

TREK HACIA LA CUMBRE DEL JEBEL SHAMS Y WADIS DEL HAJAR ORIENTAL

09/03/2025 - 15/03/2025

Un trek exigente de 3-4 días en el macizo del Hajar Occidental, del Wadi Bani Awf a Jebel Shams, la cumbre de Oman. Un recorrido en coche hacia el Este y una noche en el desierto. Y luego 2 caminatas acuáticas por wadis hermosísimos del Hajar Oriental...



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

Duración 7 Día

SALIDA 09/03/2025 @ 08:00 AM
We can pick up you from your hotel anywhere in Muscat (pick-up time between 8 and 8:30 AM, depending the location)

TERMINA 15/03/2025 @ 06:00 PM
We can drop you to your hotel anywhere in Muscat

 2 Noches en alojamientos (Hotel, Casa de huéspedes, Lodge, etc...)
 -1 Noches acampando en la naturaleza (con tiendas, colchones, esteras, vajilla, equipo para cocinar), confortable (pero sin baños) con el soporte de vehículos. Ud. tiene que montar la tienda por si mismo, mientras que organizamos el acampamento colectivo.
F B F 2 Noches acampando en la naturaleza bajo las estrellas, con equipo mínimo, sin soporte de vehículos
 1 Noches en la casa de los habitantes, a veces con confort rústico

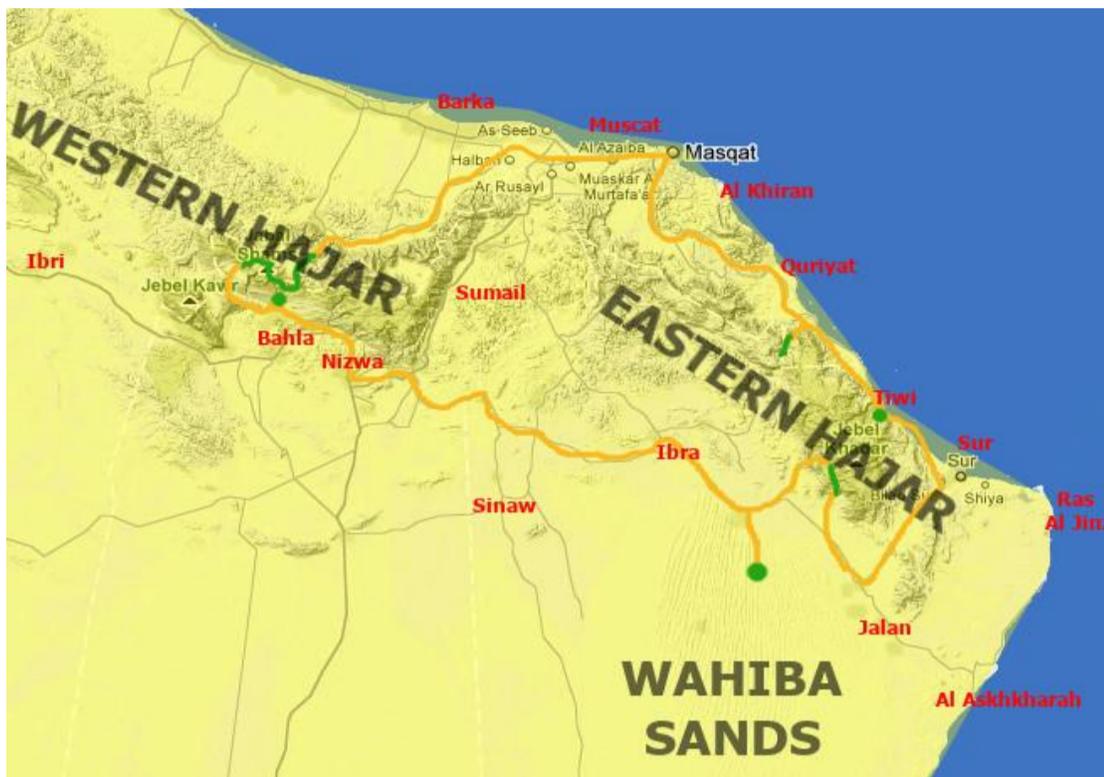
Precio por persona 720 OMR (1885 USD)

