

CAMINAR EN OMAN

Un viaje para senderistas en 3 partes equilibradas : 4 días en los relieves abruptos del Hajar Occidental, 4 días en las dunas del Desierto Blanco y del Wahiba, y 4 días en los wadis exuberantes y acuáticos del Hajar Oriental.



Nivel 3 Viajes que pueden incluir caminatas de varias horas (hasta 800m de desnivel positivo) y caminatas acuáticas no difícil.

Duración 12 Día

Realizable en ENERO - FEBRERO - NOVIEMBRE - DICIEMBRE



3 Noches en alojamientos (Hotel, Casa de huéspedes, Lodge, etc...)



7 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 sí mismo, mientras que organizamos el acampamento colectivo.



1 Noches en la casa de los habitantes, a veces con confort rústico

Salida Matrah

Termina Matrah

VIAJEROS	PRECIO POR PERSONA	
2	1300 OMR	3403 USD
3	1000 OMR	2617 USD
4	960 OMR	2513 USD
5	900 OMR	2356 USD
6	850 OMR	2225 USD
7	800 OMR	2094 USD
8	760 OMR	1989 USD

Itinerario Wadi Sahtan - Wadi Bani Awf - Nizwa - Desierto Blanco - Desierto del Wahiba - Wadi Bani Khalid - Sur - Wadi Tiwi - Wadi Al Arbeyeen



Nota sobre la transportacion del equipaje Tenemos vehiculos ; asi su equipaje esta siempre transportado por coche. Mientras caminatas Ud. solo debe traer una mochilla ligera con el necesario para el dia.

Nota sobre el desierto En el desierto solemos caminar unas 3 o 4 horas por la manana y otra vez 1 o 2 horas por la tarde alrededor del campamento
 Los participantes que lo desean pueden quedar en el acampamento o hacer paseos mas cortos.
 Los dias cuando cambiamos de lugar de acampada, unos participantes tambien pueden hacer el recorrido con los vehiculos.
 Por lo contrario, los que quieren caminar mas pueden salir mas temprano por la tarde y hacer una vuelta mas larga por si mismo.
 En el desierto, tendremos 3 sitios de acampampada distintos para respectivamente 1, 2, 1 noches.
 En el campamento montamos una tienda grande (vea fotos abajo) para tener sombra durante del dia y protegernos en caso de viento.



DIA 1

- Lunch - Dinner

🚌 Traslado a un pueblito de montaña en Wadi Sahtan (3 horas - 225 Km)

✓ **Caminata por los pueblos de montaña del Wadi Sahtan (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.

➤ *Wadi Sahtan*

- 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*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Caminata por los pueblos de montana del Wadi Sahtan (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...

🚶 *Wadi Sahtan*

- Nivel 3*
- Tiempo de marcha : 4 a 5 horas
- Desnivel : +700m/-800m

🚌 Traslado a Bimah (Wadi Bani Awf) (1 hora - 30 Km)

🏠🏠🏠 **Casa de huespedes en la montana**

Es un pueblito que fue renovado y transformado en una casa de huespedes. La actividad agricola (culturas y cria de capras) fue conservada. Y el personal es particularmente simpatico!

*Private Room Ensuite
desayuno & cena en el alojamiento*



DIA 3*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Caminata entre pueblos y montañas del Wadi Bani Awf (5 horas)**

Caminamos primero en el cauce del río con muchos árboles y parajos (y a veces un arroyo). Luego encontramos un camino que sube en la montaña y nos lleva a un primero pueblo. Después de un descanso en la sombra de las palmeras o en la aldea, cruzamos las terrazas cultivadas y seguimos subiendo hasta que alcanzemos un collado estrecho. De aquí ya vemos otro pueblo, más grande con 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 llegemos a la carretera mayor del valle.

➤ *Wadi Bani Awf*

- **Nivel 3***

- **Tiempo de marcha : 4 a 5 horas**

- **Desnivel : +600m/-500m**

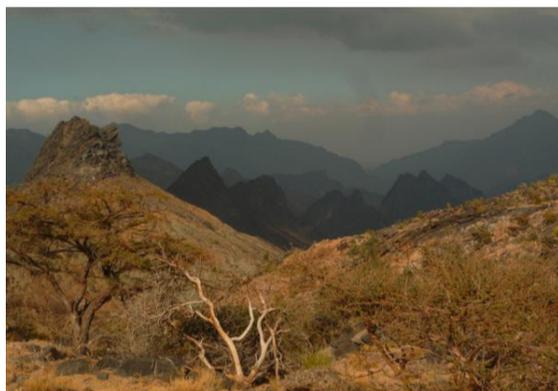
🚌 Traslado a Nizwa (2 horas - 80 Km)

🏠🏠🏠 **Hotel bonito y sencillo**

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

Standard Room

desayuno en el alojamiento



DIA 4*Breakfast - Lunch - Dinner*➤ *Nizwa*✓ **Visita del Souq de Nizwa (1 hora 30)**

El Souq y el fuerte de Nizwa fueron rehabilitados hace unos diez años. Está abierto todos los días, pero se anima sobre todo el viernes. aquí viene gente de todos lugares que sea de la montaña o del desierto para comprar y vender. Se encuentra de todo. Lo mas folclórico es el mercado al ganado. Pero también se venden pájaros vivos, peces, miel, dátiles, y hasta coches de segunda mano...

🚌 Traslado a el desierto blanco, entre rocas y arena (3 horas 30 - 350 Km)

➤ *Desierto Blanco*✓ **Puesta del sol entre desierto blanco y montañas pequeñas. (2 horas)**

Subimos a una meseta cercana del campamento. Por un lado divisamos al desierto blanco al que iremos mañana, y por otro lado las montañas en las que se pones el sol.

