

## EL GRAN TREK DE OMAN

*Un viaje de trekking exigente para senderistas experimentados. Las caminatas deportivas y las bajadas fáciles de barrancos se suceden con pocos días de descanso para descubrir caminando las montañas del Hajar Occidental y Oriental*

**DIA 1** ( - - )

✓ **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...


✓ **Excursion en barco para ver delfines y esnorquel (3 horas)**

la mejor excursion maritima para descubrir la riqueza del Mar de Oman. Partimos a las 10 desde la Marina de Mascate. Primero vamos en alta mar para buscar a los delfines. El capitán conoce los sitios que afician a los delfines así que deberíamos encontrarlos ; pero no está garantizado (es la naturaleza...). Luego nos dirigimos hacia la costa rocosa para hacer esnorquel : los corales, peces multicolores, y hasta a veces tortugas, son numerosos!

- Nivel 1\*

 **Traslado Muttrah - Nakhl (1 hora 30 - 120 Km)**

 **Traslado Nakhl - Wakan (0 hora 50 - 50 Km)**

 **Bivague en el Wadi mistal**  
*Tienda de Campana individual*

**DIA 2** ( - - )

✓ **Caminata de Wakan a Al Manakhr (6 horas)**

Partimos de Wakan (1400m), cruzamos el pueblo y subimos en sus magníficos campos plantados en mayoría de albaricoquero (florecen en febrero marzo y dan frutos en abril-mayo). Arriba de los campos andamos un poco en el falaj (canal de irrigación) y luego subimos en la montaña hasta que lleguemos a un collado estrecho. aquí almorzamos con vistas espectaculares sobre la valle y el circo de Gubrah. Luego caminamos a lo largo de la cresta ladera sur en un paisaje más suave de colinas con enebros y olivos salvajes grandes. Por fin llegamos a la aldea de Al Manakhr (2000m) situada en el Jebel Akhdhar

- Nivel 4\*

- Tiempo de marcha : 4 a 6 horas

- Desnivel : +800m/-500m

 **Traslado Al Manakhr - El plano de los Enebros (1 hora - 40 Km)**

 **Vivague en 'El Plan de los enebros'**

Lugar de vivague hermosísimo ubicado a unos 2400m de altura. En un plano rodeado de colinas dormimos en medio de los enebros y olivos.

*Tienda de Campana individual*

## DIA 3 ( - - )

 **Traslado El plano de los Enebros - Al Hililat (0 hora 30 - 15 Km)**

✓ **Caminata hacia Masirat Al Juwamid (6 horas )**

Partimos de Al Hililat, en la meseta del Jebel Akhdar, y bajamos a Masirat Juwamid, en el fondo de un canyon. Es un pueblo antiguo construido bajo el acantilado. Las casas son muy bien mantenidas ya que los que vienen trabajar en los campos pasan a menudo unos días aquí. Bajamos un poco más después del pueblo por escaleras vertiginosas y llegamos a jardines hermosísimos. Regresamos por otro camino que nos lleva a otro pueblo que se llama Aqbat Al Buyut.

- **Nivel 3\***

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

- **Desnivel : +500m/-650m**

 **Traslado Aqbat Al Buyut - El plano de los Enebros (0 hora 20 - 15 Km)**

 **Vivaque en 'El Plan de los enebros'**

Lugar de vivaque hermosísimo ubicado a unos 2400m de altura. En un plano rodeado de colinas dormimos en medio de los enebros y olivos.

**Tienda de Campana individual**

## DIA 4 ( - - )

 **Traslado El plano de los Enebros - Ar Rus (0 hora 30 - 20 Km)**

✓ **Caminata de Ar Rus a Qiyut (6 horas )**

Partimos de Ar Rus (2000m de altura), última aldea accesible por coche en el Jebel Akhdar. De aquí subimos a un collado, y luego caminamos a lo largo de la cresta. Subimos en crestas empinadas y a veces bajamos en planos hermosísimos. Durante toda la travesía tenemos vistas espectaculares sobre al Wadi Bani Kharus y al Wadi Al Hijir. Por fin llegamos al punto más alto de la caminata (1450 m). De aquí divisamos la aldea de Qiyut ladera sur, hacia la que bajamos.

