

CAMINATA OMANESA

Un viaje deportivo pero accesible a la mayoría de los senderistas que permite descubrir aspectos muy variados de Oman caminando : los relieves abruptos del Hajar Occidental, las dunas del Desierto Blanco, y los wadis abundantes del Hajar Oriental

DIA 1 (- Lunch - Dinner)

 **Traslado Muttrah - Ar Rustaq (2 horas - 190 Km)**

 **Traslado Ar Rustaq - Un pueblito en el Wadi Sahtan (1 hora - 35 Km)**

✓ **Caminata por los pueblos del Wadi Sahtan (4 horas)**

El Wadi Sahtan forma un gran circo. Al fondo del circo, cada valla aloja un pueblo pequeño con jardines en terrazas. Las paredes veticales de la cara norte del Jebel Shams y esos pueblitos escondidos hacen de esa caminata una de las mas hermosas en Oman. Partimos de un pueblo y caminamos hasta nuestro acampamento

- **Nivel 3***

- **Tiempo de marcha : 3 a 4 horas**

- **Desnivel : +200m/-400m**

 **Bivague en el Wadi Sahtan**

Un sitio de bivague gradable con hermosísimas vistas sobre la cara norte del Jebel Shams

Tienda de Campana individual

DIA 2 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Caminata por los pueblos del Wadi Sahtan (6 horas)**

Partimos de nuestro acampamento y cruzamos 4 pueblos caminando. El sendero esta a veces difícil, pero el itinerario esta muy bonito : pueblos aislados y paredes rocosas impresionantes...

- **Nivel 4***

- **Tiempo de marcha : 4 a 5 horas**

- **Desnivel : +700m/-800m**

 **Traslado Un pueblito en el Wadi Sahtan - Bimah (1 hora - 30 Km)**

 **Refugio de Bimah**

Es un alojamiento muy bonito y agradable ubicado en medio del Wadi Bani Awf, a solo unos pasos del Snake Canyon y a 5 minutos por coche (o 5 horas caminando) de Balad Sit. Es un refugio rustico pero encantador que tiene 4 dormitorios (de 4 a 10 personas), 2 habitaciones individuales, y 3 cuartos de ban con ducha y agua caliente. El entorno es muy tranquilo y enontrara en el jardin muchos sitios que le invitan a descansar despues de una caminata...

Dormitorio comun

Dormitorios de 4 a 10 personas equipados con camas literas y aire acondicionado. desayuno et cena en el hotel

DIA 3 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Caminata por los pueblos del Wadi Bani Awf (5 horas)**

Partimos de Bimah y andamos por un wadi hacia arriba hasta que lleguemos a la pequeña aldea de Salma donde solo 3 familias (3 hermanos) viven. Después de un descanso en la sombra de las palmeras nos encaminamos hacia un collado desde el que divisamos Balad Sit : sus casas construidas en una roca que dominan un palmar y campos hermosísimos. Bajamos al pueblo y damos una vuelta en sus jardines. Encontramos una garganta estrecha y la seguimos hasta que lleguemos a los coches.

- **Nivel 3***

- **Tiempo de marcha : 4 a 5 horas**

- **Desnivel : +600m/-500m**

 **Traslado Balad Sit - Bimah (0 hora 15 - 5 Km)**

Refugio de Bimah

Es un alojamiento muy bonito y agradable ubicado en medio del Wadi Bani Awf, a solo unos pasos del Snake Canyon y a 5 minutos por coche (o 5 horas caminando) de Balad Sit. Es un refugio rustico pero encantador que tiene 4 dormitorios (de 4 a 10 personas), 2 habitaciones individuales, y 3 cuartos de ban con ducha y agua caliente. El entorno es muy tranquilo y en el jardín muchos sitios que le invitan a descansar después de una caminata...

Dormitorio comun

Dormitorios de 4 a 10 personas equipados con camas literas y aire acondicionado. desayuno et cena en el hotel

DIA 4

(Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Barranquismo en el Snake Canyon Inferior (3 horas)**

El Snake Canyon es un barranco muy estrecho que corre en el Wadi Banin Awf. En ciertas partes se pueden tocar las dos paredes al mismo tiempo... Partimos de la entrada secundaria del canyon. No se necesita bajar en rapel. Disfrutaras un día de aventura saltando (max 4 metros), caminando en el agua, deslizándose en toboganes naturales, y haciendo cortas distancias. Para los que no quieren saltar instalamos cortos rapeles.

