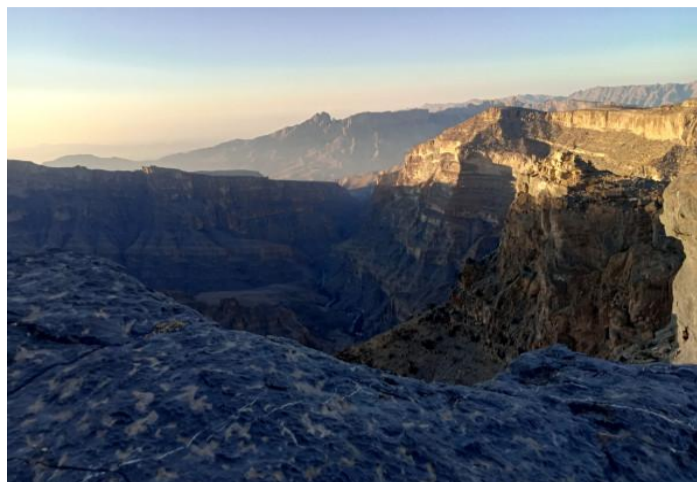




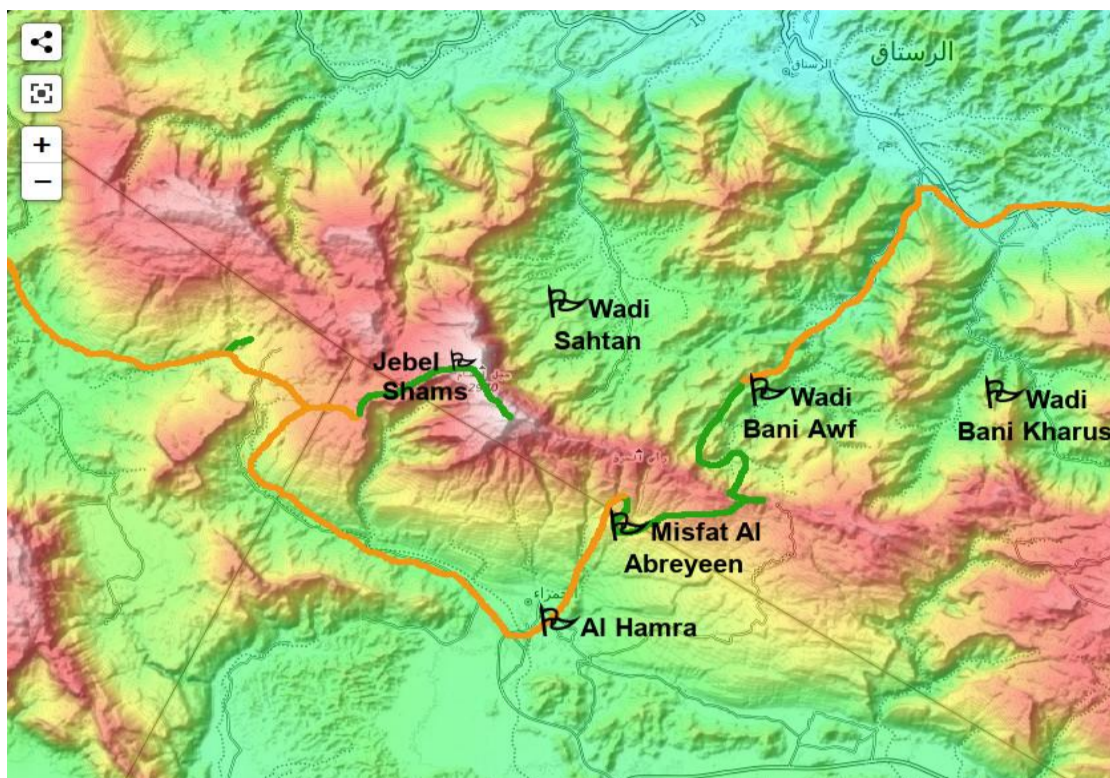
## JUSQU'AU SOMMET!

02/03/2025 - 08/03/2025

Un beau parcours sportif en montagne, dans le Hajar Occidental : des wadis, un trek de 3 jours du Wadi Bani Awf a Misfat al Abreyeen, et l'ascension du Jebel Shams (3000m), sommet du pays.



<b>Niveau 4</b>	Circuits pouvant contenir des randonnees sportives (jusqu'a 1200m de denivelee positive), des randonnees aquatiques et du canyoning facile.
<b>Duree</b>	7 Jour
<b>DEPART</b>	02/03/2025 @ 08:00 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...
<b>FIN</b>	08/03/2025 @ 06:00 PM We can drop you anywhere in Muscat (hotel, airport, bus station, private house...)
	4 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)
	1 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.
<b>Prix par personne</b>	<b>550 OMR (1440 USD)</b>
<b>GROUPE DE</b>	<b>3 A 7</b>
<b>Circuit guide en</b>	English
<b>Guide</b>	

**Itineraire** Wadi Bani Awf - Misfat Al Abreyeen - Jebel Shams**Note sur le transport des bagages**

Nous sommes accompagnés de véhicules ; les bagages sont donc toujours transportés dans les véhicules. Vous n'avez à porter durant les randonnées, que vos affaires de la journée.