- **Nivel 4\***

- **Tiempo de marcha : 4 a 6 horas**

- **Desnivel : +900m/-700m**

 **Traslado Qiyut - Bimah (2 horas 20 - 70 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 rústico pero encantador que tiene 4 dormitorios (de 4 a 10 personas), 2 habitaciones individuales, y 3 cuartos de baño con ducha y agua caliente. El entorno es muy tranquilo y encontrarás 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 5 ( - - )

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

✓ **Barranquismo en el Snake Canyon superior (5 horas )**

El Snake Canyon es un barranco muy estrecho que corre en el Wadi Bani Awf. En ciertas partes se pueden tocar las dos paredes al mismo tiempo... En la parte alta del barranco se necesita bajar 2 veces 20 metros en rappel. Luego continuamos bajando el canon saltando, caminando y nadando. Los que no quieren saltar en el agua siempre pueden bajar en rapel.

- **Nivel 3\***

 **Traslado Zamah - 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 6**

( - - )

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

✓ **Caminata Balad Sit - Birkat Al Sharaf (7 horas )**

Partimos del valle principal y andamos en una garganta estrecha, al fin de la que descubrimos Balad Sit ('el pueblo escondido' en árabe). Travesamos el pueblo y empezamos la subida. El camino está empinado pero encontramos escaleras antiguas que nos ayudan subir los pasos más difíciles. 900 metros arriba de Balad Sit llegamos a un collado al lado de que almorzamos. Después andamos al largo de la cresta hasta Sharaf Al Alamain ; el camino aquí nos ofrece vistas estupendas.

- **Nivel 4\***

- **Tiempo de marcha : 4 a 6 horas**

- **Desnivel : +1300m/-250m**

 **Vivaque en Sharaf Al Alamain**

Establecemos el acampamiento en la cresta de donde tenemos hermosas vistas sobre el Wadi Bani Awf, Hat y Balad Sit. Del otro lado, divisamos a lo lejos las luces de Nizwa, Bahla, y Al Hamra

**Tienda de Campana individual**

**DIA 7**

( - - )

✓ **Caminata Sharaf Al Alamain - Misfat Al Abreyeen (7 horas )**

Empezamos en el collado de Sharaf Al Alamain (1900m de altura) y andamos a lo largo de la cresta ladera sur. Tenemos hermosísimas vistas en ambos lados. Después empezamos la bajada que está muy variada : andamos sobre losas, cruzamos Wadis pequeños, y pasamos aldeas de pastores... Por fin llegamos a un canon ; desde arriba podemos ver el pueblo de Misfat al Abreyeen. La última bajada está empinada pero la llegada en el pueblo y su palmar ofrece un buen descanso : después del medio mineral, entramos en la verdadura y caminos sobre los aflaj (canales de irrigación) en los que corre agua limpia del monte...

- **Nivel 4\***

- **Tiempo de marcha : 4 a 6 horas**

- **Desnivel : +150m/-1150m**

 **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 8**

( - - )

✓ **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 aqui es muy agradable, ya que caminamos bajo de una vegetacion prolifica y a lo largo de los aflaj (canales de irigacion) a lo largo del agua que corre.

- Nivel 1\*

- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas

- Desnivel : +100m/-100m

 **Traslado Misfat Al Abreyeen - Al Hamra (0 hora 12 - 10 Km)**

✓ **Visita de Bait As Safah, casa tipica de montana (1 hora 30)**

aquí entremos en una casa oranesa típica. Nos acogen mujeres que nos enseñan como hacen harina, pan y café omanes. También nos muestran como se hacen alfombras y unas lociones a base de las plantas recogidas en el monte. Por fino nos invitan a compartir con ellas café, dátiles, y el famoso Halwa omanes.

 **Traslado Al Hamra - Nizwa (0 hora 45 - 60 Km)**

 **Hotel Al Diyar**

Hotel de categoria media \*\*. Ubicado a 5km del centro de Nizwa tiene una piscina y habitaciones que respondan a las normas internacionales.

