

## TREK ET CANYONING DANS LE HAJAR OCCIDENTAL

*Un parcours riche et varie qui nous emmene du WadiBani Awf au Wadi Mistal en passant par le Jebel Akhdar. De courts transferts nous permettent de faire les plus belles randonnees du secteur.*

### JOUR 1 (- Lunch - Dinner)

 **Transfert Mattrah - Al Awabi (2 heures - 200 Km)**

 **Transfert Al Awabi - Balad Sit (1 heure - 40 Km)**

Nous prenons une piste qui remonte la vallee du Wadi Bani Awf. Nous traversons des villages aux palmeraies verdoyantes puis passons au dessus du Wadi Zamah, connu des occidentaux sous le nom de Snake Canyon, un canyon tres encaisse. Une piste imprssionante

✓ **Canyoning dans le Snake Canyon Superieur (5 heures )**

Nous descendons le Snake Canyon dans toute sa longueur. C'est un beau canyon pas tres technique. A certains endroits, le canyon est tellement etroit que l'on peut toucher en meme temps les 2 parois... 2 rappels d'une vingtaine de metres sont necessaires dans le haut du canyon. Ensuite, s'enchainent sauts, marche et nage... Evidemment, ceux qui ne veulent pas sauter peuvent descendre en rappel.

- Niveau 3\*

 **Transfert Zamah - Bimah (0 heure 15 - 5 Km)**

 **Refuge de Bimah**

Un bel endroit sypathique situe au coeur du Wadi Bani Awf, a 2 pas du Snake Canyon et 5 minutes de voiture (ou 5 heures de rando) de Balad Sit. C'est un refuge rustique mais charmant qui compte 4 dortoirs (de 4 a 10 personnes), 2 chambres privatives, et 3 salle de bain avec douche et eau chaude. Dans un cadre environnement naturel, et paisible, vous trouverez dans le jardin de nombreux endroits qui invitent a la detente apres une journee de randonnee...

**Dortoir**

*Dortoirs de 4 a 10 personnes avec lits superposes et climatisation. petit-dejeuner et diner pris a l'hotel*

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

 **Transfert Bimah - Sharaf Al Alamain (1 heure - 30 Km)**

Cette piste nous fait gravir 1000 m en l'espace d'une dizaine de kilometre. Elle nous offre des vues splendides sur la vallee du Wadi Bani Awf.

✓ **Randonnée Balad Sit - Birkat Al Sharaf (7 heures )**

Randonnée magnifique. D'abord, nous passons par une petite gorge pour arriver au village de Balad Sit et a sa palmeraie, au pied de falaises impressionnantes Ensuite, nous commençons l'ascension raide (900 m de dénivelée) sur un chemin millénaire façonne par les chawi, les montagnards omanais. Arrives au col, nous suivons la crête sur le versant sud, sur un terrain vallonne, pour atteindre le col de Sharaf Al Alamain.

- Niveau 4\*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

- Denivelee : +1300m/-250m

 **Transfert Sharaf Al Alamain - Qiyut (1 heure - 40 Km)**

 **Bivouac en montagne**

Nous bivouaquons en montagne, pres du hameau de Qiyut  
**Tente individuelle**

---

### JOUR 3 (Breakfast - Lunch - Dinner)

#### ✓ Randonnee de Qiyut a Ar Rus (7 heures )

Nous partons du petit hameau de Qiyut situe a quelques 2400 m d'altitude. Nous suivons d'abord les cretes avec des vues superbes sur le Wadi Al Hajir et le Wadi Bani Awf. Nous traversons ensuite plusieurs plateaux plantes de genevriers et oliviers geants. Nous montons enfin a un col duquel on aperçoit le village d'Ar Rus, notre point d'arrivee.

- **Niveau 3\***

- **Temps de marche : 5 a 7 heures**

- **Denivelee : +700m/-900m**

 **Transfert Ar Rus - Plateau aux Genevriers (0 heure 30 - 20 Km)**

#### **Bivouac sur la Juniper Plateu**

Magnifique lieu de bivouac, situe a 2400m d'altitude, dans le massif du Jebel Akhdar. Sur un plateau vallonne, nous campons entoures de genevriers geants et d'oliviers sauvages. En marchant quelques metres, nous avons de superbes vue sur la vallee du Wadi Bani Kharus

**Tente individuelle**

---

### JOUR 4 (Breakfast - Lunch - )

 **Transfert Plateau aux Genevriers - Al Manakhr (0 heure 45 - 35 Km)**

#### ✓ Randonnee du Jebel Akhdar au Wadi mistal (6 heures )

Nous partons du joli village de Al Manakhr situe sur le Jebel Akhdar. Nous montons jusqu'au col de Wakan, d'ou la vue sur le cirque du Wadi Mistal (aussi appele Gubrah Bowl) est tout simplement splendide! Nous descendons vers le village de Wakan dont les terrasses plantees principalement d'abricotiers et de pechers sont un regal pour les yeux

- **Niveau 4\***

- **Temps de marche : 4 a 5 heures**

- **Denivelee : +250m/-900m**

 **Transfert Wakan - Nakhl (0 heure 50 - 50 Km)**

 **Transfert Nakhl - Matrah (1 heure 30 - 120 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

**❶ 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