

TREK AU SOMMET DU JEBEL SHAMS ET WADIS DU HAJAR ORIENTAL

CIRCUIT GUIDE EN	ENGLISH									
DUREE	7 Jour									
DEBUT DU CIRCUIT	<table border="1"> <thead> <tr> <th>LIEU</th> <th>DATE</th> <th>HEURE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>We can pick up you from your hotel anywhere in Muscat (pick-up time between 8 and 8:30 AM, depending the location)</td> <td>09/03/2025</td> <td>8:00:00 AM</td> </tr> <tr> <td>FIN DU CIRCUIT</td> <td>15/03/2025</td> <td>6:00:00 PM</td> </tr> </tbody> </table>	LIEU	DATE	HEURE	We can pick up you from your hotel anywhere in Muscat (pick-up time between 8 and 8:30 AM, depending the location)	09/03/2025	8:00:00 AM	FIN DU CIRCUIT	15/03/2025	6:00:00 PM
LIEU	DATE	HEURE								
We can pick up you from your hotel anywhere in Muscat (pick-up time between 8 and 8:30 AM, depending the location)	09/03/2025	8:00:00 AM								
FIN DU CIRCUIT	15/03/2025	6:00:00 PM								
NIVEAU DE DIFFICULTE	Niveau 4 <i>Circuits pouvant contenir des randonnees sportives (jusqu'a 1200m de denivelee positive), des randonnees aquatiques et du canyoning facile.</i>									
PRIX PAR PERSONNE	720 OMR (1885 USD)									
TAILLE DU GROUPE	3 a 5 Participants									
PERSONNEL SUR PLACE	<p>de 3 a 3 Participants</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 7 1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 2 a 4 1 Chauffeur de Jour 1 a 1 1 Chauffeur de Jour 4 a 7 1 Chauffeur de Jour 4 a 4 <p>de 4 a 5 Participants</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 1 a 7 1 Guide avec les competences pour encadrer les activites du circuit de Jour 2 a 4 1 Chauffeur de Jour 1 a 1 1 Chauffeur de Jour 4 a 7 1 Chauffeur de Jour 4 a 4 1 Chauffeur de Jour 6 a 6 <p>La cuisine pendant les bivouacs est assurée par l'ensemble de l'équipe</p>									
TRANSPORTS <i>Pour les transferts mentionnes Dans le programme</i>	<p>de 3 a 3 Participants</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 7 1 Vehicule 4x4 de Jour 4 a 4 <p>de 4 a 5 Participants</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 Vehicule 4x4 de Jour 1 a 7 									
LE PRIX COMPREND	<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</p> <p>Les dejeuner des jours..... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p> <p>Les diners des jours..... 1, 2, 3, 4, 5, 6</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 : 32 OMR (82 USD) Concerne les nuits 4, 6</p> <p>Reduction Chambre Triple -12 OMR (-31 USD) Concerne les nuits 4</p> <p>Le matériel de camping (Tentes types igloo 2pers, matelas confortables, vaisselle, cuisine, tapis)</p>									
LE PRIX NE COMPREND PAS	<p>Les dépenses personnelles</p> <p>Les boissons en dehors des repas</p> <p>Les petits dejeuner des jours 8</p> <p>Les diners des jours..... 7</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>									
A EMPORTER	<p>Pharmacie personnelle</p> <p>Crème solaire and anti-moustique</p> <p>Sandales</p> <p>Sac de couchage</p> <p>Lampe frontale</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 (40-60L)</p> <p>Maillot de bain (voire chaussures pour aller dans l'eau a cause des cailloux)</p> <p>Pour le Canyoning et la Randonnee Aquatique :</p> <p>Chaussures (type tennis) que vous mettrez dans l'eau</p> <p><i>Nous fournissons des combinaisons shorty durant les mois d'hiver</i></p>									
CONSEILS POUR LES RANDONNEURS	<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>									
CONSEILS SUR LES TENUES VESTIMENTAIRES	<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. 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.</p>									