**Habitacion estandar**

*Con television y bano privado. desayuno en el hotel*

**DIA 9**

( - - )

✓ **Visita del Fuerte de Nizwa (1 hora )**

Fue rehabilitado con el Souq hace unos 10 anos. Se compone de una parte militar (la ciudadela), una parte de habitaciones, y las prisiones. En la ciudadela explican las sistemas de defensa, y desde arriba tenemos una vista hermosísima sobre Nizwa. Las prisiones fueron acondicionados en salas de museo, pequeñas pero muy bien hechas.

✓ **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 - Bidiyah (2 horas 30 - 200 Km)**

 **Traslado Bidiyah - Nuestro Acampamento en el desierto (0 hora 30 - 20 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 baño privado**

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

**DIA 10**

( - - )

 **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 lleguemos 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 Seeq (Wadi Bani Khalid) - Tiwi (1 hora 45 - 150 Km)**

 **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 11**

( - - )

 **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 ano y en todo el valle hasta el mar. Se suceden pueblos y palmeros al fono 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)

#### Wadi Shab Resort

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

##### **Habitacion estandar**

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

DIA 12 ( - - )

#### ✓ Caminata de Wadi Tiwi a al Ghomb (7 horas )

La caminata parte de un pueblo al fondo del wadi Tiwi. La pista de acceso ya vale la pena. Caminamos hacia arriba rodeando los acantilados que nos dominan. Las vistas sobre la valle son estupendas. Leegamos en la meseta arida y seguimos caminando para alcanza el Wadi Shab alto en el pueblo de Al Ghomb. un sorprendente oasis verde en medio de esa meseta muy seca.

- Nivel 4\*
- Tiempo de marcha : 5 a 6 horas
- Desnivel : +800m/-400m

#### Bivague en la meseta

Acampamos en la meseta y pasamos una noche fresca bajo las estrellas

**Tienda de Campana individual**

DIA 13 ( - - )

#### ✓ Caminata de al Ghomb a Wadi Shab (7 horas )

Hoy bajamos al mar por el Wadi shab. Hay dos caminos, y nosotros tomaremos el camino de los burros, ya que el otro es muy vertiginoso. Bajamos en el Wadi Shab con maravillosas vistas sobre la valle con sus acantilados impresionantes y sus palmares, y sobre el mar. Al llegar en el fondo del wadi vamos a banarnos : el bano es muy agradable despues de la caminata y nos espera aqui otra sorpresa... pero solo se puede alcanzar nadando... Despues del bano queda media hora parra llegar al mar.

- Nivel 4\*
- Tiempo de marcha : 5 a 6 horas
- Desnivel : +200m/-1000m

#### Wadi Shab Resort

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

##### **Habitacion estandar**

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

DIA 14 ( - - )

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

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

✓ **Caminata acuatica en el Wadi Al Hail (7 horas )**

Partimos de la población de As Suwaih. Justo bajo al pueblo, donde se acaba la pista ya hay una piscina natural hermosísima y se puede saltar de unos 5 metros. Caminamos primero en el palmar sobre el falaj (canal de irrigación), y luego encontramos un río. Caminamos en el agua ente los bloques. El barranco se pone mas estrecho y debemos nadar en varias piscinas. Al final encontramos una piscina larga con bloques grandes y una cascada. Regresamos por el mismo camino.

- **Nivel 1\***

- **Tiempo de marcha : 4 a 6 horas**

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

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

🏠 **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 los manos

📌 **Nivel de dificultad Barranquismo y Caminata aquatica**

Esta actividad necesita saber nadar por lo menos 100 metros

- Nivel 1** Caminata aquatica que no requiere nigung salto mandatorio ni rapel
- Nivel 2** Barranquismo facil y corto con saltos de menos de 3 metros que tambien se pueden evitar bajando en rapel
- Nivel 3** Barranquismo con saltos de unos metros y rapel poco tecnico
- Nivel 4** Banrranquismo con saltos que pueden ser un poco alos y rapeles tecnicos en cascadas. Bajadas que pueden durar mas de 5 horas