

FIN DE SEMANA CANON Y SENDERISMO

Una excursion de 2 dias en el Wadi Bani Awf : barranquismo en el famoso Snake Canyon y una caminata en montana para descubrir pueblos aislados

DIA 1 (- Lunch - Dinner)

 **Traslado Nizwa - Bimah (2 horas - 80 Km)**

✓ **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 dia de aventura saltando (max 4 metros), caminando en el agua, deslizandose en toboganes naturales, y nagando cortas distancias. Para los que no quieren saltar instalamos cortos rapeles.

- **Nivel 2***

 **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 aqua 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 2 (Breakfast - Lunch -)

✓ **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 pequena aldea de Salma donde solo 3 familias (3 hermanos) viven. Despues de un descanso en la sombra de las palmeras nos enceminamos hacia un collado desde el que divisamos Balad Sit : sus casas construidas en una roca que dominan un palmar y campos hermosisimos. 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 - Nizwa (2 horas - 80 Km)**

 **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