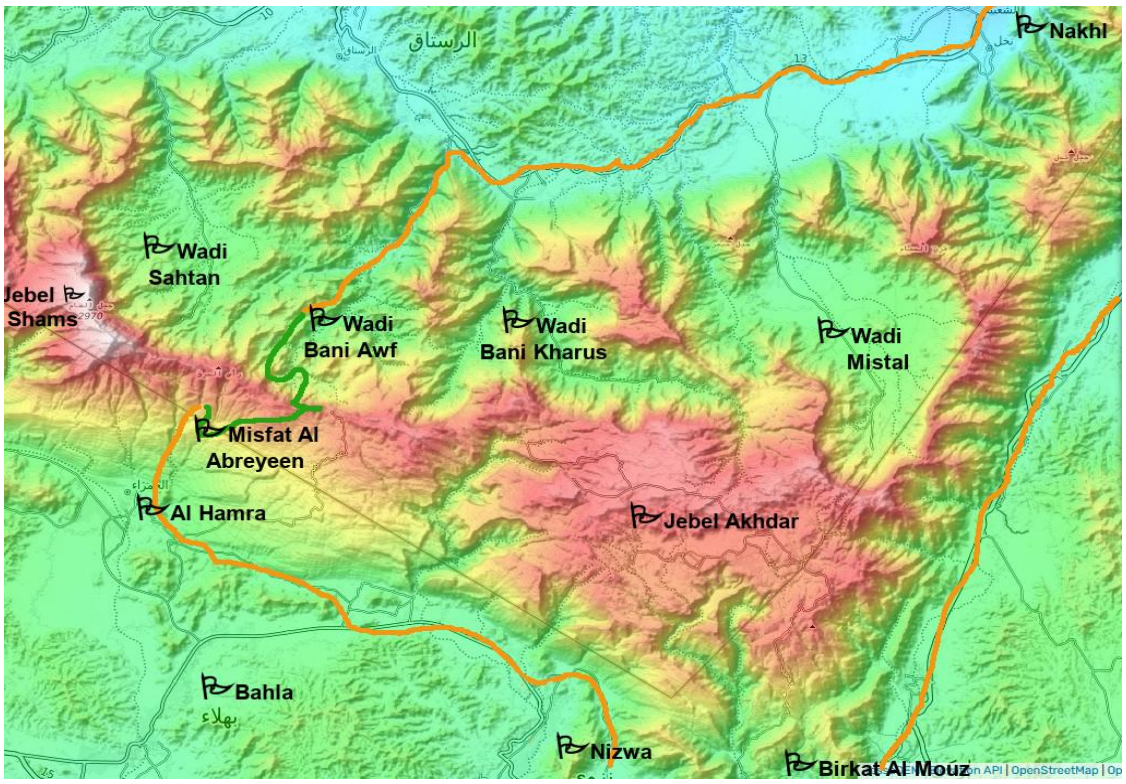
TREK - DU WADI BANI AWF A MISFAT AL ABREYEEN

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 randonnee itinerante en montagne. Belles palmeraies, et guesthouses de qualite!

Niveau 4	Circuits pouvant contenir des randonnees sportives (jusqu'a 1200m de denivelee positive), des randonnees aquatiques et du canyoning facile.
Duree	5 Jour
Realisable en	JANVIER - FEVRIER - NOVEMBRE - DECEMBRE
	4 Nuits en hebergements (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 accompagnes de vehicules ; les baggages sont donc toujours transportes dans les vehicules. Vous n'avez a porter durant les randonnees, que vos affaires de la journee.

JOUR 1

- Lunch - Dinner

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

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

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

Wadi Bani Awf

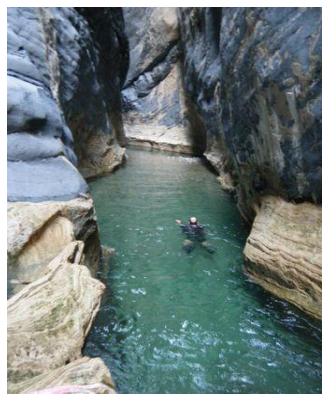
Le Snake Canyon est un canyon tres encaisse qui coule dans le Wadi Bani Awf. Par endroit nous pouvons toucher les deux parois en meme temps… Une via ferrata est amenagee sur la falaise au-dessus du Canyon. Nous partons de l'entrée secondaire du canyon ; aucun rappel n'est necessaire. Au programme : des sauts (max 4 metres), 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.

