



OMAN RANDO EXPRESS

23/02/2025 - 01/03/2025

Un voyage condense pour decouvrir differentes facettes d'Oman beaucoup a pied et peu en voiture : 4 randonnees en montagne (dont 3 en itinerance), 2 nuits et une journee dans le desert, et une superbe randonnee aquatique dans le Wadi Bani Khalid!



Niveau 4	Circuits pouvant contenir des randonnees sportives (jusqu'a 1200m de denivelee positive), des randonnees aquatiques et du canyoning facile.
Duree	7 Jour
DEPART	23/02/2025 @ 07:00 AM Meeting in front of Naseem Hotel (Mutrah Corniche, Muscat) We might also be able to pick up you directly from your hotel... just ask when booking...
FIN	01/03/2025 @ 06:00 PM We can drop you anywhere in Muscat (hotel, airport, bus station, private house...)
	3 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotels, lodge, etc...)
	3 Nuits en camping sauvage (avec tentes, matelas epais, tapis, vaisselle, materiel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des vehicules. Habituellement, les participants montent leur tente eux-meme pendant que nous instalons le campement collectif.
Prix par personne	620 OMR (1623 USD)
GROUPE DE	3 A 7
Circuit guide en	English
Guide	

Itineraire Jebel Akhdar - Wadi Mistal - Nizwa - Desert du Wahiba - Wadi Bani Khalid



Note sur le transport des bagages

Nous sommes accompagnés de véhicules ; les bagages sont donc transportés dans les véhicules. La plupart du temps, vous n'avez à porter durant les randonnées, que vos affaires de la journée.

EXCEPTION : Ce séjour comprend plusieurs jours consécutifs de randonnée (jours 2, 3) lors desquels nous ne retrouvons pas les véhicules (et n'avons donc pas accès aux bagages principaux) le soir.

Durant ces journées, vous devez porter vous-même vos affaires personnelles dont vous avez besoin pour la journée et la nuit, votre eau, et une part du pique-nique.

Nous pouvons stocker vos bagages durant ces journées ; il n'y a aucun problème de sécurité.

La nuit 2 nous sommes en hébergement confortable : les draps, couvertures, et serviettes de toilette sont fournis.

Note sur le Desert

Nous marchons en général, le matin, de 3 à 5 heures. La chaleur et le sable mou peuvent causer quelques difficultés. Le soir, nous faisons une balade d'1 à 2 heures autour du campement.

Ceux qui le souhaitent peuvent toujours rester au campement et vaquer à leurs occupations ou faire un tour plus court, le matin, comme le soir.

Au contraire, ceux qui veulent marcher plus peuvent partir seuls le soir et faire un tour plus long.

Dans le désert, nous aurons un seul lieu de campement pour 2 nuits.

Sur le campement, nous installons une grande tente (photos ci-dessous) pour avoir de l'ombre le midi, et éventuellement pouvoir s'abriter en cas de vent.



JOUR 1

23/02/2025

- Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers un village de la trouee de Samail (1 heure 15 - 120 Km)

✓ **Randonnee en montee vers le Jebel Akhdar (8 heures)**

Une tres belle randonnee dans une vallee sauvage et peu frequentee. Nous partons de la Trouee de Samail pour rejoindre le Jebel Akhdar. La premiere partie se fait dans le fond de vallee a travers des blocs ou sur le vieux falaj. Nous atteignons des vasques d'eau naturelles apres une a deux heures de marche, puis commence la longue montee pour atteindre un village d'altitude sur le plateau. Les vues durant la montee sont splendides, avec des parois verticales impressionnantes...

👉 *Jebel Akhdar*

- Niveau 4*
- Temps de marche : 6 a 7 heures
- Denivelee : +1300m/-0m



Campement en montagne

nous installons notre campement non loin d'un village, a une altitude de 1900m.

