

SENDERISMO Y BARRANQUISMO EN EL HAJAR OCCIDENTAL

Un recorrido muy guapo y variado que os lleva del Wadi Bani Awf al Wadi Mistal travesando el Jebel Akhdar. Traslados cortos en coche entre las caminatas nos permite recorrer los caminos mas guapos del sector.

DIA 1 (- Lunch - Dinner)

 **Traslado Muttrah - Al Awabi (2 horas - 200 Km)**

 **Traslado Al Awabi - Balad Sit (1 hora - 40 Km)**

Conducimos en el Wadi Bani Awf. Al principio cruzamos numerosos pueblos y sus jardines. Luego subimos arriba del Wadi Zamah (tambien conocido como el Snake Canyon) que es un barranco estrechisimo y hondo. Una pista impresionante...

✓ **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 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 - Dinner)

 **Traslado Bimah - 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.

✓ **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 esta empinado pero encontramos escaleras antiguas que nos ayudan subir los pasos mas dificiles. 900 metros arriba de Balad Sit llegamos a un collado al lado de que almorzamos. Después andamos al lo 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**

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

 Vivaque en la montana

Acampamos cerca de Qiyut o en el Wadi Bani Awf
Tienda de Campana individual

DIA 3 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ Randonnee de Qiyut a Ar Rus (7 horas)

Partimos desde la aldea de Qiyut ubicada a unos 2300 metros de altura. Subimos hasta llegar en las crestas que seguimos. Tenemos vistas esplendidas en el Wadi Bani Awf y el Wad Al Hijir. Luego cruzamos varios planos donde crecen enebros y oliveros gigantes. Por fin subemos a un collado ancho desde el que divisamos el pueblo de Ar rus, nuestro punto de llegada.

- Nivel 3*

- Tiempo de marcha : 5 a 7 horas

- Desnivel : +700m/-900m

 Traslado Ar Rus - El plano de los Enebros (0 hora 30 - 20 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 (Breakfast - Lunch -)

 Traslado El plano de los Enebros - Al Manakhr (0 hora 45 - 35 Km)

✓ Caminata del jebel Akhdar a Wadi mistal (6 horas)

Partimos del bonito pueblo de Wakan en el Jebel Akhdar. Subimos hasta el collado de Wakan. Desde aquí las vistas sobre el circo de Wadi Mistal (también conocido como el Gubrah Bowl) son muy hermosas. Bajamos hasta el pueblo de Wakan y sus bancales verdes plantados de melocoton y albaricoque.

- Nivel 4*

- Tiempo de marcha : 4 a 5 horas

- Desnivel : +250m/-900m

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

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

 Nivel de dificultad Senderismo & Paseo

Nivel 1 Ninguna dificultad. Paseos fáciles y accesibles a cualquier que camina ocasionalmente

Nivel 2 Caminatas fáciles 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 está acostumbrado a caminar en la montaña

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