

MONTANA Y BARRANCOS

25/02/2024 - 07/03/2024

Un trek de 7 días en la vertiente norte del Hajar Occidental y en la cresta del macizo, un día de descanso en la ciudad muy tranquila de Nizwa, y caminatas acuáticas en unos de los wadis más hermosos del Hajar Oriental.



ATENCIÓN : Ese viaje comporta 2 días consecutivos de trekking (días 3 y 4) en los que no encontramos los vehículos por la noche, y por eso no tenemos acceso al equipaje principal. La noche entre esos días (Día 3), vivaquemos y dormimos **AL AIRE LIBRE**. Ud. tiene que llevar sus cosas personales y su agua así que su colchón y su saco de dormir. Un burro nos trae agua potable en el vivaque para la noche y para el día siguiente. Podemos almanecer su equipaje principal durante de esos días. ; no haya ningún problema de seguridad.

Nivel 4 Viajes que pueden incluir caminatas deportivas (hasta 1200m de desnivel positivo), caminatas acuáticas, y canyoning fácil.

Duración 12 Días

SALIDA 25/02/2024 @ 08:30 AM
Rendez vous devant l'hotel Naseem (a Mutrah, Mascate)

TERMINA 07/03/2024 @ 06:00 PM
Nous pouvons vous déposer a votre hotel n'importe ou a Mascate

 7 Noches en alojamientos (Hotel, Casa de huéspedes, Lodge, etc...) de las que 2 son en viviendas de la población local con confort rústico.
 3 Noches acampando en la naturaleza (con tiendas, colchones, esteras, vajilla, equipo para cocinar), confortable (pero sin baños) con el soporte de vehículos
 1 Noche acampando en la naturaleza bajo las estrellas, con equipo mínimo, sin soporte de vehículos

Precios por persona 950 OMR (2487 USD)

TAMANO DEL GRUPO 3 A 7

Viaje guiado en Francés

Guía Antoine (Parle aussi Español, Deutsch, English, Arabi)

DIA 1

25/02/2024

- Lunch - Dinner

 Traslado a un pueblito de montana (3 horas - 225 Km)

✓ **Caminata por pueblos de montana (4 horas)**

El valle principal forma un gran circo dominado por la cara norte del Jebel Shams que ofrece paredes rocosas de hasta 2000m de altura. Al fondo del circo, cada valle aloja un pueblo pequeño con jardines en terrazas. Las paredes verticales de la cara norte del Jebel Shams y esos pueblitos escondidos dan mucho encanto a la caminata. Partimos de un pueblo y cruzamos otros andando en caminos antiguos (a veces están en estado malo y unos pasajes pueden ser un poco difícil) hasta que alcancemos nuestro acampamento.

- Nivel 3*

- Tiempo de marcha : 3 a 4 horas

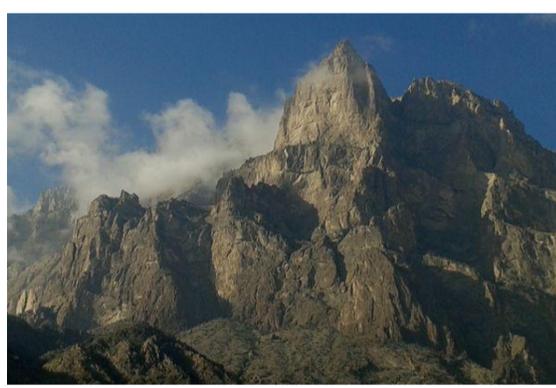
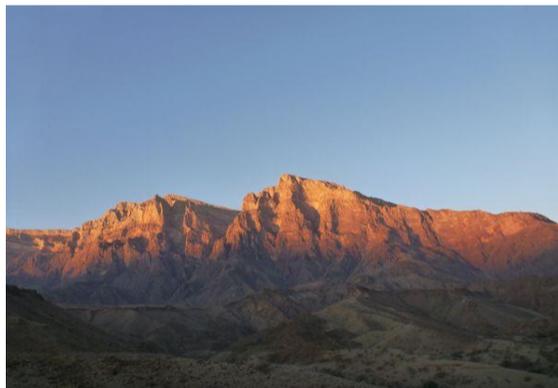
- Desnivel : +200m/-400m



