

Jour	Sentier	Etape	Altitude [m]	Etape			
				Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	
1	route	Mascot	10	<i>bus depuis Ruwi pour le Hajar Occidental</i>			
	W26	Al Afyah	620				
		Wadi Bani Rawahah Al Afyah	/	2 005			
2	W23	Wadi Halfayn	Bivouac n°1	/	7:25	18,0	+510 / -445
		Wadi Halfayn		1 460			
	route	Al Manakhir		1 850			
	route	Hail Al Yaman		1 890			
	piste	Al Jabal al Akhdar	bivouac n°2	1 995	7:20	14,0	+1 640 / -535
3	W18b	Al Aqur		1 930			
		Al Ayn		1 930			
		Al Manakhir		1 890			
		Saiq		1 900			
	W18a	Bani Habib		1 900			
	W18	Wadi Bani Habib		/			
4	W17	Al Jarir		1 900			
		Wadi Al Qasha (<i>hauteur</i>)	Bivouac n°3	1 860	7:50	21,0	+810 / -910
	sentier	Aqbat Al Biyut		1 795			
		Masirat Jawamid		1 500			
		Wadi Al Kawar		/			
route	Al Hilaylat		2 000				
5	W10	Ar Ruus		1 950			
		Djebel Al Akhdar	Bivouac n°4	1 985	7:50	19,0	+1 260 / -1 150
6	piste	crête		/			
		Sharaf Al Alamayn	Bivouac n°5	2 000	6:40	13,0	+1 000 / -1 000
	W9	Wadi Balad Sayt		/			
7	W9a	Balad Sayt		950			
		Hayl Al Jawari		1 500			
	W9	Wadi Al Misfat (<i>hauteur</i>)	Bivouac n°6	1 230	8:25	22,0	+1 385 / -2 100
8	W6a	Aqabah Al Hamra		950			
		Birakt Al Sharaf		2 150			
9	W4	Aqabah Al Hamra		950			
		Misfat Al Abriyyin	Bivouac n°7	950	7:10	18,0	+1 170 / -1 550
8	route	Ghul		750	<i>auto-stop sur 15 km</i>		
	W6a	Al Khitaym		1 900			
	W6	Village abandonné		1 680			
		Al Khitaym		1 900			
route	Jabal Shams Hotel		1 970				
9	W4	Jabal Shams Base Camp	Bivouac n°8	1 950	6:35	20,0	+1 610 / -475
		Jabal Shams		3 009	8:00	22,0	+1 510 / -1 510
				1 950			
				67:15	167,0	+10 895 / -9 675	