OMAN RANDO EXPRESS

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
Realisable en	JANVIER - FEVRIER - MARS - NOVEMBRE - DECEMBRE
	3 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotes, 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.
Depart	Matrah
Fin	Matrah

PARTICIPANTS	**PRIX PAR PERSONNE**	
2	900 OMR	2356 USD
3	700 OMR	1832 USD
4	670 OMR	1753 USD
5	600 OMR	1570 USD
6	540 OMR	1413 USD
7	530 OMR	1387 USD

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

Note sur le transport des bagages	Nous sommes accompagnes de vehicules ; les baggages sont donc transportes dans les vehicules. La plupart du temps, vous n'avez a porter durant les randonnees, que vos affaires de la journee. **EXCEPTION : Ce sejour comprend plusieurs jours consecutifs de randonnee (jours 2, 3) lors desquels nous ne retrouvons pas les vehicules (et n'avons donc pas acces aux bagages principaux) le soir.** **Durant ces journees, vous devez porter vous meme vos affaires personnelles dont vous avez besoin pour la journee et la nuit, votre eau, et une part du pique-nique.** **Nous pouvons stocker vos baggages durant ces journees ; il n'y a aucun probleme de securite.** **La nuit 2 nous sommes en hebergement confortable : les draps, couvertures, et serviettes de toilette sont fournis.**

Note sur le Desert	Nous marchons en general, le matin, de 3 a 5 heures. La chaleur et le sable mou peuvent causer quelques difficultes. Le soir, nous faisons une balade d'1 a 2 heures autour du campement. Ceux qui le souhaitent peuvent toujours rester au campement et vaquer a 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 une tour plus long. Dans le desert, 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 eventuellement pouvoir s'abriter en cas de vent.

JOUR 1

- Lunch - Dinner

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

Jebel Akhdar

✔ **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 impressionantes…

- Niveau 4*

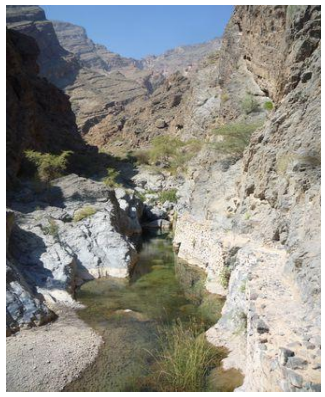
- Temps de marche : 6 a 7 heures

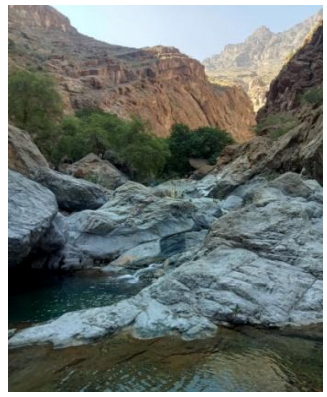
- Denivelee : +1300m/-0m

Campement en montagne

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

Tente individuelle





JOUR 2

Breakfast - Lunch - Dinner

Journee sans assitance 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

Wadi Mistal

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

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'entrée du village, avec une vue magnifique sur la vallee

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

JOUR 3

Breakfast - Lunch - Dinner

Journee sans assitance de vehicule
Nous retrouvons le(s) vehicule(s) a la fin de la randonnee

Jebel Akhdar

✔ **Montee vers le Jebel Akhdar (7 heures)**

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'hotes de montagne

Nuit dans une belle maison d'hotes 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

Breakfast - Lunch - Dinner

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

Jebel Akhdar

✔ **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 particulierment beau. Nous rentrons par un autre chemin vers un autre village du plateau.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +500m/-650m

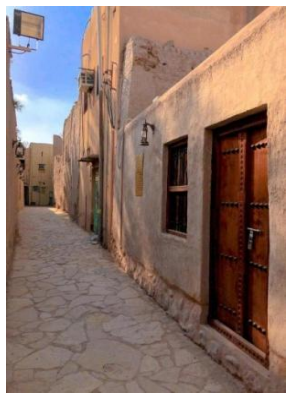
Transfert vers Nizwa (1 heure 30 - 90 Km)

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 amenage avec gout.

Standard Room

petit-dejeuner pris a l'hebergement



JOUR 5

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 a visiter. Son fort et son souq ont été rénoves dans le style traditionnel en 1996. Son marche 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 intérieur. On y trouve tout : des tapis, des articles de bazar, des animaux (le marche au bétail est un endroit haut en couleur a ne pas rater), du poisson, des oiseaux, et … des voitures d'occasion.

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

Desert du Wahiba

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

Nous partons nous promener dans les dunes en toute fin d'après midi. C'est le moment de la journée ou 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 desert du Wahiba

Tente individuelle

JOUR 6

Breakfast - Lunch - Dinner

Desert du Wahiba

✔ **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 ocres. 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.

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

- Denivelee : +100m/-100m

Campement dans le desert du Wahiba

Tente individuelle

JOUR 7

Breakfast - Lunch -

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

Wadi Bani Khalid

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

Une randonne aquatique facile dans une des plus beaux wadis d'Oman. Nous partons d'une oasis dans la vallee. Nous traversons sa palmeraie luxuriante pour atteindre l'entrée du canyon. Nous cheminons alors entre les blocs pour arriver a 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 a la nage plusieurs vasques successives (jusqu' a 300 m de long). La vallée s'élargit petit a petit et nous découvrons une autre oasis.

- Niveau 1*

- Temps de marche : 3 a 5 heures

Transfert vers Matrah (3 heures - 280 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

	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