Acampamos en el circo

Un sitio de bivaque gradable con hermosísimas vistas sobre la cara norte del Jebel Shams

Tienda de Campana individual



DIA 2

26/02/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Caminata por pueblos de montana (6 horas)**

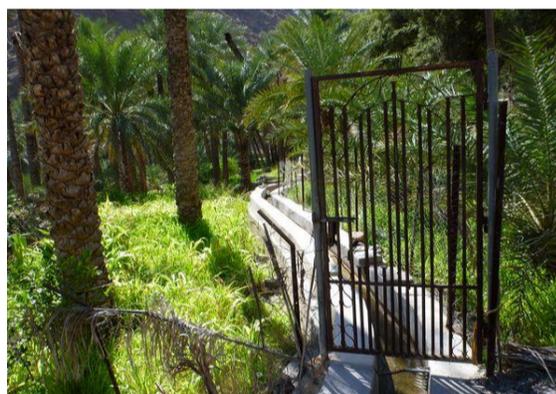
Partimos de nuestro acampamento y cruzamos varios pueblos caminando. Estamos en el Oman tradicional. El sendero esta a veces dificil, pero el itinerario esta muy bonito : pueblos aislados y paredes rocosas impresionantes...

- Nivel 4*
- Tiempo de marcha : 4 a 5 horas
- Desnivel : +700m/-400m

🏠🏠🏠 **Noche en una casa privada o acampamento**

Anochemos en un pueblo de montana donde ahor solo una familia vive todo el tiempo. Alquilamos una casa aislada de las otras casas con varios cuartos donde podemos dormir y un cuarto de bano. Si la casa no es disponible, acampamos en las terrazas cerca del pueblo.

Dormitory room



DIA 3

27/02/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

No tenemos acceso a los vehiculos y al equipaje en la noche

✓ **Caminata hacia las crestas (8 horas)**

Una caminata muy hermosa hoy : caminamos hacia arriba en direccion de las crestas, principalmente en buenos caminos (pero en unos trozos no hay camino y a veces debemos ayurdarnos de nuestros manos). Subimos por una quebrada que alberga bastante arboles (para Oman...), lo que atrae pajaros. Lo mas que subimos lo mas grande son los arboles. Las vistas tambien son estupendas. Por fin seguimos un buen camino casi plano que ofrece hermosisimas vistas y almorzamos cerca de una fuente. Luego seguimos caminando en el buen sendero y terminamos con una ultima subida que nos lleva a nuestro sitio de vivaque en la cresta principal.

- Nivel 4*

- Tiempo de marcha : 5 a 6 horas

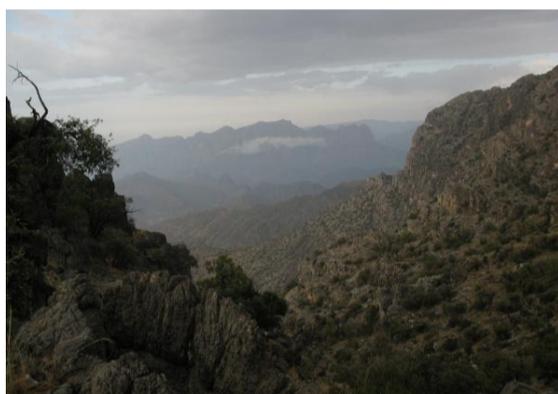
- Desnivel : +1100m/-100m



Vivaque en la montana

Dormimos en un collado a unos 2200m de altura. El agua y la comida estan traído con un burro.

Al aire libre bajo las estrellas



DIA 4

28/02/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

Encontramos los vehiculos y el equipaje al llegar de la caminata.

✓ **Caminata en la crsta y bajada en otro valle (6 horas)**

Empezamos a caminar desde nuestro bivaque. Primero seguimos la crsta principal que ofrece por tiempo claro vistas muy bonitas desde el Jebel Shams al Jebel Akhdar en el sur y de Wadi Sahtan a Wadi Mistal en el norte. Luego empezamos una larga bajada a veces en un buen camino, y a veces sin camino. Unos pasajes pueden ser un poco dificil. Las vistas son muy hermosas. Por fin alcanzamos los jardines de la oase que cruzamos para alcanzar el pueblito ubicado a unos 1200m de altura

- Nivel 4*

- Tiempo de marcha : 4 a 5 horas

- Desnivel : +300m/-1200m



Noche en una casa privada

Dormimos en la casa de un amigo en un pueblo de montana que ahora no esta poblado todo el tiempo. Tenemos 3 cuartos en los que podemos dormir y un cuarto de bano reciente renovado. Tambien podemos dormir fuera bajo las estrellas.