**JOUR 1**

02/03/2025

- Lunch - Dinner

🚌 Transfert vers Bimah (Wadi Bani Awf) (3 heures - 235 Km)

Nous prenons une piste qui remonte la vallée. Nous traversons des villages aux palmeraies verdoyantes puis nous traversons des reliefs abrupts. Une piste impressionnante!

✓ **Canyoning dans le Snake Canyon inferieur (3 heures )**

Le Snake Canyon est un canyon très encaissé qui coule dans le Wadi Bani Awf. Par endroit nous pouvons toucher les deux parois en même temps... Une via ferrata est aménagée sur la falaise au-dessus du Canyon. Nous partons de l'entrée secondaire du canyon ; aucun rappel n'est nécessaire. Au programme : des sauts (max 4 mètres), un peu de nage, des toboggans, et de la marche dans l'eau... Pour ceux qui ne veulent pas sauter, nous installons de petits rappels.

📍 Wadi Bani Awf

- Niveau 2\*

🏠🏠🏠 **Guesthouse de montagne**

C'est un petit hameau qui a été renoué avec goût et transformé en guesthouse agréable. L'activité agricole (culture et élevage) y a été conservée. Et le personnel est particulièrement sympathique!

**Dortoir**

Dortoirs de 4 à 10 personnes avec lits superposés et climatisation.  
petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement



**JOUR 2**

03/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee a travers villages et montagnes du Wadi Bani Awf (5 heures )**

Nous remontons un petit vallon d'abord dans le lit de la riviere avec beaucoup d'arbres et d'oiseaux. Nous trouvons ensuite un bon chemin qui grimpe dans la montagne et nous amene a un premier village. Apres une halte sous les palmiers ou dans le village, nous traversons les jardins et nous dirigeons vers un col. Arrives a celui-ci, nous decouvrons un autre village plus important : ses maisons construites sur un promontoire rocheux et dominant la vaste palmeraie. Nous descendons vers le village, traversons les superbes jardins et descendons par une magnifique petite gorge jusqu'a la route principale de la vallee

🏠 *Wadi Bani Awf*

- Niveau 3\*
- Temps de marche : 4 a 5 heures
- Denivelee : +600m/-500m

🏠🏠🏠 **Chambre d'hotes de montagne**

Chambres d'hotes simples mais agreable dans un site grandiose

**Chambre partagee**

dortoir avec maximum 4 lits par chambre.  
petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement





**JOUR 3**

04/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnée vers les cretes et le col de Sharaf Al Alamain (7 heures )**🏠 *Wadi Bani Awf*

Randonnée magnifique. D'abord, nous passons par une petite gorge pour arriver a un grand village entouré d'une belle palmeraie en terrasses, au pied de falaises impressionnantes. Ensuite, nous commençons l'ascension raide (900 m de dénivellée) sur un chemin millénaire façonné par les chawi, les montagnards omanais. Arrivés au col, nous suivons la crête sur le versant sud, sur un terrain vallonné, avec des vues splendides de tous les cotés.

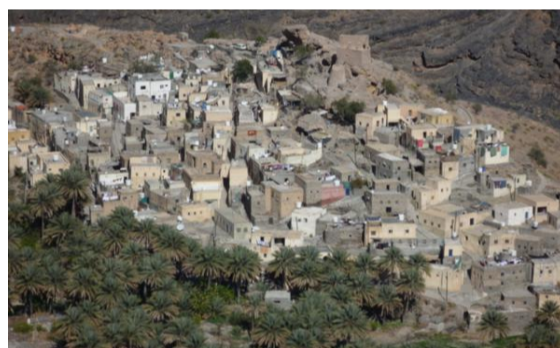
- Niveau 4\*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

- Denivelee : +1300m/-250m

🏠🏠🏠 **Hotel de montagne**

Hotel situe a 2000m d'altitude, pres d'un col

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



**JOUR 4**

05/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnée en descente versant sud vers Misfat Al Abreyeen (7 heures)**➤ *Misfat Al Abreyeen*

Nous partons du col de Sharaf Al Alamain, d'où nous avons une vue magnifique sur la vallée versant nord : Wadi Bani Awf. Après avoir longé la crête, nous descendons sur des dalles et à travers de petits wadis versant sud, bien moins abrupt que le versant nord. Nous découvrons enfin Misfat Al Abreyeen, village entouré d'une immense palmeraie, une des plus belles du pays, accrochée à flanc de Canyon. Après une dernière descente un peu raide, nous apprécions la fraîcheur et la luxuriance de la palmeraie.

