

TREKKING - DU WADI BANI AWF AU SOMMET DU JEBEL SHAMS

CIRCUIT GUIDE EN	ENGLISH		
DUREE	4 Jour		
	LIEU	DATE	HEURE
DEBUT DU CIRCUIT	We can pick up directly from your hotel betzeen 7 and 8 AM	20/12/2025	8:00:00 AM
FIN DU CIRCUIT	We can drop you anywhere in Muscat (hotel, qirport, privqte house...)	23/12/2025	6:00:00 PM
NIVEAU DE DIFFICULTE	Niveau 5 <i>Circuits pouvant contenir des randonnees sportives avec plus de 1200m de denivelee positive, de la via-ferrata, du canyoning, ou des parcours aventures</i>		
PRIX PAR PERSONNE	400 OMR (1047 USD)		
TAILLE DU GROUPE	3 a 6 Participants		
PERSONNEL SUR PLACE	de 3 a 3 Participants 1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 4 1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 2 a 4 1 Chauffeur de Jour 1 a 1 2 Chauffeur de Jour 4 a 4 de 4 a 5 Participants 1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 4 1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 2 a 4 2 Chauffeur de Jour 1 a 1 2 Chauffeur de Jour 4 a 4 de 6 a 6 Participants 1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 4 2 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 2 a 4 2 Chauffeur de Jour 1 a 1 2 Chauffeur de Jour 4 a 4		
TRANSPORTS	de 3 a 3 Participants 1 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 4 de 4 a 5 Participants 1 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 1 1 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 4 1 Vehicule 4x4 de Jour 4 a 4 de 6 a 6 Participants 1 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 1 1 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 4 1 Vehicule 4x4 de Jour 4 a 4		
Pour les transferts mentionnes Dans le programme			
LE PRIX COMPREND	Les transports indiqués ci-dessus et dans le programme L'essence Le personnel indiqué ci-dessus Toutes les excursions et entrées de sites indiques dans le programme Les petits dejeuners des jours 2, 3, 4, 5 Les dejeuners des jours..... 1, 2, 3, 4 Les diners des jours..... 1, 2, 3, 4 L'eau Tous les hébergements mentionnes dans le programme sur base de chambre double, sauf si mentionne différemment dans le programme		
LE PRIX NE COMPREND PAS	Les dépenses personnelles Les boissons en dehors des repas Les transports vers le lieu de départ du circuit et depuis le lieu d'arrivée du circuit Les éventuelles nuits supplémentaires avant ou après le circuit Les pourboires aux équipes locales		
A EMPORTER	Pharmacie personnelle Crème solaire and anti-moustique Sandales Papier toilette Vêtements légers Vêtements un peu plus chaud (veste et pantalon) Chaussures et chaussettes de randonnée Bâtons de randonnées (optionnel : sur certains itinéraires, ils peuvent aider) Sac de Randonnée (20-30L) Micropur Maillot de bain (voire chaussures pour aller dans l'eau a cause des cailloux) Pour le Canyoning et la Randonnee Aquatique : Chaussures (type tennis) que vous mettrez dans l'eau <i>Nous fournissons des combinaisons shorty durant les mois d'hiver</i>		
CONSEILS POUR LES RANDONNEURS	Oman est un pays très montagneux et aride. Tous les chemins sont caillouteux et beaucoup sont escarpes. A moins que vous soyez un montagnard averti ou que vous soyez particulièrement a l'aise dans la caillasse, il est bon de choisir a 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.		
CONSEILS SUR LES TENUES VESTIMENTAIRES	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. POUR LES FEMMES : prévoir des pantalons ou pantacourts et des t-shirts sans decollete et couvrant les epaules, 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... POUR LES HOMMES : prévoir des pantalons ou shorts longs. POUR TOUS : prévoir un pareo pour se changer, car la nudite est tabou. De meme les tatouages devraient etre caches.		