- **Nivel 2***

 **Traslado Zamah - Sharaf Al Alamain (1 hora - 30 Km)**

Esa pista sube 1000 metros en apenas 10 kilometros y ofrece vista estupendas en el Wadi Bani Awf.

 **Traslado Sharaf Al Alamain - Misfat Al Abreyeen (1 hora - 40 Km)**

✓ **Paseo en Misfat Al Abreyeen (2 horas)**

Es uno de los pueblos mas hermosos de todo Omán. El pueblo viejo domina el palmero largo construido en terrazas colgadas a la ladera del barranco. Se ve aquí todo tipo de árboles : plátano, papayo, granado, limoneros, naranjos, etc.... El paso aquí es muy agradable, ya que caminamos bajo de una vegetacion prolifica y a lo largo de los aflaj (canales de irrigacion) a lo largo del agua que corre.

- **Nivel 1***

- **Tiempo de marcha : 1 a 2 horas**

- **Desnivel : +100m/-100m**

 **Casa rural en Misfat Al Abreyeen**

Casa tradicional omanesa renovada con mucho gusto : encontramos lo bonito del viejo y el confort del nuevo. Ubicada en medio del palmar, es un lugar encantador... La casa esta a unos minutos de marcha del parking, asi que seria mejor que prevean una mochila pequena con solo las cosas que necesitan para esa noche. Tambien, en respeto a la poblacion de la aldea, esta prohibido traer alcohol en el pueblo y fumar en la casa. Gracias de antemano por respetar esas reglas.

Habitacion estandar

Habitacion con climatizacion. La decoracion esta sencilla. Bano compartido.. desayuno et cena en el hotel

DIA 5 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Traslado Misfat Al Abreyeen - Nizwa (1 hora - 60 Km)**

✓ **Paseo en el Souq de Nizwa (1 hora 30)**

El Souq y el fuerte de Nizwa fueron rehabilitados hace unos diez anos. Esta abierto todos los días, pero se anima sobre todo el viernes. aquí viene gente de todos lugares que sea de la montaña o del desierto para comprar y vender. Se encuentra de todo. Lo mas folclórico es el mercado al ganado. Pero también se venden pájaros vivos, peces, miel, dátiles, y hasta coches de segunda mano...

 **Traslado Nizwa - Al Ghaba (2 horas - 200 Km)**

 **Traslado Al Ghaba - Jebel Kobra (0 hora 30 - 25 Km)**

✓ **Paseo por el caos rocoso de Jebel Kobra (2 horas)**

Paramos al pie de un macizo calcareo gredoso. Damos un paseo por un dedalo de gargantas que cortan el macizo. Es un sitio unico, muy guapo, salvaje y todavia desconocido. La erosion ha dado a las rocas formas estupendas!

- **Nivel 3***

- **Tiempo de marcha : 1 a 2 horas**

 **Acampamento al pie de los acantilados**

Ponemos el acmpamento al pie de los acantilados blancos, justo al principio de una garganta.

Tienda de Campana individual

DIA 6 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Traslado Jebel Kobra - Desierto de Khaluf, entre rocas y arena (2 horas - 200 Km)**

✓ **Puesta del sol entre desierto blanco y montanas pequenas. (2 horas)**

Subimos a una meseta cercana del campamiento. Por un lado divisamos al desierto blanco al que iremos mañana, y por otro lado las montanas en las que se pones el sol.

- **Nivel 1***

- **Tiempo de marcha : 1 a 2 horas**

 **Vivaque en el desierto**

Acampamos al principio de las dunas de arena

Tienda de Campana individual

DIA 7 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Caminata por las dunas de arena y las rocas (6 horas)**

Es un sitio muy hermoso. Caminamos por las dunas de arena y cruzamos numerosos afloramientos rocosos. La arena es aveces roja y a veces blanca. Leegamos a nuestro sitio de acampamento a medio día. Depues del almuerzo y de un poco de descanso, caminamos en las dunas cercanas del acampamento para disfrutar la puesta del sol en este sitio extraño.

