

RANDOS JUSQU'AU SOMMET!

5 des plus belles randonnees dans le massif montagneux du Hajar Ocidental dans le Wadi Bani Awf et le Jebel Akhdar, a travers villages, vallees, oasis, cretes rocheuses, et hameaux de bergers. Pour terminer , l'ascension du sommet du pays, le Jebel Shams.



Niveau 4 Circuits pouvant contenir des randonnees sportives (jusqu'a 1200m de denivelee positive), des randonnees aquatiques et du canyoning facile.

Duree 8 Jour

Realisable en JANVIER - FEVRIER - MARS - NOVEMBRE - DECEMBRE

 2 Nuits en hebergements (hotel, chambres d'hotels, lodge, etc...)

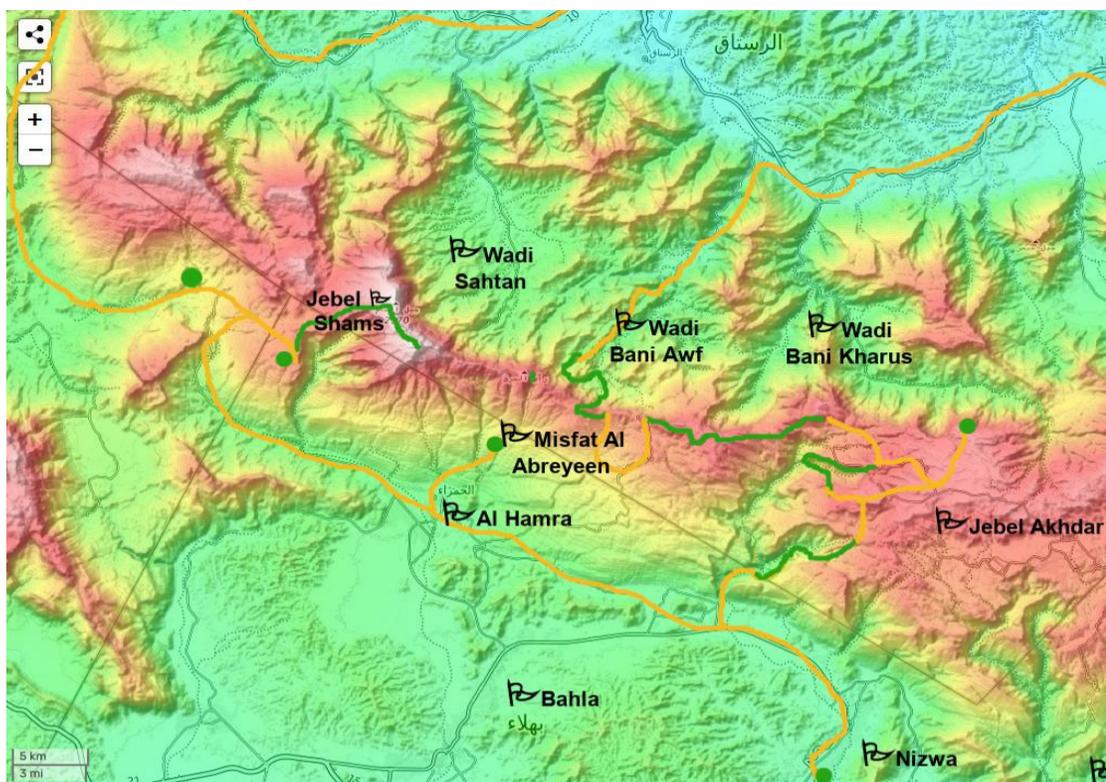
 5 Nuits en camping sauvage (avec tentes, matelas epais, tapis, vaisselle, materiel de cuisine) confortable (mais sans toilettes) avec l'assistance des vehicules. Habituellement, les participants montent leur tente eux-meme pendant que nous instalons le campement collectif.

Depart Matrah

Fin Mascate

| PARTICIPANTS | PRIX PAR PERSONNE | |
|--------------|-------------------|----------|
| 2 | 890 OMR | 2329 USD |
| 3 | 700 OMR | 1832 USD |
| 4 | 700 OMR | 1832 USD |
| 5 | 620 OMR | 1623 USD |
| 6 | 560 OMR | 1465 USD |
| 7 | 520 OMR | 1361 USD |

Itineraire Wadi Bani Awf - Jebel Akhdar - Nizwa - 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*- 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!