GRUPO DE 3 A 5

Viaje guiado en English

Guía

Itinerario	Wadi Bani Awf - Jebel Shams - Misfat Al Abreyeen - Desierto del Wahiba - Wadi Bani Khalid - Wadi Al Arbeyeen
-------------------	--



Nota sobre la transportacion del equipaje	<p>Tenemos vehiculos ; asi su equipaje esta transportado por coche. En la mayoria delos casos, Ud. solo debe traer una mochilla ligera con el necesario para el dia.</p> <p>EXCEPCION : Ese viaje comporta varios dias consecutivos de trekking (dias 2, 3, 4) en los que no encontramos los vehiculos (y entonces el equipaje) por la noche. Esos dias, Ud. tiene que llevar sus cosas personales que Ud. necesita por la noch, su agua, y parte del almuerzo. Podemos guardar su equipaje principal durante de esos dias ; no hay ningun problema de seguridad. Las noches 2, 3 dormimos AL AIRE LIBRE y Ud. tiene que llevar tambien su propio colchon y saco de dormir.</p>
--	--

DIA 1

09/03/2025

- Lunch - Dinner

🚌 Traslado a Bimah (Wadi Bani Awf) (3 horas - 235 Km)

Recorreremos el valle por una pista que cruza numerosos pueblos y palmares, y sube un relieve escarpado. Una pista impresionante!

✓ **Barranquismo en el Snake Canyon Inferior (3 horas)**

➤ Wadi Bani Awf

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 a Bimah (Wadi Bani Awf) (0 hora 15 - 5 Km)

✓ **Caminata corta hacia un pueblito de montana (2 horas)**

➤ Wadi Bani Awf

Caminamos primero en el lecho del rio seco y luego encontramos un buen camino que sube al pueblo.

- Nivel 2*

- Tiempo de marcha : 1 a 1 horas

- Desnivel : +200m/-0m



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 baño reciente renovado. Tambien podemos dormir fuera bajo las estrellas.

Dormitory Room



DIA 2

10/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

Dia sin asistencia de vehiculo**Dejamos el(los) vehiculo(s) por la manana cuando empezamos la caminata****No tenemos acceso al equipaje principal por la noche**✓ **Caminata hacia y a lo largo de la cresta (8 horas)**

Empezamos a caminar desde el pueblo. Seguimos un rato una pista y pronto encontramos un antiguo camino que sube a la cresta. La subida es empinada en un camino a veces muy claro con escaleras antiguas pero que desaparece de vez en cuando. Unos pasajes pueden ser un poco dificil. Al llegar en el collado, divisamos por tiempo claro desde el Jebel Shams al Jebel Akhdar en el sur y de Wadi Sahtan a Wadi Mistal en el norte. Luego seguimos la cresta bajando y subiendo hasta otro collado.

➤ *Wadi Bani Awf***- Nivel 5*****- Tiempo de marcha : 5 a 7 horas****- Desnivel : +1200m/-200m****F B F Vivaque en la montana**

Dormimos en un collado a unos 2200m de altura.

Al aire libre bajo las estrellas

DIA 3

11/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

Dia sin asistencia de vehiculo**No tenemos acceso al equipaje principal por la noche**✓ **Caminata hacia la cumbre del Jebel Shams (9 horas)**

Seguimos nuestra ruta hacia el oeste, caminando a lo largo de las cimas. Despues de unos kilometros, alcanzamos la primera pared vertical (~12m) equipada con escaleras de hierro. 2 kilometros mas adelante, subimos la segunda pared equipada de solo 3m. Desde aqui, la cumbre esta cerca y la alcanzamos rapidamente. Por fin empezamos a bajar a un collado donde pasamos la noche.

