

## CANYONING WADI TIWI

Une des descente de canyon les plus spectaculaire d'Oman. Elle s'adresse a des personnes experimentees et endurantes. Elle est incluse dans un circuit de 3 jours pour que l'on puisse verifier la capacite des participants avant.

### JOUR 1 ( - Lunch - Dinner)

 Transfert Mattrah - Dibab (1 heure 30 - 120 Km)

 Transfert Dibab - As Suwaih (Wadi Al Arbiyin) (0 heure 45 - 30 Km)

#### ✓ Randonnée Aquatique dans le Wadi Al Hail (7 heures )

Nous démarrons notre randonnée aquatique du village d'As Suwaih. Au pied du village se trouve une vasque splendide avec une petite cascade. Depuis la falaise, nous pouvons sauter d'environ 5 mètres Nous cheminons ensuite dans le fond du wadi et dans la palmeraie sur ses flancs, puis nous trouvons un cours d'eau magnifique. Nous cheminons alors entre les blocs les pieds dans l'eau. Puis le canyon se resserre et nous traversons plusieurs piscines a la nage (possibilité de sauter). La vallée s'élargit de nouveau puis se rétrécit. Nous nageons de nouveaux pour arriver a un cul de sac ou une grande cascade tombe dans une grande vasque. Nous rentrons par le même itinéraire.

- Niveau 1\*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

 Transfert As Suwaih (Wadi Al Arbiyin) - Dibab (0 heure 45 - 30 Km)

 Transfert Dibab - Tiwi (0 heure 30 - 60 Km)

#### Bivouac sur la plage

Nous installons notre campement sur une des nombreuses plages du secteur. Nous dormons bercés par le bruit des vagues...

**Tente individuelle**

### JOUR 2 (Breakfast - Lunch - Dinner)

#### ✓ Promenade et baignade inoubliable dans le Wadi Shab (3 heures )

Nous partons du bord de mer a pied et nous pénétrons dans le Wadi Shab. Après 45 minute ou une heure de marche dans cette splendide vallée, nous nous mettons a l'eau. Nous nageons de vasque en vasque pour découvrir un lieu magnifique. Mais nous ne vous en disons pas plus, car c'est une surprise!

- Niveau 1\*

- Temps de marche : 1 a 2 heures

 Transfert Tiwi - Lieu-dit Halut (2 heures - 70 Km)

#### 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 3 (Breakfast - Lunch - )

✓ **Canyon du Wadi Tiwi (8 heures )**

Un tres beau canyon ; surement le plus beau d'Oman. Mais c'est aussi un des plus difficiles... En effet, il y a plusieurs rappels techniques dans des cascades, et de longues distances a nager. Mais, ce canyon est un regal : des sources chaudes qui jaillissent de stalagmites, une grotte, et des cascades...

- Niveau 4\*

🚗 **Transfert Mibam - Tiwi (0 heure 30 - 25 Km)**

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

📌 **Niveau de difficulte Randonnee & Balade**

- Niveau 1** Aucune difficulte. Balade facile et courte accessible a toute personne marchant occasionnellement
- Niveau 2** Randonnee facile avec moins de 300 metres de denivelee sur un terrain ne presentant pas de grosse difficulte. Accessible a toute personne pratiquant la marche de facon reguliere
- Niveau 3** Randonnees avec une denivelee de 300 a 800 metres. Accessible a toute personne pratiquant regulierement la marche en montagne. Les randonnees avec une denivelee inferieure et classees Niveau 3 presentent des difficultes 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

📌 **Niveau de difficulte Canyoning et Randonnee Aquatique**

Quel que soit le niveau, cette activite necessite de SAVOIR NAGER plus de 100m

- Niveau 1** Randonnee aquatique ne necessitant ni saut ni rappel
- Niveau 2** Descente de canyon facile de quelques heures impliquant des sauts de moins de 3 metres pouvant etre descendus en rappel par ceux qui ne veulent pas sauter
- Niveau 3** Descente de canyon impliquant des sauts de quelques metres et des descentes en rappel pas ou peu techniques
- Niveau 4** Descente de canyon de plus de 5 heures impliquant des sauts de plusieurs metres et des descentes de rappel techniques dans des cascades