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

Nous remontons un petit vallon d'abord dans le lit de la rivière avec beaucoup d'arbres et d'oiseaux. Nous trouvons ensuite un bon chemin qui grimpe dans la montagne et nous amène à un premier village. Après une halte sous les palmiers ou dans le village, nous traversons les jardins et nous dirigeons vers un col. Arrivés à celui-ci, nous découvrons 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'à la route principale de la vallée

➤ *Wadi Bani Awf*

- Niveau 3*

- Temps de marche : 4 a 5 heures

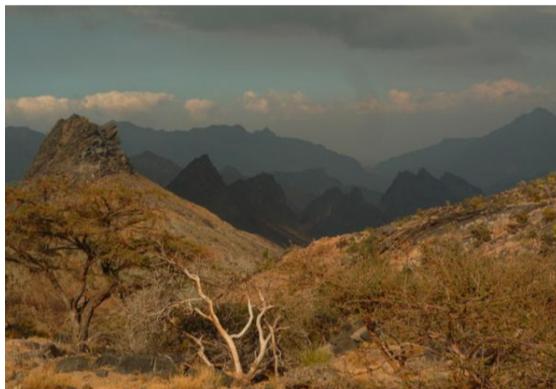
- Denivellation : +600m/-500m

🏠🏠🏠 **Chambre d'hotes de montagne**

Chambres d'hotes simples mais agréables dans un site grandiose

Standard Room

petit-déjeuner & dîner pris à l'hébergement



JOUR 2*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnée vers les crêtes 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**

🚌 Transfert vers un hameau d'altitude pres des crêtes (1 heure - 40 Km)

**Campement en montagne**

Nous campons a 2200m d'altitude, pres d'un hameau

Tente individuelle



JOUR 3

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Randonnee sur les cretes vers le Jebel Akhdar (7 heures)**

Nous partons d'un petit hameau d'altitude situe a quelques 2400 m. Nous suivons d'abord les cretes avec des vues superbes sur les vallees du versant nord. Nous traversons ensuite plusieurs plateaux avec des genevriers et oliviers geants. Nous montons enfin a un col duquel on aperçoit un village encore lointain auquel nous devons arriver.

🏠 *Jebel Akhdar*

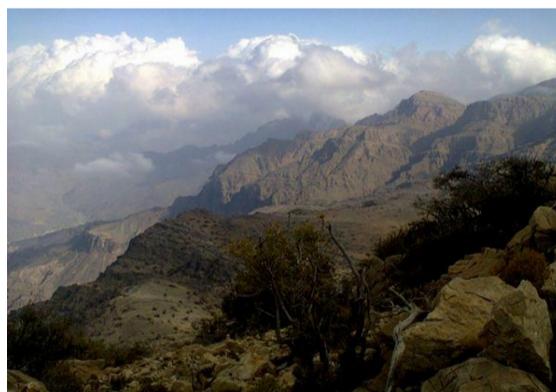
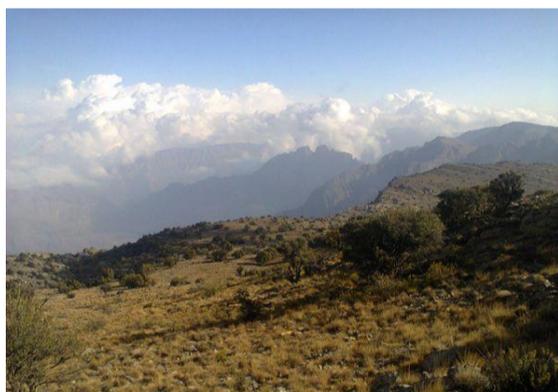
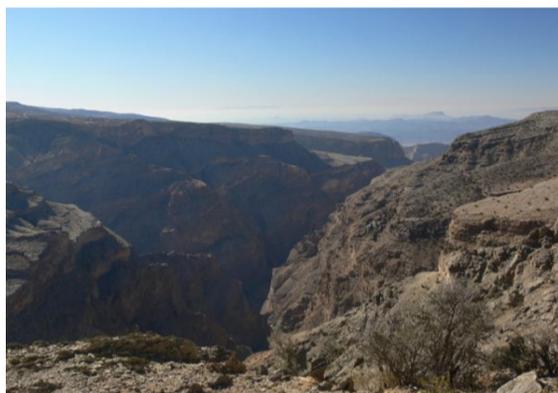
- Niveau 3*
- Temps de marche : 5 a 7 heures
- Denivelee : +700m/-900m

