

## DECOUVERTE ET AVENTURE DANS LES MONTS DU HAJAR

**CIRCUIT DISPONIBLE EN** JANVIER - FEVRIER - MARS - NOVEMBRE - DECEMBRE

**DUREE** 8 Jour

**LIEU DE DEBUT DU CIRCUIT** Matrah  
**LIEU DE FIN DU CIRCUIT** Matrah

**NIVEAU DE DIFFICULTE** **Niveau 2** *Circuits assez faciles avec des balades et des randonnees de quelques heures avec une denivelee positive inferieure a 300m (occasionnellement un peu plus). Ces circuits peuvent inclure des baignades, mais pas de randonnee aquatiques.*

TARIFS PAR PERSONNE							
Nombre de Personnes	2	3	4	5	6	7	8
Prix par personne en OMR	720	550	510	530	480	450	430
Prix par personne en USD	1885	1440	1335	1387	1257	1178	1126

**PERSONNEL SUR PLACE** de 1 a 4 Participants  
1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 8  
de 5 a 8 Participants  
1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 8  
1 Chauffeur de Jour 1 a 8  
  
La cuisine pendant les bivouacs est assurée par l'ensemble de l'équipe

**TRANSPORTS** de 1 a 4 Participants  
*Pour les transferts mentionnes Dans le programme* 1 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 8  
de 5 a 8 Participants  
2 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 8

**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 indiqués dans le programme  
Les petits dejeuner des jours ..... 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  
Les dejeuner des jours..... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  
Les diners des jours..... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7  
L'eau  
Tous les hébergements mentionnés dans le programme sur base de chambre double, sauf si mentionné différemment dans le programme  
Supplément Single : 16 OMR (40 USD) Concerne les nuits 3  
Le matériel de camping (Tentes types igloo 2pers, matelas confortables, vaisselle, cuisine, tapis)

**LE PRIX NE COMPREND PAS** Les dépenses personnelles  
Les boissons en dehors des repas  
Les petits dejeuner des jours ..... 9  
Les diners des jours..... 8  
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  
Sac de couchage  
Lampe frontale  
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)  
Maillot de bain (voire chaussures pour aller dans l'eau a cause des cailloux)  
Matériel de snorkeling (masque et tuba, voire palmes ou sandales qui vont dans l'eau)  
*Nous pouvons vous preter masque et tuba, mais nous n'avons pas de palmes*

**CONSEILS POUR LES RANDONNEURS** 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.

**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 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... **POUR LES HOMMES** : prévoir des pantalons ou shorts longs. **POUR TOUS** : prévoir un pareo pour se changer, car la nudité est tabou. De même les tatouages devraient être cachés.