Dormitory Room



DIA 5

29/02/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Caminata abajo en el valle (2 horas)**

Cruzamos el pueblo y seguimos un buen camino de montaña que nos lleva en el fondo del valle. Seguimos caminando en el lecho del río entre bloques. Hay muchos árboles y a veces, después de fuertes lluvias, corre un arroyo por varios meses.

- Nivel 2*
- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas
- Desnivel : +50m/-350m

✓ **Almuerzo en un antiguo pueblito renovado en casa de huéspedes (1 hora)**

- Nivel 1*

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

- Nivel 2*

🚌 Traslado a una casa de huéspedes en la montaña (0 hora 15 - 5 Km)

🏠🏠🏠 **Casa de huéspedes en la montaña**

Es un pueblito que fue renovado y transformado en una casa de huéspedes. La actividad agrícola (culturas y cría de capras) fue conservada. Y el personal es particularmente simpático!

Dormitorio comun

Dormitorios de 4 a 10 personas equipados con camas literas y aire acondicionado.
desayuno & cena en el alojamiento



DIA 6

03/01/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Caminata por pueblos y montanas (5 horas)**

Caminamos primero en el cauce del rio con muchos arboles y parajos (y a veces un arroyo). Luego encontramos un camino que sube en la montana y nos lleva a un primero pueblo. Despues de un descanso en la sombra de las palmeras o en la aldea, cruzamos las terasas cultivadas y seguimos subiendo hasta que alcanzemos un collado estrecho. De aqui ya vemos otro pueblo, mas grande con 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 llegemos a la carretera mayor del valle.

- Nivel 3*

- Tiempo de marcha : 4 a 5 horas

- Desnivel : +600m/-500m

**Casa de huespedes de montana**

un alojamiento sencillo pero agradable en un sitio muy bonito

Habitacion compartida

Dormitorio con max. 4 camas per habitacion.
desayuno & cena en el alojamiento



DIA 7

03/02/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Caminata hacia las crestas (7 horas)**

Partimos del valle principal y andamos en una garganta estrecha, al fin de la que descubrimos un gran pueblo. Travesamos el pueblo y empezamos la subida. El camino esta empinado pero encontramos escaleras antiguas que nos ayudan subir los pasajes mas dificil. 900 metros arriba llegamos a un collado. Después seguimos las crestas hasta. El camino aquí nos ofrece vistas estupendas de todos lados.

- Nivel 4*

- Tiempo de marcha : 4 a 6 horas

- Desnivel : +1300m/-250m

 Traslado a Nizwa (1 hora - 50 Km)

 **Hotel bonito y sencillo**

Un hotel con una muy buena situacion, en un antiguo barrio al lado del souq de Nizwa. Son varias casas tradicionales que fuen renovadas recienmente con mucho gusto.

Standard Room

desayuno en el alojamiento



DIA 8

03/03/2024

Breakfast - -

✓ **Dia libre en Nizwa (8 horas)**

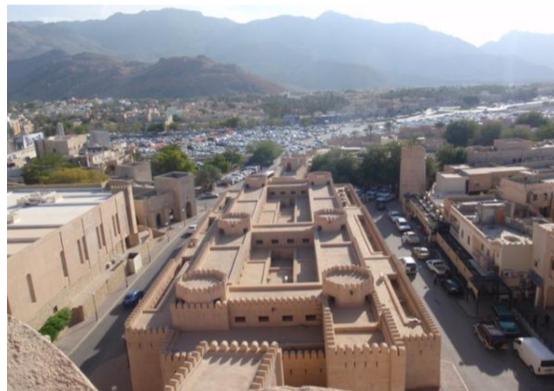
Dia de descanso en Nizwa. Ud. aloja en el mismo hotel en el centro de la ciudad 2 noches, asi que es muy comodo para descubrir Nizwa por si mismo. Seguro Ud. ira al Suq : el viernes por la manana, es el mercado semanal que es muy popular (en particular, temprano, hay el mercado de capras que es muy folklorico) ; otros dias son mucho mas calmas pero las tiendas estan abiertas y a veces tambien hay unos vendedores de afuear que vienen para vender su produccion. Tambien puede visitar el fuerte (entrada de pago) que alberga tambien en el sotano (la antigua carcel) un pequeno museo. Al medio dia y hasta llas 4 de la tarde las tiendas estan cerradas. Abren de nuevo al fin de la tarde y pocas cierran antes de las 9. Por la tarde tambien llegan peces desde la costa y se venden en un rincon del Suq. Ud. tambien puede hacer una visita guiada de la ciudad organizada por el hotel (a pagar) : Nizwa es una ciudad antigua con rica historia que fue varias veces capital, siempre un centro cultural, y que alberga unas mesquides de los primeros anos despues de la Hegira.