- Niveau 3\*

- Temps de marche : 4 à 6 heures

- Denivelée : +150m/-1150m

🏠🏠🏠 **Chambres d'hotes dans une palmeraie**

C'est un vieux village dans une superbe palmeraie en terrasses le long d'un canyon. Le vieux village s'est peu à peu vidé de ses habitants qui ont construit des maisons modernes à côté, et les vieilles maisons sont désormais renouées, surtout pour un usage touristique. L'hébergement étant situé à quelques minutes de marche (en pente) du parking, il est préférable de prévoir un sac avec simplement les affaires de la nuit. D'autre part, par respect pour la population du village, il est interdit de fumer dans la maison, et d'apporter de l'alcool dans le village ; nous vous remercions de respecter ces règles!

**Standard Room***petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement*



**JOUR 5**

06/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee et baignade dans un canyon (5 heures )**

Entre randonnée et descente de canyon. Une tres belle sortie qui debute a 1500m d'altitude. Un bon chemin avec de tres belles vues nous emmene dans le fond du canyon ou nous decouvrons d'abord des cultures. Nous descendons dans le lit du wadi et trouvons de nombreuses vasques d'eau et une vegetation luxuriante. Nous pouvons evidemment nous baigner... en continuant, le canyon devient plus sec et nous passons par les vires parfois a droite, et parfois a gauche. Enfin la vallee s'ouvre et un bon chemin nous ammene dans une oasis importante et particulierement belle. Nous la classons de "niveau 4" non pas a cause de la difficulte physique, mais parce que certains passages sont exposes.

➤ *Misfat Al Abreyeen*

- Niveau 4\*
- Temps de marche : 3 a 4 heures
- Denivelee : +0m/-500m

🚌 Transfert vers le plateau du Jebel Shams (1 heure 20 - 50 Km)

**Campement dans le massif du Jebel Shams**

a 1800m d'altitude

**Tente individuelle**



**JOUR 6**

07/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee vers le sommet du Jebel Shams (versant Sud) (12 heures )**

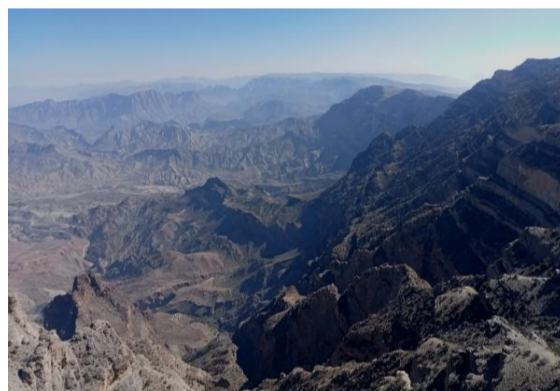
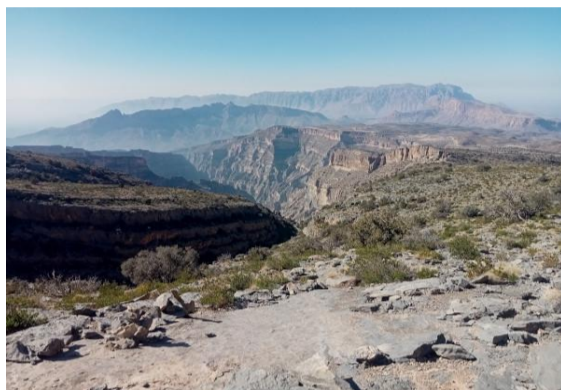
Nous partons des premières lueurs de l'aube du plateau du Jebel Shams et nous dirigeons vers le bord du Grand Canyon d'Arabie. Les vues sont splendides. Probablement verrons nous les vautours profiter des premiers courants ascendants. Nous longeons le canyon et traversons plusieurs petits plateaux. Plus nous montons, plus les arbres grandissent. Nous arrivons enfin à un col qui donne sur le Wadi Sahtan, quelques 2000m plus bas ; vue à couper le souffle! Sur notre gauche, le deuxième sommet du Jebel Shams est occupé par un radar militaire. Nous partons sur notre droite et suivons la crête pour arriver jusqu'au sommet. Nous renrons par le même itinéraire... C'est une randonnée très longue de plus de 26 km et plus de 1000 m de dénivelée, très belle mais qui demande une bonne forme physique et l'habitude des longues courses.

➤ *Jebel Shams*

- Niveau 5\*

- Temps de marche : 7 à 10 heures

- Dénivelée : +1300m/-1300m






**JOUR 7**

08/03/2025

Breakfast - Lunch -

 Transfert vers un wadi versant ouest du Jebel Shams (2 heures - 100 Km)✓ **Balade et Baignade dans un wadi (2 heures )** *Jebel Shams*

Ici, la rivière coule toute l'année. Nous n'avons que l'embaras du choix pour nous baigner : les premières vasques sont a 10 minutes de marche tandis que la dernière (avec sa cascade qui ruisselle sur la mousse) se trouve a 30 minutes.

**- Niveau 1\*****- Temps de marche : 1 a 2 heures** Transfert vers Mascate (4 heures - 300 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