

TREK - DU WADI BANI AWF A MISFAT AL ABREYEEN

Un classique pour traverser les Monts du Hajar Occidental du nord au sud par le col de Sharaf Al Alamain. Le Snake Canyon, puis 4 jours de randonnée itinérante en montagne. Belles palmeraies, et guesthouses de qualité!



Niveau 4 Circuits pouvant contenir des randonnées sportives (jusqu'à 1200m de dénivelée positive), des randonnées aquatiques et du canyoning facile.

Durée 5 Jour

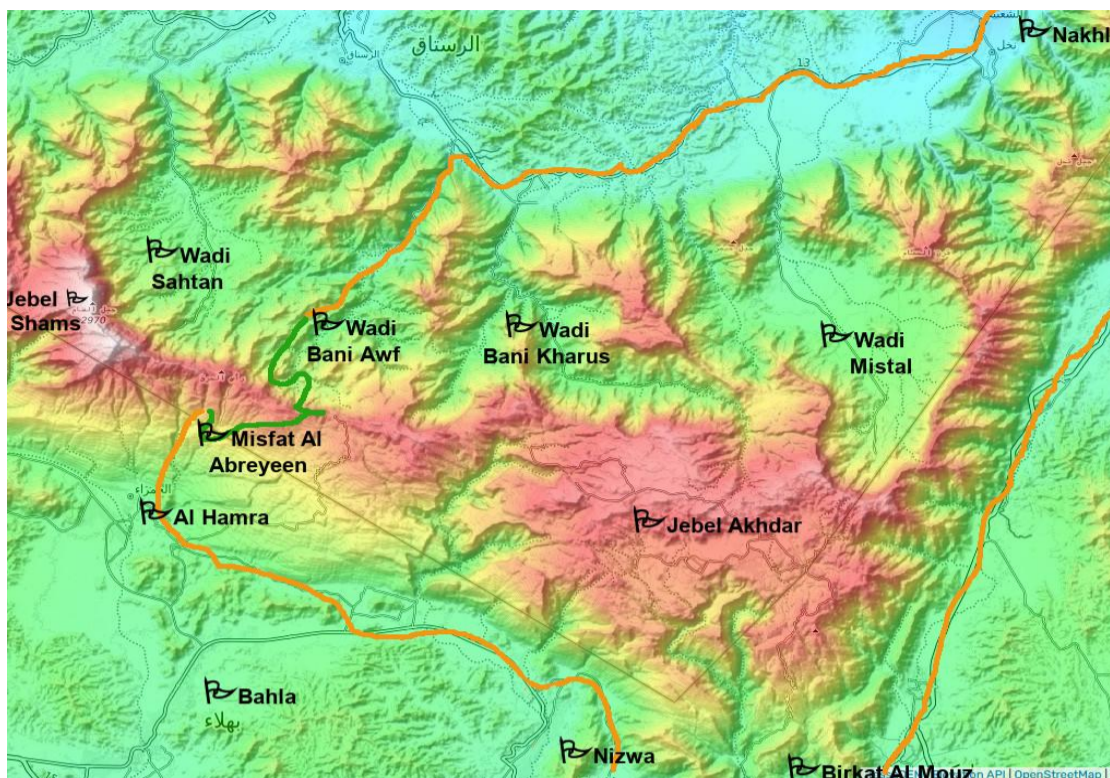
Realisable en JANVIER - FEVRIER - NOVEMBRE - DECEMBRE

🏠🏠🏠 4 Nuits en hébergements (hotel, chambres d'hotes, lodge, etc...)

Depart Matrah

Fin Nizwa

PARTICIPANTS	PRIX PAR PERSONNE	
2	650 OMR	1701 USD
3	500 OMR	1308 USD
4	450 OMR	1178 USD
5	420 OMR	1099 USD
6	380 OMR	994 USD
7	360 OMR	942 USD

Itineraire Wadi Bani Awf - Misfat Al Abreyeen**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*- 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

Breakfast - Lunch - Dinner

➤ Wadi Bani Awf

✓ **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 ammene 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

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +600m/-500m

🏠🏠🏠 **Chambre d'hotels de montagne**

Chambres d'hotels 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*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnée vers les cretes et le col de Sharaf Al Alamain (7 heures)**

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 dénivelée) 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 cotes.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 4 a 6 heures

- Denivelee : +1300m/-250m

🏠 *Wadi Bani Awf*🏠🏠🏠 **Hotel de montagne**

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

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

JOUR 4

Breakfast - Lunch - Dinner

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

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

- **Niveau 3***- **Temps de marche : 4 a 6 heures**- **Denivelee : +150m/-1150m**🏠🏠🏠 **Chambres d'hotels 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 a peu vide de ses habitants qui ont construit des maisons modernes a cote, et les vieilles maisons sont desormais renovees, surtout pour un usage touristiques. L'hebergement etant situe a quelques minutes de marche (en pente) du parking, il est preferable de prevoir 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'ammener de l'alcool dans le village ; nous vous remercions de respecter ces regles!

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

JOUR 5*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 Nizwa (1 heure - 60 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 dénivellation sur un terrain ne présentant pas de grosse difficulté. Accessible à toute personne pratiquant la marche de façon régulière
- Niveau 3** Randonnées avec une dénivellation de 300 à 800 mètres. Accessible à toute personne pratiquant régulièrement la marche en montagne. Les randonnées avec une dénivellation inférieure et classées Niveau 3 présentent des difficultés de terrain
- Niveau 4** Randonnées avec une dénivellation de 800 à 1100 mètres accessibles aux personnes pratiquant la randonnée sportive en montagne
- Niveau 5** Randonnées longues avec une dénivellation 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