

# TREK ET CANYONING DANS LE HAJAR OCCIDENTAL

CIRCUIT DISPONIBLE EN JANVIER - FEVRIER - MARS - NOVEMBRE - DECEMBRE

DUREE 4 Jour

LIEU DE DEBUT DU CIRCUIT Mattrah  
LIEU DE FIN DU CIRCUIT Mattrah

NIVEAU DE DIFFICULTE **Niveau 4** *Circuit sportif ou les randonnees (jusqu'a 1200m de denivelee) alternent avec des journees plus faciles de visites, voire des randonnees aquatique ou du canyoning facile.*

## TARIFS PAR PERSONNE

Nombre de Personnes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Prix par personne en OMR	1040	550	400	430	360	310	300	310	300	290	280
Prix par personne en USD	2723	1440	1047	1126	942	812	785	812	785	759	733

## PERSONNEL SUR PLACE

de 1 a 3 Participants  
1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 4  
1 Chauffeur de Jour 1 a 4  
de 4 a 7 Participants  
1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 4  
2 Chauffeur de Jour 1 a 4  
de 8 a 11 Participants  
1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 4  
3 Chauffeur de Jour 1 a 4

La cuisine pendant les bivouacs est assurée par l'ensemble de l'équipe

## TRANSPORTS

*Pour les transferts mentionnes  
Dans le programme*

de 1 a 3 Participants  
1 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 4  
de 4 a 7 Participants  
2 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 4  
de 8 a 11 Participants  
3 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 4

## LE PRIX COMPREND

Les transports indiqués ci-dessus et dans le programme  
L'essence  
Le personnel indiqué ci-dessus  
Toutes les excursions et entrées de sites indiqués dans le programme  
Les petits dejeuner des jours ..... 2, 3, 4  
Les dejeuner des jours..... 1, 2, 3, 4  
Les diners des jours..... 1, 2, 3  
L'eau  
Tous les hébergements mentionnés dans le programme sur base de chambre double, sauf si mentionné différemment dans le programme  
Le matériel de Bivouac (Tentes types igloo 2pers, matelas confortables, vaisselle, cuisine, tapis)

## LE PRIX NE COMPREND PAS

Les dépenses personnelles  
Les boissons en dehors des repas  
Les petits dejeuner des jours ..... 5  
Les diners des jours..... 4  
Les transports vers le lieu de départ du circuit et depuis le lieu d'arrivée du circuit  
Les éventuelles nuits supplémentaires avant ou après le circuit  
Les pourboires aux équipes locales

## A EMPORTER

Pharmacie personnelle  
Crème solaire and anti-moustique  
Sac de couchage  
Lampe frontale  
Papier toilette  
Vêtements légers  
Vêtements un peu plus chaud (veste et pantalon)  
Chaussures et chaussettes de randonnée  
Bâtons de randonnées (optionnel : sur certains itinéraires, ils peuvent aider)  
Sac de Randonnée (30-40L)  
Maillot de bain (voire chaussures pour aller dans l'eau a cause des cailloux)  
Pour le Canyoning et la Randonnee Aquatique :  
Chaussures (type tennis) que vous mettez dans l'eau  
*Nous fournissons des combinaisons shorty durant les mois d'hiver*

## CONSEILS POUR LES RANDONNEURS

Oman est un pays très montagneux et aride. Tous les chemins sont caillouteux et beaucoup sont escarpés. A moins que vous soyez un montagnard averti ou que vous soyez particulièrement à l'aise dans la caillasse, il est bon de choisir à Oman un niveau de difficulté un cran au-dessous de ce que vous faites habituellement. Cela ne vous empêchera pas de voir des endroits magnifiques et de faire de belles randonnées, mais ça vous évitera de trop souffrir.

## CONSEILS SUR LES TENUES VESTIMENTAIRES

Oman est un pays musulman qui pratique un islam strict mais très tolérant. Si personne ne vous fera de commentaire sur votre tenue vestimentaire, tout le monde en revanche appréciera de voir que vous faites des efforts. POUR LES FEMMES : prévoir des pantalons ou pantacourts et des t-shirts sans décolleté et couvrant les épaules, ainsi qu'un t-shirt (voire un short) pour se baigner. Evidemment, dans les lieux isolés ou nous sommes seuls, vous vous habillez comme vous voulez... POUR LES HOMMES : prévoir des pantalons ou shorts longs. POUR TOUS : prévoir un pareo pour se changer, car la nudité est tabou. De même les tatouages devraient être cachés.

## LIEN INTERNET

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