- **Nivel 2***

- **Tiempo de marcha : 4 a 5 horas**

Campamiento en las montañas cerca del desierto blanco

Establecemos el acampamiento en una 'selva' de acacias. En el suelo hay arena roja, al rededor colinas de piedra, y muy cerca el desierto blanco...

Tienda de Campana individual

DIA 8

(Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Travesía caminando del desierto blanco (6 horas)**

Largo y estupendo día de marcha. Partimos del campamiento donde la arena es de color amarilla sombra. Cruzamos varias mesetas entre las cuales encontramos lenguas de arena. Lo mas andamos, lo mas blanco se pone la arena. Por fin descubrimos dunas totalmente blancas. Paisaje divino e irreal...

Llegamos al mar a medio día y descansamos bajo la sombra y nos banamos en el oceano indio. Por la fin de la tarde, caminamos otra vez por las dunas blancas : la luz del sol poniente ofrece un paisaje divino.

- **Nivel 2***

- **Tiempo de marcha : 3 a 5 horas**

Acampamiento en el desierto blanco, cerca del mar

Establecemos nuestro acampamiento en las primeras dunas del desierto blanco. Es un lugar irreal y magico : por un lado hay dunas blanquissimas y por otro lado el Oceano Indio

Tienda de Campana individual

DIA 9

(Breakfast - Lunch - Dinner)

Traslado Desierto Blanco al mar - Khaluf (0 hora 36 - 21 Km)

Nos dirigimos hacia la poblacion beduina de Khaluf. Con marea baja, todo el camino se hace en la playa y observamos miles de parajos.

✓ **Parada en Khaluf (1 hora)**

Paramos en el pueblo de pescadores beduinos de Khaluf. Sentimos un ambiente de final del mundo : todosterenos antiguos cubiertos de algas y de moluscos traen a barcas que regresan de la pesca, con miles de pajaros volando arriba...

- **Nivel 1***

Traslado Khaluf - Qihayd (Pueblo al pie de las dunas y al mar) (3 horas - 300 Km)

Traslado Qihayd (Pueblo al pie de las dunas y al mar) - Nuestro Acampamento en el desierto (4 horas - 180 Km)

✓ **Puesta del Sol en el Wahiba (1 hora)**

Damos un paseo para observar la puesta del sol desde arriba de una duna alta. Es e mejor momento del día para sacar fotos la que la luz esta mas dulce y el sol poniéndose cambia las sombras en las dunas. La arena tome tintas rojas.

- **Nivel 1***


Safari Desert Camp


Un acampamiento equipado en el desierto. Esta ubicado en un sitio calma y salvaje y no tiene electricidad, lo que lo hace mas autentico. A su disposicion todo el tiempo : te, cafe, agua y refrescos. Tambien hay varios salones agradables donde pueden descansar o fumar chicha.

Tienda arabe con bano privado

Tienda arabe acondicionada como una habitacion de hotel : cama, mesa, sillas, y alfombras. Banos privados.. desayuno et cena en el hotel

DIA 10 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Traslado Nuestro Acampamento en el desierto - Bidiyah (0 hora 30 - 30 Km)**


 **Traslado Bidiyah - Bidah (1 hora - 50 Km)**

✓ **Caminata acuatica en el canon de Wadi Bani Khalid (5 horas)**

Una caminata acuatica facil en unos de los wadis mas hermosos de Oman. Partimos de la aldea de Bidah. Cruzamos el palmar exuberante para alcanzar la entrada del canon. Caminamos entre los bloques hasta que llegemos a 2 piscinas con cascadas. aquí podemos saltar de unos 10 metros. Seguimos entre bloques y en l agua hasta que encontremos piscinas largas que debemos cruzar nadando. Por fin se ensancha el valle y descubrimos el palmar de Seeq que cruzamos para llegar al pueblo.

