



JEBEL Y WADIS DE OMAN

Uno de nuestros favoritos! Un viaje estupendo pero exigente fuera de los caminos trillados, que nos lleva por oases de montana reconditos y el agua viva de los Wadis. Solo para senderistas experimentado y en buena forma fisica...

- DIA 1** (*- Lunch - Dinner*)
-  **Traslado Muttrah - Al Awabi (2 horas - 200 Km)**
 -  **Traslado Al Awabi - Bimah (1 hora - 35 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 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, deslizando en toboganes naturales, y nagando cortas distancias. Para los que no quieren saltar instalamos cortos rapeles.

- **Nivel 2***

 **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 - 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 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 esplendorosas en el Wadi Bani Awf y el Wad Al Hijir. Luego cruzamos varios planos donde crecen enebros y oliveros gigantes. Por fin subimos 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 Enebro (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 - Dinner)

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

✓ **Caminata bajando el Wadi Al Halfayn (6 horas)**

Una caminata muy hermosa en un valle salvaje y poco visitada. Ese recorrido vincula el valle de Samail con el Jebel Akhdar. Las vistas al bajar son estupendas! Y al llegar en el fondo del wadi, las palmas, los pozos de agua y el falaj antiguo son muy agradables...

- **Nivel 3***

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

- **Desnivel : +100m/-1300m**

 **Traslado Al Afiah - Nuestro Acampamento entre colinas rocosas y dunas de arena (2 horas 30 - 250 Km)**

 **Bivaca en la arena al pie de las colinas de piedra**

Tienda de Campana individual

DIA 5 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Traslado Nuestro Acampamento entre colinas rocosas y dunas de arena - Bidah (0 hora 30 - 30 Km)**

✓ **Caminata acuática en el cañón de Wadi Bani Khalid (5 horas)**

Una caminata acuática fácil en uno de los wadis más hermosos de Oman. Partimos de la aldea de Bidah. Cruzamos el palmar exuberante para alcanzar la entrada del cañón. Caminamos entre los bloques hasta que lleguemos a 2 piscinas con cascadas. Aquí podemos saltar de unos 10 metros. Seguimos entre bloques y en el 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 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 6 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Traslado Sur - Tiwi (0 hora 45 - 60 Km)**

✓ **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**

Bivaque en la meseta

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

Tienda de Campana individual

DIA 7 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **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 8 (Breakfast - Lunch -)

 **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 entre los bloques. El barranco se pone más 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 Muttrah

El primer hotel construido en Mascate. Está ubicado a unos 20 minutos caminando del Souq y de la corniche de Matrah. Cada dormitorio tiene su estilo propio y su propia decoración. A su disposición en el hotel : 1 restaurante, 4 bares, Wifi, y un servicio de lavado de ropa.

Habitación estandar

Dormitorio confortable y decorado con gusto. A su disposición en el dormitorio : minibar, Television, climatización, plancha, secador, te y cafe.. desayuno en el hotel

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