

DU WADI TIWI AU WADI SHAB

Une randonnée de 2 jours pour découvrir 2 des vallées les plus connues d'Oman en empruntant un itinéraire original loin de la foule et hors du temps...

JOUR 1 (- Lunch - Dinner)

 **Transfert Mattrah - Tiwi (1 heure 45 - 160 Km)**

✓ **Randonnée Wadi Tiwi - al Ghomb (7 heures)**

Nous partons d'un village au fond du Wadi Tiwi. L'accès au départ de la randonnée présente déjà un intérêt en soi. Nous montons sur un chemin muletier pour atteindre le plateau en contournant les falaises au-dessus de nous. Les vues sur la vallée sont superbes. Arrivés sur le plateau très aride, nous continuons pour rejoindre le haut du Wadi Shab au village d'Al Ghomb, une magnifique oasis dans ce plateau de rocaïlle.

- **Niveau 4***

- **Temps de marche : 5 a 6 heures**

- **Denivelée : +800m/-400m**

 **Campement sur le plateau**

Nous installons notre campement sur le plateau et profitons de la fraîcheur de l'altitude pour une nuit sous les étoiles...

Tente individuelle

JOUR 2 (Breakfast - Lunch -)

✓ **Randonnée d'Al Ghomb a Wadi Shab (7 heures)**

Aujourd'hui nous descendons jusqu'à la mer par le Wadi Shab. Il y a 2 chemins et nous prenons celui des mules, car l'autre est particulièrement vertigineux et expose. Nous descendons dans le Wadi Shab avec des vues superbes sur la vallée avec ses falaises et ses palmeraies, ainsi que sur la mer. En arrivant dans le fond de la vallée, nous nous arrêtons pour nous baigner : la baignade est un délice après la randonnée, et ici une autre surprise nous attend... mais elle s'atteint en nageant... Ensuite, il ne nous reste qu'une demi-heure de marche pour atteindre enfin la mer.

- **Niveau 4***

- **Temps de marche : 5 a 6 heures**

- **Denivelée : +200m/-1000m**

 **Transfert Tiwi - Mattrah (1 heure 45 - 160 Km)**

 **Niveau de difficulté Randonnée & Balade**

Niveau 1 Aucune difficulté. Balade facile et courte accessible à toute personne marchant occasionnellement

Niveau 2 Randonnée facile avec moins de 300 mètres de dénivellation sur un terrain ne présentant pas de grosse difficulté. Accessible à toute personne pratiquant la marche de façon régulière

Niveau 3 Randonnées avec une dénivellation de 300 à 800 mètres. Accessible à toute personne pratiquant régulièrement la marche en montagne. Les randonnées avec une dénivellation inférieure et classées Niveau 3 présentent des difficultés de terrain

- Niveau 4** Randonnees avec une denivelee de 800 a 1100 metres accessibles aux personnes pratiquant la randonnee sportive en montagne
- Niveau 5** Randonnees longues avec une denivelee superieure a 1000 metres et pouvant inclure quelques passages necessitant les mains