- Nivel 1*

- Tiempo de marcha : 3 a 5 horas

 **Traslado Bidah - Sur (2 horas - 150 Km)**

 **Sur Beach Hotel**

Standard Room

desayuno en el hotel

DIA 11 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Visita de la ciudad de Sur (2 horas)**

Sur es un puerto construido entre el mar y una laguna interior. Fue conocida en la historia por la construcción de bracos. Esa construcción artesanal ahora NE puede competir con las producciones industriales, pero la ciudad conserve una fabrica que visitaremos. Depues subemos a una torre antigua que ofrece la mejor vista sobre la ciudad.

 **Traslado Sur - Tiwi (0 hora 45 - 60 Km)**

✓ **Paseo y bano inolvidable en el Wadi Shab (3 horas)**

Partimos del mar y caminos en seguida en el canon de Wadi Shab. Caminamos en un palmero y luego a lo largo del pequeño rió que cruzamos varias veces. Por fin llegamos a unas piscinas naturales grandes donde nos echamos al agua. De aquí nadamos hasta llegar a un sitio exquisito, pero no les contamos mas, a que eso se deber de ser una sorpresa...

- Nivel 1*

- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas


 **Wadi Shab Resort**

El Wadi Shab Resort esta ubicado en una colina frente al mar. Es un hotel 3 estrellas con una pisina con vista al mar. El restaurante ofrece comida omanesa como internacional.

Habitacion estandar

Habitacion con espacio de estar, aire acondicionado, television, y ficilidades para hacer te o cafe.. desayuno et cena en el hotel

DIA 12 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Traslado Tiwi - Saymah (Wadi Tiwi) (0 hora 45 - 25 Km)**

✓ **Caminata entre los pueblos del Wadi Tiwi (6 horas)**

El wadi Tiwi es valle espectacular : el agua corre todo el año y en todo el valle hasta el mar. Se suceden pueblos y palmeros al fondo y en las ladera de un Cañón ancho. Partimos nosotros del pueblo de Saymah y caminamos hasta otra aldea, donde bajemos en el fondo del wadi. Después caminamos entre los bloques de roca a lo largo del río que cruzamos varias veces, hasta que lleguemos a una piscina guapísima. aquí nos bañamos rodeados por las palmas y las faldas del barranco que se hace un poco mach estrecho. Después, subimos en el palmero hasta que lleguemos al pueblo de Mibam. Regresamos por otro camino y un poco antes de que regresemos a nuestro punto de partida, nos bañamos otra vez en otra piscina natural.

- **Nivel 3***

- **Tiempo de marcha : 4 a 5 horas**

- **Desnivel : +450m/-450m**

 **Traslado Saymah (Wadi Tiwi) - Tiwi (0 hora 45 - 15 Km)**

 **Traslado Tiwi - Dibab (0 hora 30 - 60 Km)**

 **Vivaque cerca del Wadi Al Arbeyeen**

Acampamos en el wadi o en las mesetas proximas.

Tienda de Campana individual

DIA 13 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Traslado Dibab - As Suwaih (Wadi Al Arbeyeen) (0 hora 45 - 30 Km)**

✓ **Paseo y bano en el wadi Al Arbeyeen (4 horas)**

Andamos por el wadi en el falaj, por bloques de roca y cruzamos unas piscinas. El valle se estrecha y forma piscinas naturales muy largas. Nos banamos aqui, descansamos y regresamos.

Atencion : en esa caminata debemos cruzar unas piscinas ; sus zapatos, su ropa, y su mochila estaran mojados! Por eso no se debe llevar en esa caminata objetos que no temen el agua...

- **Tiempo de marcha : 2 a 3 horas**

 **Traslado As Suwaih (Wadi Al Arbeyeen) - Dibab (0 hora 45 - 30 Km)**

 **Traslado Dibab - Muttrah (1 hora 30 - 130 Km)**

 **Hotel Muttrah**

El primer hotel construido en Mascate. Esta ubicado a unos 20 minutos caminando del Souq y de la corniche de Matrah. Cada dormitorio tiene su estilo propio y su propia decoracion. A su disposicion en el hotel : 1 resaurante, 4 bares, Wifi, y un servicio de lavado de ropa.