Tente individuelle



JOUR 2

24/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

Journee sans assistance de vehicule
Nous laissons le(s) vehicule(s) le matin au depart de la randonnee
Nous n'avons pas acces aux bagages principaux le soir

✓ **Descente vers Wakan (Wadi Mistal) (6 heures)**

➤ *Wadi Mistal*

Nous partons d'un village d'altitude ou poussent noyers et grandiers. Nous montons jusqu'a un col etroit qui donne acces a la vallee du versant nord. A partir de la, nous descendons avec des vues panoramiques sur la vallee qui forme un grand cirque. Finalement, nous atteignons un village dont les terrasses sont plantees principalement d'abricotiers et de pechers.

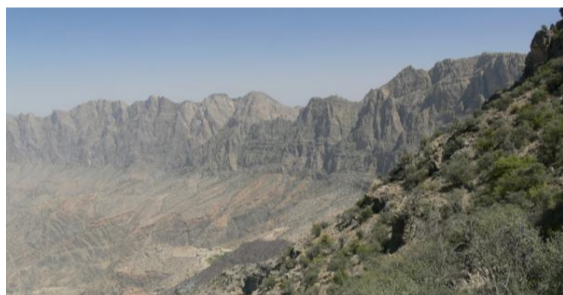
- Niveau 3*
- Temps de marche : 4 a 5 heures
- Denivelee : +250m/-900m

🏠🏠🏠 **Guesthouse dans un village de montagne**

Une belle guesthouse a l'entree du village, avec une vue magnifique sur la vallee

Standard Room

petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



JOUR 3

25/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

Journee sans assistance de vehicule**Nous retrouvons le(s) vehicule(s) a la fin de la randonnee**✓ **Montee vers le Jebel Akhdar (7 heures)**➤ *Jebel Akhdar*

Une tres belle randonnee, pas trop difficile, a l'exception d'un passage, qui nous emmene d'une belle vallee formant un cirque au Jebel Akhdar, en nous offrant de belles vues le versant nord particulierement accidente du Hajar Occidental. Nous partons d'un village situe a 1400m d'altitude ou s'apanouissent particulierement bien les abricots et les peches, pour rejoindre un autre village, plus haut, a 2200m ou poussent grenadiers et noyers.

- **Niveau 3***- **Temps de marche : 5 a 6 heures**- **Denivelee : +800m/-450m**🏠🏠🏠 **Chambre d'hotels de montagne**


Nuit dans une belle maison d'hotels renovee avec gout dans un ancien village troglodyte. Le village est construit sous un surplomb dans une falaise.

Standard Room*petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement*

JOUR 4

26/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Transfert vers un village d'altitude sur le Jebel Akhdar (0 heure 30 - 15 Km)

✓ **Randonnee vers une palmeraie dans un canyon (6 heures)**


Nous partons d'un village situe a 2000m d'altitude. Nous empruntons le même chemin que les habitants du villages qui vont s'occuper de la palmeraie a laquelle nous descendons, 700m plus bas. Dans la palmeraie que l'on découvre presque avec surprise après plus de 2 heures de marche, nous trouvons des palmiers dattiers, citronniers (dont les fruits sont seches sur place), des bananiers, des patates douces, et de l'ail. C'est un site particulièrement beau. Nous rentrons par un autre chemin vers un autre village du plateau.

 *Jebel Akhdar*

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +500m/-650m

 Transfert vers Nizwa (1 heure 30 - 90 Km)

 **Hotel de charme au confort simple**

Un hotel tres bien situe dans un vieux quartier derriere le souk et le fort. C'est un ensemble de maisons traditionnelles en pise qui a ete recemment renove et amene avec gout.

Standard Room

petit-dejeuner pris a l'hebergement



JOUR 5

27/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

➤ Nizwa

✓ **Visite du Souq de Nizwa (1 heure 30)**

Nizwa est un centre important : grande ville au pied des montagnes versant sud, elle a longtemps été capitale d'Oman et siège de l'Imamat. C'est une ville pleine de tradition, agréable à visiter. Son fort et son souq ont été rénovés dans le style traditionnel en 1996. Son marché du vendredi, le Souq Al Juma, attire de nombreux visiteurs, aussi bien les chawis des montagnes que les bédouins du désert et de la plaine intérieure. On y trouve tout : des tapis, des articles de bazar, des animaux (le marché au bétail est un endroit haut en couleur à ne pas rater), du poisson, des oiseaux, et ... des voitures d'occasion.