🏠🏠🏠 **Hotel bonito y sencillo**

Un hotel con una muy buena situacion, en un antiguo barrio al lado del souq de Nizwa. Son varias casas tradicionales que fuen renovadas recientemente con mucho gusto.

Standard Room

desayuno en el alojamiento



DIA 9

03/04/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Traslado a una oasis en la entrada del barranco (3 horas - 250 Km)

✓ **Caminata acuatica en un barranco del Hajar Oriental (5 horas)**

Una caminata acuatica facil en unos de los wadis mas hermosos de Oman. Partimos de un oasis. Cruzamos el palmar exuberante para alcanzar la entrada del canon. Caminamos entre los bloques hasta que llegemos 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 otro oasis que cruzamos para llegar al pueblo.

- Nivel 1*

- Tiempo de marcha : 3 a 5 horas



Acampamos al pie de las montanas

Tienda de Campana individual



DIA 10

03/05/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

 Traslado a Sur (1 hora - 100 Km)

✓ **Visita de la ciudad de Sur (2 horas)**

Sur es un puerto construido entre el mar y una laguna interior. Fue conocida en la historia por la construcción de bracos. Esa construcción artesanal ahora no puede competir con las producciones industriales, pero la ciudad conserve una fabrica que visitaremos. Depues subemos a una torre antigua que ofrece la mejor vista sobre la ciudad.

 Traslado a Tiwi (0 hora 45 - 60 Km)

✓ **Caminata corta en el wadi por el palmar (2 horas)**

Caminamos en el wadi en el falaj que traversa el palmar (que tambien alberga bananas, mangos, papayas, y citricos) para alcanzar nuestro acampamiento. Agua corre en el fondo del valle, jardines luxuriantes recubren los flancos, y acantilados impresionantes dominan todo.

- Nivel 2*

- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas



Acampamento en jardin privado

Sitio muy bonito. Es sencillo y todavia no hay banos (el dueno tiene planos construirlos). Paseos al rededor por la fin de la tarde son muy agaradables : es salvaje, vistas son estupendas, y hay muchos parajos...

Tienda de Campana individual



DIA 11

03/06/2024

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Caminata en el wadi y baño en el barranco (6 horas)**

Una caminata muy hermosa : recorrimos todo el wadi hasta el ultimo pueblo. Caminamos sobre todo en los jardines sobre el falaj (canal de irrigacion) o sobre senderos, a veces en el cauce del rio por rocas grandes, y unos trozos cortos en la pista. Travesamos varios pueblos. Cuando alcanzamos el ultimo pueblo, podemos ir a banarnos en el barranco ubicado en medio de los jardines del pueblo

- Nivel 3*

- Tiempo de marcha : 4 a 5 horas

- Desnivel : +300m/-50m



Hotel al mar

Una pequena pension muy bien localizada poco antes del pueblo de Tiwi, frente al mar, y cerca del Wadi Tiwi. La pension tiene una piscina y un jardin.

Habitacion estandar

Habitacion moderna y comfortable con cuarto de baño privado..
desayuno en el alojamiento



DIA 12

03/07/2024

Breakfast - Lunch -

 Traslado a un wadi (0 hora 30 - 60 Km)✓ **Caminata acuatica en un wadi del Hajar Oriental (7 horas)**

Partimos de la ultima poblaci3n del valle. 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 irrigaci3n), y luego encontramos un rí0. 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 a Matrah (1 hora 30 - 130 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 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