Habitacion estandar

Dormitorio confortable y decorado con gusto. A su disposicion en el dormitorio : minibar, Television, climatizacion, plancha, secador, te y cafe.. desayuno en el hotel

DIA 14 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Souq de pescado y de verdura (1 hora)**

Es un lugar folclórico y típico que realmente merece la visita. Es raro encontrar una tal diversidad de pescados: varias especies de doradas y meros. espadones, barracudas, tiburones, cangrejos, camarones, pulpos, un montón de atunes, y hasta peces multicolores. Al lado del souq de pescado hay el souq de verdura donde se encuentran frutos, dátiles, tomillo, limones secados, verdura, y muchas otras cosas...

 **Traslado Muttrah - Al Khiran (0 hora 45 - 50 Km)**

✓ **Paseo entre las calas en Bandar Khiran (2 horas)**

Caminamos entre las casas, pasando collados o caminando en las crestas, teniendo siempre vistas hermosas.

- **Nivel 2***

- **Tiempo de marcha : 1 a 2 horas**

✓ **bano et y esnorkel en la bahia de Khiran (2 horas)**

La arena esta blanca, las montanas se echan en el mar, y los peces abundan. Que mas necesitamos?

Los que les gustan el esnorquel verán labridos, peces cofre, peces mariposas, peces ángel, peces payasos, peje puercos, o acanturidos. Si tenemos suerte, también ocurra que quedamos nadar un poco con tortugas... **ATENCION** : cuando el mar esta agitado, no se puede hacer esnorkel aqui ; vamos a otra cala que esta tambien guapa pero los fondos marines no son tan ricos.

✓ **Vuelta en barca para regresar a Khiran (0 hora 30)**

Regresamos a Khiran en la barca de un pescador. Damos una vuelta en la guaopa bahia de Bandar Khiran. Admiramos las numerosas calas, el manglar, y los parajos maritimos ue visitan la bahia.

 **Traslado Al Khiran - Muttrah (0 hora 45 - 50 Km)**

✓ **Visita del Souq de Muttrah (2 horas)**

El edificio principal del souq esta de toda belleza, con techos adornados de madera talladas y de vidrieras. Se extiende en todos lados con calles estrechas llenas de tiendas y tenderetes. Lo mejor es perderse en esas calles a la busca de lo que desea traer a casa. El souq esta organizado en corporaciones : hay el barrio del oro, el del argente, el de las ropas, el de las alfambras, etc....

 **Hotel Mutrah**

El primer hotel construido en Mascate. Esta ubicado a unos 20 minutos caminando del Souq y de la corniche de Matrah. Cada dormitorio tiene su estilo propio y su propia decoracion. A su disposicion en el hotel : 1 resaurante, 4 bares, Wifi, y un servicio de lavado de ropa.

Habitacion estandar

Dormitorio confortable y decorado con gusto. A su disposicion en el dormitorio : minibar, Television, climatizacion, plancha, secador, te y cafe.. desayuno en el hotel

 **Nivel de dificultad Senderismo & Paseo**

- Nivel 1** Ninguna dificultad. Paseos faciles y accesibles a cualquier que camina ocasionalment
- Nivel 2** Caminatas faciles con un desnivel que no supera los 300 metros y que no presentan dificultad
- Nivel 3** Caminatas con un desnivel de 300 a 800 metros. Accesible a cualquier que esta acostumbrado a caminar en la montana

- Nivel 4** Caminatas con un desnivel de 800 a 1100 metros. Para caministas deportivos
- Nivel 5** Caminatas largas con un desnivel superior a 1000 metros y que pueden incluir pasajes que necesitan el uso de las manos

ⓘ Nivel de dificultad Barranquismo y Caminata acuática

Esta actividad necesita saber nadar por lo menos 100 metros

- Nivel 1** Caminata acuática que no requiere ningún salto obligatorio ni rapel
- Nivel 2** Barranquismo fácil y corto con saltos de menos de 3 metros que también se pueden evitar bajando en rapel
- Nivel 3** Barranquismo con saltos de unos metros y rapel poco técnico
- Nivel 4** Barranquismo con saltos que pueden ser un poco altos y rapeles técnicos en cascadas. Bajadas que pueden durar más de 5 horas