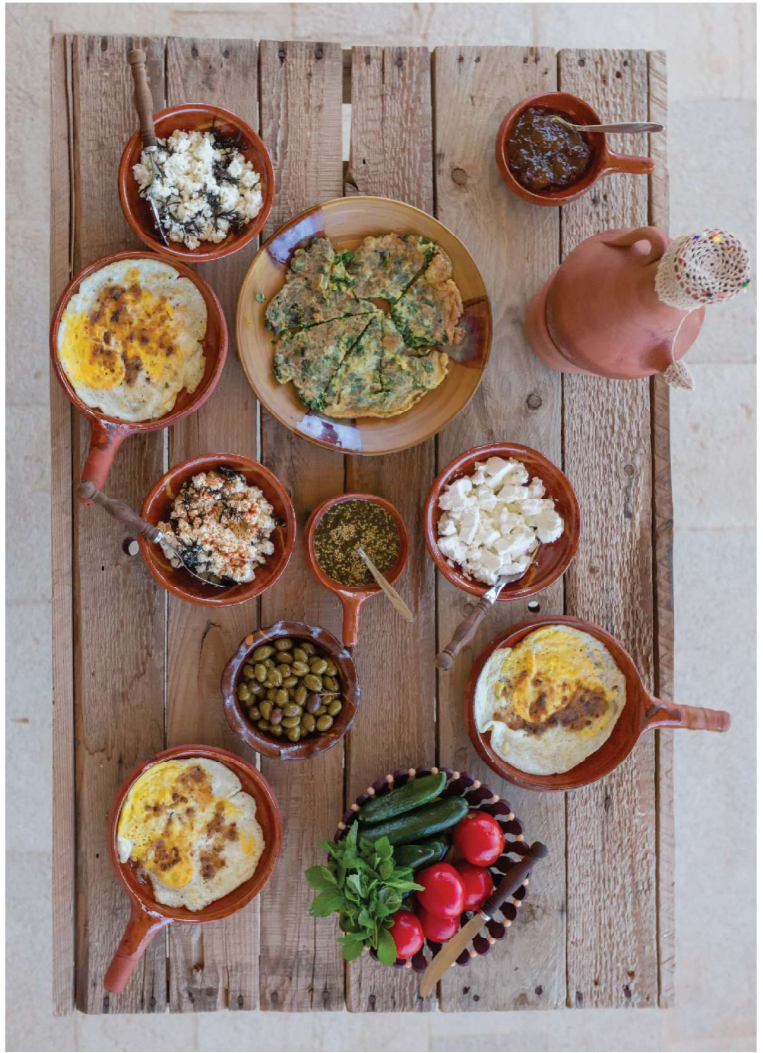


## Tables d'Hôtes

You will find a number of these tables that serve traditional meals, made from natural ingredients from the region, in a warm homey atmosphere. It should be noted that your hosts have participated in capacity building hospitality workshops, including hygiene and food safety.

### موائد الضيافة

تجدون عدداً من هذه الطاولات التي تقدم وجبات تقليدية، مصنوعة من مكونات طبيعية من المنطقة، في أجواء بيتية دافئة. وتجدر الإشارة إلى أن أصحابها شاركوا في دورات تدريبية لرفع القدرات خاصة فيما يتعلق بأصول النظافة والصحة الغذائية.









## Guest houses

You can spend a night or more in one of these houses, whose owners, and residents in most cases, have transformed sections of them into places to host visitors. Not two houses look alike, and while some are old, and historical, others are new, but they are all hospitable and offer a calm and pleasant stay. It should be noted that your hosts have participated in capacity building hospitality workshops, including hygiene and food safety.

### بيوت الضيافة

باستطاعتكم إمضاء ليلة أو أكثر في إحدى هذه البيوت التي حول أصحابها، وقاطنوها في معظم الأحيان، أقساماً منها إلى أماكن لاستضافة الزوار. لا تشبه البيوت بعضها فمنها القديم الأثري ومنها الجديد، ولكنها تتميز جميعها بحسن الضيافة والجو الهادئ. وتجدر الإشارة إلى أن القيميين عليها شاركوا في دورات تدريبية لرفع القدرات خاصة فيما يتعلق بأصول النظافة والصحة الغذائية.