🚌 Transfert vers notre campement dans le désert du Wahiba (3 heures - 220 Km)

✓ **Coucher de soleil dans les dunes (1 heure)**

➤ Desert du Wahiba

Nous partons nous promener dans les dunes en toute fin d'après midi. C'est le moment de la journée où la lumière est la plus agréable. Le soleil couchant fait sans cesse évoluer la teinte du sable et les ombres. Un moment magique et inoubliable.

- Niveau 1*

**Campement dans le désert du Wahiba***Tente individuelle*

JOUR 6

28/02/2025

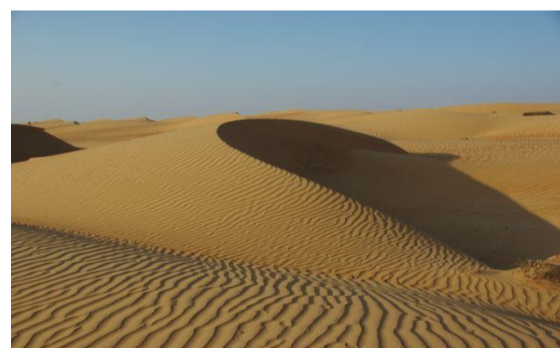
Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee dans le desert d Wahiba (6 heures)**

Nous commençons au petit matin notre randonnée dans les dunes lorsque le soleil n'est pas encore trop chaud. Nous partons 3-4 heures dans ce paysage somptueux de dunes ocre. A midi, nous retrouvons les vehicules et nous nous arrêtons déjeuner et nous reposer a l'ombre pendant que le soleil est a son zénith. En fin d'après midi, nous nous promenons a travers les dunes autour du campement pour profiter de la lumiere declinante du soir qui offre les plus beaux contrastes sur les dunes. Dans le desert, les temps de marche sont approximatifs et nous adaptons les etapes en fonction du groupe.

➤ *Desert du Wahiba*


- Niveau 3*
- Temps de marche : 4 a 5 heures
- Denivelee : +100m/-100m

**Campement dans le desert du Wahiba***Tente individuelle*

JOUR 7

01/03/2025

Breakfast - Lunch -

 Transfert vers Wadi Bani Khalid (1 heure 30 - 80 Km)

✓ **Randonnée Aquatique dans le Wadi Al Hwir (5 heures)**

Une randonnée aquatique facile dans une des plus beaux wadis d'Oman. Nous partons d'une oasis dans la vallée. Nous traversons sa palmeraie luxuriante pour atteindre l'entrée du canyon. Nous cheminons alors entre les blocs pour arriver à 2 superbes vasques et cascades d'ou l'on peut sauter d'une dizaine de metres. Nous continuons en zig zagant entre les blocs, les pieds dans l'eau puis nous traversons à la nage plusieurs vasques successives (jusqu' à 300 m de long). La vallée s'élargit petit à petit et nous découvrons une autre oasis.

➤ *Wadi Bani Khalid*

- Niveau 1*

- Temps de marche : 3 à 5 heures

 Transfert vers Matrah (3 heures - 280 Km)



① 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 dénivelée sur un terrain ne présentant pas de grosse difficulté. Accessible à toute personne pratiquant la marche de façon régulière
- Niveau 3** Randonnées avec une dénivelée de 300 à 800 mètres. Accessible à toute personne pratiquant régulièrement la marche en montagne. Les randonnées avec une dénivelée inférieure et classées Niveau 3 présentent des difficultés de terrain
- Niveau 4** Randonnées avec une dénivelée de 800 à 1100 mètres accessibles aux personnes pratiquant la randonnée sportive en montagne
- Niveau 5** Randonnées longues avec une dénivelée supérieure à 1000 mètres et pouvant inclure quelques passages nécessitant les mains

① Niveau de difficulté Canyoning et Randonnée Aquatique

Quel que soit le niveau, cette activité nécessite de SAVOIR NAGER plus de 100m

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