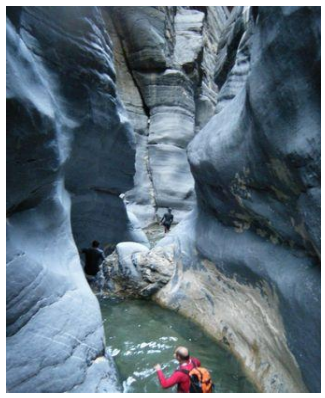
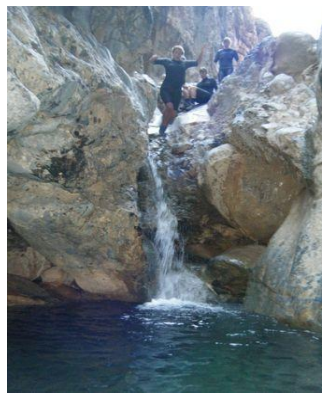
- Niveau 2*

Guesthouse de montagne

C'est un petit hameau qui a ete renove avec gout et transforme en guesthouse agreable. L'activite agricole (culture et elevage) y a ete conservee. Et le personnel est particulierement sympathique!

Dortoir
Dortoirs de 4 a 10 persones avec lits superposes et climatisation.
petit-dejeuner & diner pris a l'hebergement



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*

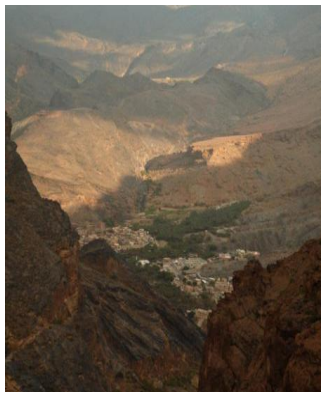
- Temps de marche : 4 a 5 heures

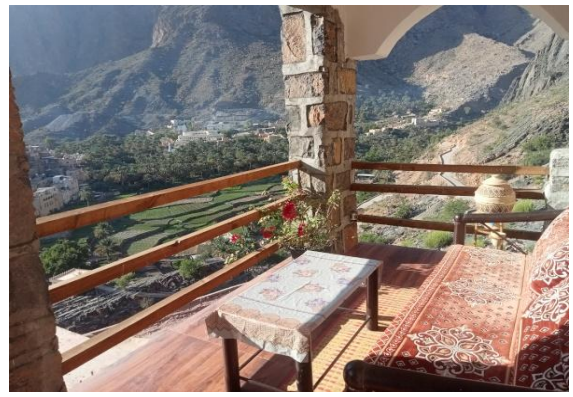
- Denivelee : +600m/-500m

Chambre d'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

Breakfast - Lunch - Dinner

Wadi Bani Awf

✔ **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 entoure 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 façonne par les chawi, les montagnards omanais. Arrives au col, nous suivons la crête sur le versant sud, sur un terrain vallonne, avec des vues splendides de tous les cotes.

- 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

Breakfast - Lunch - Dinner

Misfat Al Abreyeen

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

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'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 a peu vide de ses habitant 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

Misfat Al Abreyeen

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

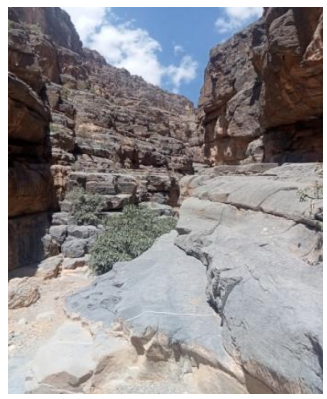
Entre randonnee et descente de canyon. Une tres belle sortie qui debute a 1500m d'altitude. Un bon chemin avec de tres belles vues nous emmene dans le fond du canyon ou nous decouvrons d'abord des cultures. Nous descendons dans le lit du wadi et trouvons de nombreuses vasques d'eau et une vegetation 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.

- Niveau 4*

- Temps de marche : 3 a 4 heures

- Denivelee : +0m/-500m

Transfert vers Nizwa (1 heure - 60 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