

## TREK - TRAVERSEE DU JEBEL AKHDAR

<b>CIRCUIT GUIDE EN</b>	<b>ENGLISH</b>		
<b>DUREE</b>	<b>8 Jour</b>		
<b>DEBUT DU CIRCUIT</b>	<b>LIEU</b>	<b>DATE</b>	<b>HEURE</b>
	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... SPECIAL OFFER : If you book the previous trip 'Trekking from Wadi Sahtan to Wadi Bani Awf' finishing on 14/2, you get 100 OMR discount and 2 nights (14/2 and 15/2) in Full board in a nice guesthouse in Balad Sit for a resting day..	<b>15/02/2025</b>	<b>8:00:00 AM</b>
<b>FIN DU CIRCUIT</b>	We can drop you anywhere in Muscat (hotel, airport, bus station, private house...)	<b>22/02/2025</b>	
<b>NIVEAU DE DIFFICULTE</b>	<b>Niveau 4</b> <i>Circuits pouvant contenir des randonnees sportives (jusqu'a 1200m de denivelee positive), des randonnees aquatiques et du canyoning facile.</i>		
<b>PRIX PAR PERSONNE</b>	<b>700 OMR (1832 USD)</b>		
<b>TAILLE DU GROUPE</b>	<b>3 a 7 Participants</b>		
<b>PERSONNEL SUR PLACE</b>	<p>de 3 a 3 Participants</p> <p>1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 8</p> <p>1 Chauffeur de Jour 1 a 8</p> <p>de 4 a 7 Participants</p> <p>1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 8</p> <p>1 Chauffeur de Jour 1 a 8</p> <p>1 Chauffeur de Jour 1 a 1</p> <p>1 Chauffeur de Jour 8 a 8</p> <p>La cuisine pendant les bivouacs est assurée par l'ensemble de l'équipe</p>		
<b>TRANSPORTS</b>	de 3 a 3 Participants		
<b>Pour les transferts mentionnes Dans le programme</b>	1 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 8		
	de 4 a 7 Participants		
	1 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 1		
	1 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 8		
	1 Vehicule 4x4 de Jour 8 a 8		
<b>LE PRIX COMPREND</b>	<p>Les transports indiqués ci-dessus et dans le programme</p> <p>L'essence</p> <p>Le personnel indiqué ci-dessus</p> <p>Toutes les excursions et entrées de sites indiqués dans le programme</p> <p>Les petits dejeuner des jours ..... 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> <p>Les dejeuner des jours..... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> <p>Les diners des jours..... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p> <p>L'eau</p> <p>Tous les hébergements mentionnés dans le programme sur base de chambre double, sauf si mentionné différemment dans le programme</p> <p>Supplément Single : 61 OMR (158 USD) Concerne les nuits 1, 2, 5, 6</p> <p>Reduction Chambre Triple -36 OMR (-94 USD) Concerne les nuits 1, 6</p> <p>Le matériel de camping (Tentes types igloo 2pers, matelas confortables, vaisselle, cuisine, tapis)</p>		
<b>LE PRIX NE COMPREND PAS</b>	<p>Les dépenses personnelles</p> <p>Les boissons en dehors des repas</p> <p>Les petits dejeuner des jours ..... 9</p> <p>Les diners des jours..... 8</p> <p>Les transports vers le lieu de départ du circuit et depuis le lieu d'arrivée du circuit</p> <p>Les éventuelles nuits supplémentaires avant ou après le circuit</p> <p>Les pourboires aux équipes locales</p>		
<b>A EMPORTER</b>	<p>Pharmacie personnelle</p> <p>Crème solaire and anti-moustique</p> <p>Sandales</p> <p>Sac de couchage</p> <p>Lampe frontale</p> <p>Matelas léger de bivouac (thermarest ou matelas mousse)</p> <p>Papier toilette</p> <p>Vêtements légers</p> <p>Vêtements un peu plus chaud (veste et pantalon)</p> <p>Chaussures et chaussettes de randonnée</p> <p>Bâtons de randonnées (optionnel : sur certains itinéraires, ils peuvent aider)</p> <p>Sac de Randonnée (50-70L)</p>		
<b>CONSEILS POUR LES RANDONNEURS</b>	<p>Oman est un pays très montagneux et aride. Tous les chemins sont caillouteux et beaucoup sont escarpés. A moins que vous soyez un montagnard averti ou que vous soyez particulièrement à l'aise dans la caillasse, il est bon de choisir à Oman un niveau de difficulté un cran au-dessous de ce que vous faites habituellement. Cela ne vous empêchera pas de voir des endroits magnifiques et de faire de belles randonnées, mais ça vous évitera de trop souffrir.</p>		
<b>CONSEILS SUR LES TENUES VESTIMENTAIRES</b>	<p>Oman est un pays musulman qui pratique un islam strict mais très tolérant. Si personne ne vous fera de commentaire sur votre tenue vestimentaire, tout le monde en revanche appréciera de voir que vous faites des efforts. <b>POUR LES FEMMES</b> : prévoir des pantalons ou pantacourts et des t-shirts sans décolleté et couvrant les épaules, ainsi qu'un t-shirt (voire un short) pour se baigner. Evidemment, dans les lieux isolés ou nous sommes seuls, vous vous habillez comme vous voulez... <b>POUR LES HOMMES</b> : prévoir des pantalons ou shorts longs. <b>POUR TOUS</b> : prévoir un pareo pour se changer, car la nudité est tabou. De même les tatouages devraient être cachés.</p>		