

WADI SAHTAN Y WADI BANI AWF

Un viaje para descubrir los 2 valles mas bonitos del Hajar Occidental. Con caminatas de nivel medio una bajada de barranco facil, este viaje esta accesible a la mayoria de los senderistas regulares.

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 pequeno 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 hermosisimas 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 dificil, 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 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 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 -)

✓ **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, deslizando en toboganes naturales, y nagando cortas distancias. Para los que no quieren saltar instalamos cortos rapeles.

- **Nivel 2***

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