

TRAVESIA DE LA CORDILLERA DEL HAJAR ORIENTAL

Del mar al desierto, dos días de barranquismo y dos días de senderismo para atravesar esta hermosa cordillera. Descubre tres wadis muy diferentes, cuyas piscinas y palmerales contrastan fuertemente con el arido Plateau de Selmah.

DIA 1 (- Lunch - Dinner)

 Traslado Muttrah - Dibab (1 hora 30 - 120 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 - Fins (0 hora 20 - 50 Km)


Vivaque en la playa

Establecemos el acampamiento en una de las numerosas playas del sector. Dormimos mecidos por las olas del mar...

Tienda de Campana individual

DIA 2 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 Traslado Fins - Tiwi (0 hora 12 - 25 Km)

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

✓ Caminata del Wadi Tiwi a la meseta (7 horas)

La caminata empieza en el bonito Wadi Tiwi. Primero cruzamos pueblos y bancales plantados con palmas. Tambien podemos banarnos rapidamente en una de las numerosas piscinas de agua turquesa. Luego empezamos a subir : el camino es muy empinado y el terreno muy rocoso. Por fin alcanzamos la meseta... si nos volteamos podemos ver el mar!

- Nivel 5*

- Tiempo de marcha : 5 a 6 horas

- Desnivel : +1500m/-100m

Bivaque en la meseta

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

Tienda de Campana individual

DIA 3 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Traslado Halut - Llegada de la caminata en la meseta (0 hora 30 - 15 Km)**

✓ **caminata de la meseta a Wadi Bani khalid (9 horas)**

Partimos de la meseta arida y empezamos a bajar hacia Wadi Bani Khalid. Las vistas son muy hermosas pero la bajada es muy larga. La llegada es tan hermosa como sorprendente : despues de la montana seca y rocosa, divisamos un valle muy verde! Evidamente antes de ir a los coches que nos esperan tomamos tiempo para banarnos en las piscinas de agua turquesa.

- **Nivel 5***

- **Tiempo de marcha : 6 a 8 horas**

- **Desnivel : +1700m/-300m**

 **Traslado Muqal (Wadi Bani Khalid) - Nuestro Acampamento entre colinas rocosas y dunas de arena (0 hora 30 - 30 Km)**

 **Bivaque en la arena al pie des colinas de piedra**

Tienda de Campana individual

DIA 4 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Traslado Nuestro Acampamento entre colinas rocosas y dunas de arena - Bidah (0 hora 30 - 30 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) - Muttrah (3 horas - 280 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 acuatica que no requiere nigrun 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