➤ *Jebel Shams*

- Nivel 5*

- Tiempo de marcha : 6 a 8 horas

- Desnivel : +1200m/-500m

F B F Vivaque en un collado a 2800m

Pasamos la noche en un lugar my bonito con vistas al Wadi Sahtan y por tiempo claro hasta el Jebel Akhdar.

Al aire libre bajo las estrellas

DIA 4

12/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

**Dia sin asistencia de vehiculo
Encontramos el(los) vehiculo(s) al fin de la caminata**✓ **Caminata a lo largo del Gran Canon (5 horas)**🏞️ *Jebel Shams*

Dejamos nuestro sitio de acampada y las vistas sobre la vertiente norte por bajar vertiente sur. Por toda la bajada disfrutamos vistas impresionantes sobre el Gran Canon. Y si el tiempo es claro, tambien podemos divisar el Jebel Misht y el Jebel Kawr.

- Nivel 3*
- Tiempo de marcha : 3 a 4 horas
- Desnivel : +0m/-1000m

🚌 Traslado a Misfat Al Abreyeen (1 hora 20 - 60 Km)

🏠🏠🏠 **Casa de huéspedes en un palmar**

Es un pueblo antiguo en medio de un palmar muy grande y muy bonito. La mayoría de las casas antiguas fueron abandonadas por los habitantes y estan ahora renovadas para un uso turistico. La casa esta a unos minutos de marcha del parking, asi que seria mejor que prevean una mochila pequena con solo las cosas que Ud. Necesita para esa noche. Tambien, en respeto a la poblacion de la aldea, esta prohibido traer alcohol en el pueblo y fumar en la casa. Gracias de antemano por respetar esas reglas.

Standard Room

desayuno & cena en el alojamiento



DIA 5

13/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Paseo en la oasis de montana de Misfat Al Abreyeen (2 horas)**➤ *Misfat Al Abreyeen*

Es uno de los pueblos mas hermosos de todo Omán. El pueblo viejo domina el palmero largo construido en terrazas colgadas a la ladera del barranco. Se ve aquí todo tipo de árboles : plátano, papayo, granado, limoneros, naranjos, etc.... El paseo aqui es muy agradable, ya que caminamos bajo de una vegetacion prolifica y a lo largo de los aflaj (canales de irigacion).

- Nivel 1*

- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas

- Desnivel : +100m/-100m

🚌 Traslado a nuestro Acampamento en el desierto del Wahiba (3 horas 30 - 280 Km)

✓ **Puesta del Sol en el Wahiba (1 hora)**➤ *Desierto del Wahiba*

Damos un paseo para observar la puesta del sol desde arriba de una duna alta. Es e mejor momento del día para sacar fotos la que la luz esta mas dulce y el sol poniéndose cambia las sombras en las dunas. La arena tome tintas rojas.

- Nivel 1*



Acampamos en el desierto

Tienda de Campana individual

DIA 6

14/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Traslado a Wadi Bani Khalid (1 hora 30 - 80 Km)

✓ **Caminata acuatica en el Wadi Al Hwir (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 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 otro oasis que cruzamos para llegar al pueblo.

➤ *Wadi Bani Khalid*

- Nivel 1*

- Tiempo de marcha : 3 a 5 horas

 Traslado a Tiwi (1 hora 45 - 150 Km)

   **Casa de huéspedes en la playa en Tiwi**

Standard Room

desayuno en el alojamiento



DIA 7

15/03/2025

Breakfast - Lunch -

🚌 Traslado a Wadi Al Arbeyeen (1 hora - 80 Km)

✓ **Caminata acuatica en el Wadi Al Hail (7 horas)**

➤ *Wadi Al Arbeyeen*

Partimos de la ultima poblaci3n del valle. Justo bajo al pueblo, donde se acaba la pista ya hay una piscina natural hermosisima y se puede saltar de unos 5 metros. Caminamos primero en el palmar sobre el falaj (canal de irrigaci3n), y luego encontramos un ri3. 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 (2 horas - 180 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