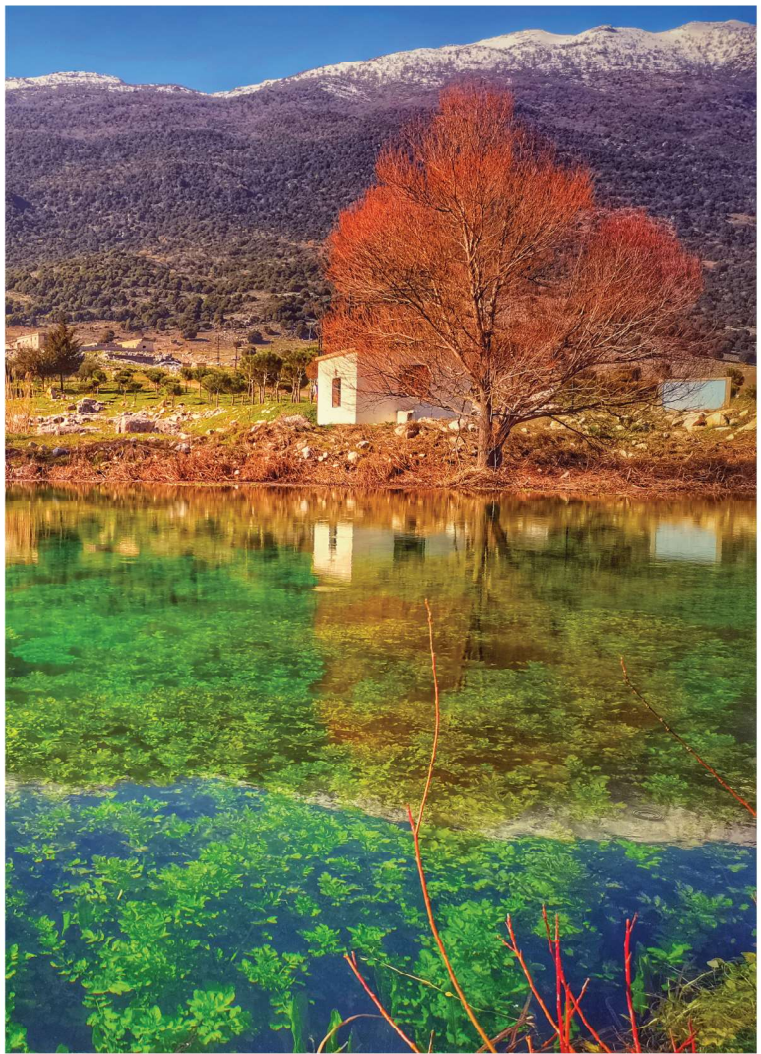
## **Ammiq Wetland & Tawlet**

The Ammiq Wetland is the largest remaining freshwater wetland in Lebanon, designated also as an Important Bird Area (IBA). It is a popular outdoor recreation area that has been part of the Shouf Biosphere Reserve since 2005.

At a short distance, you can enjoy a mouthwatering traditional authentic lunch at Tawlet Ammiq, an eco-restaurant of the Shouf Biosphere Reserve.

The building features unique simple and efficient energy saving features.

The restaurant showcases the culinary traditions of the region, and supports the small farmers of the Bekaa. It has become a must for the amateurs of Lebanese food. Accommodation is available.





## مستنقع وطاولة عميق

إن أرض عميق الرطبة هي أكبر الأراضي الرطبة المتبقية في لبنان، إنها غنية في التنوع البيولوجي، كما وتم تحديدها منطقة مهمة للطيور. هي منطقة ترفيهية شعبية في الهواء الطلق، وجزء من محمية أرز الشوف الطبيعية منذ عام ٢٠٠٥. على مسافة قصيرة من المستنقع، يمكنكم الاستمتاع بغداء تقليدي، أصيل وشهي في طاولة عميق، وهو مطعم بيئي في المحيط الحيوي لمحمية أرز الشوف، وقد تم بناؤه ليكون صديقاً للبيئة. وهو يعتمد أساليب الطهي التقليدية في المنطقة، ويدعم صغار المزارعين في البقاع. لقد أصبح أمراً لا بد منه للراغبين في الاستمتاع بأفضل ما في المطبخ اللبناني. أماكن إقامة متوفرة لمن يرغب.





بالإضافة إلى التمتع بالطبيعة والتعرف إلى  
الممارسات التقليدية وتذوق المأكولات  
والمشروبات، فإن زيارتكم

- تترك " بصمة ناعمة "
- تساهم في دعم الاقتصاد المحلي
- تساهم في حماية البيئة

In addition to enjoying nature, learning about  
traditional practices and tasting food and  
drinks, your visit

- Leaves a "soft footprint"
- Contributes to supporting the local economy
- Contributes to protecting the environment









[www.shoufcedar.org](http://www.shoufcedar.org)

📍 Park house:  
Maasser El Shouf - main square  
Al Shouf - Lebanon

☎ +961 5 350 250/150

📞 +961 5 250 150

📘 Shouf Biosphere Reserve

📷 @ShoufBiosphereReserve

🐦 @CedarReserve



[www.authenticshouf.com](http://www.authenticshouf.com)