🚌 Transfert vers un plateau couvert de genevriers (0 heure 30 - 20 Km)

**Campement en altitude**

Magnifique endroit, situe a 2400m d'altitude, dans le massif du Jebel Akhdar, avec des genevriers geants et des oliviers sauvages. En marchant quelques metres, nous avons de superbes vues sur les vallees du versant nord.

Tente individuelle



JOUR 4*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

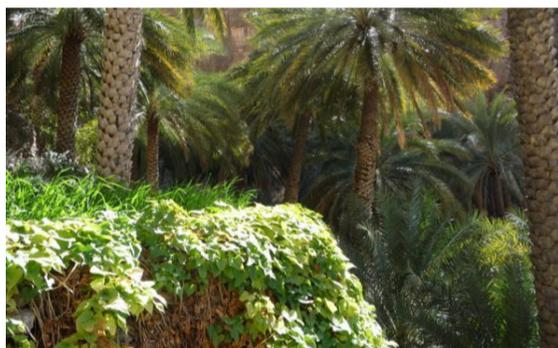
 Transfert vers un hameau d'altitude sur le Jebel Akhdar (0 heure 20 - 8 Km)



Camping en altitude

Bel endroit avec des vues sur l'impressionnant canyon du Wadi Tanuf

Camping



JOUR 5*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Descente dans le Wadi Tanuf (7 heures)**

Nous descendons du plateau par une des vallées principales qui forme un magnifique canyon. Nous cheminons par endroits sur un chemin bien tracé, et parfois aussi hors sentiers. Certains passages (une descente dans un pierrier en particulier) sont un peu difficile, mais les vues sur le canyon sont splendides. Une fois arrivés dans le fond de la vallée, nous pouvons encore, si nous avons le temps, remonter un peu le canyon pour aller se baigner.

- Niveau 4*

🏔️ *Jebel Akhdar*

🚌 Transfert vers Nizwa (0 heure 30 - 25 Km)

🏠🏠🏠 **Hotel de charme au confort simple**

Un hotel très bien situé dans un vieux quartier derrière le souk et le fort. C'est un ensemble de maisons traditionnelles en pisé qui a été récemment rénové et aménagé avec goût.

Standard Room

petit-déjeuner pris à l'hébergement



JOUR 6

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 Misfat Al Abreyeen (0 heure 45 - 60 Km)

✓ **Balade dans l'oasis de Misfat Al Abreyeen (2 heures)**

 Misfat Al Abreyeen

Un des plus beaux villages d'Oman qui dispose d'une très vaste palmeraie accrochée à flanc de canyon. Nous nous baladons dans celle-ci, à l'ombre des palmiers, papayers, et autres bananiers.

- Niveau 1*
- Temps de marche : 1 à 2 heures
- Dénivelée : +100m/-100m

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



Campement dans le massif du Jebel Shams

à 1800m d'altitude

Tente individuelle

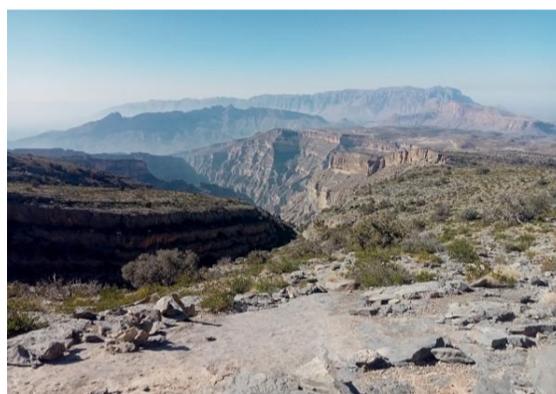


JOUR 7*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Randonnee vers le sommet du Jebel Shams (versant Sud) (12 heures)**

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****Campement dans le massif du Jebel Shams**

à 1800m d'altitude

Tente individuelle

JOUR 8*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)

📌 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 |