- Nivel 1*

- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas

**Acampamos entre arena y rocas**

Acampamos en un lugar bonito donde la arena encuentra las rocas

Tienda de Campana individual



DIA 5*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Caminata por las dunas de arena y las rocas (6 horas)**

Es un sitio muy hermoso. Caminamos por las dunas de arena y cruzamos numerosos afloramientos rocosos. La arena es a veces roja y a veces blanca. Llegamos a nuestro sitio de acampamento a medio dia. Después del almuerzo y de un poco de descanso, caminamos en las dunas cercanas del acampamento para disfrutar la puesta del sol en este sitio extraño.

- Nivel 2 & 3*

- Tiempo de marcha : 4 a 5 horas

☞ *Desierto Blanco*

**Acampamos en el desierto**

Paisaje muy diverso : dunas de arena, colinas de piedra, y una "selva" de acacia

Tienda de Campana individual



DIA 6*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Dia en el desierto de rocas y arena (7 horas)**

Pasamos el día entero en este desierto muy particular donde mesetas rocosas de varios colores estan cubiertos por dunas de arena de color rojo o beige. Partimos temprano de nuestro campamento y caminamos hasta el fin de la mañana y cuando empiece a estar muy caliente regresamos para almorzar y descansar en la sombra. Al fin de la tarde, cuando la luz esta bonita y el calor soportable, partimos para otra vuelta hasta que se ponga el sol.

➤ *Desierto Blanco*

- Nivel 2 & 3*

- Tiempo de marcha : 2 a 5 horas

**Acampamos en el desierto**

Paisaje muy diverso : dunas de arena, colinas de piedra, y una "selva" de acacia

Tienda de Campana individual

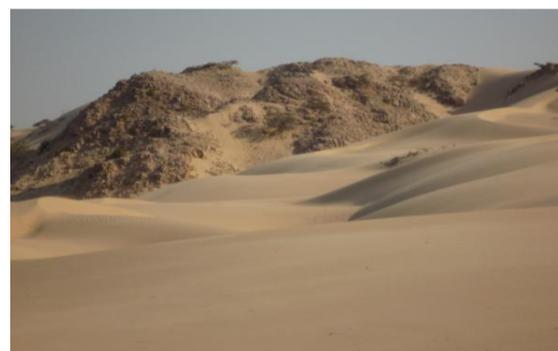
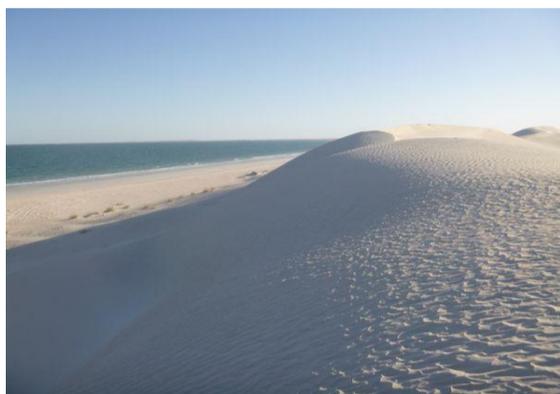


DIA 7*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Travesia caminando del desierto blanco (6 horas)**

Largo y estupendo día de marcha. Partimos del campamento donde la arena es de color amarilla sombra. Cruzamos varias mesetas entre las cuales encontramos lenguas de arena. Lo mas andamos, lo mas blanco se pone la arena. Por fin descubrimos dunas totalmente blancas. Paisaje divino e irreal... Llegamos al mar a medio día y descansamos bajo la sombra y nos banamos en el oceano indio. Por la fin de la tarde, caminamos otra vez por las dunas blancas : la luz del sol poniente ofrece un paisaje divino.

➤ *Desierto Blanco*- **Nivel 2 & 3***- **Tiempo de marcha : 3 a 5 horas****Acampamos en el desierto blanco, cerca del mar**

Un lugar particular : por un lado hay dunas blanquissimas y por otro lado el Oceano Indio

Tienda de Campana individual

DIA 8*Breakfast - Lunch - Dinner*

🚗 Traslado a el pueblo de pescadores de Khaluf (0 hora 36 - 21 Km)

Con marea baja, todo el camino se hace en la playa y observamos miles de parajos.

✓ **Parada en un pueblo beduino de pescadores (1 hora)**

➤ *Desierto Blanco*

Paramos en un pueblo de pescadores beduinos. Sentimos un ambiente de final del mundo : coches antiguos cubiertos de algas y de moluscos traen a barcas que regresan de la pesca, con miles de pajaros volando arriba...

🚗 Traslado a nuestro Acampamento en el desierto del Wahiba (7 horas - 480 Km)

Una travesia en todo terreno del desierto de Wahiba. La pista esta normalmente bien visible, pero ocurre que el viento cubre las huellas. Partimos del mar y cruzamos el desierto en direccion del norteste y luego del norte. Lo mas que conducimos, lo mas altas vuelven las dunas.

✓ **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*



Anochemos en un acampamento beduino

No es un acampamento turistico equippadoo y confortable. Es un acampamento beduino tipico con un areesh (un refugio hecho de palmas y otros vegetales) y una tienda beduina. Nuestros anfitriones nos acgen aqui y no preparan la cena y el desayuno. Tambien nos llevan agua para que podamos banarnos. Dormimos juntos en la tienda beduina, al aire libre bajo las estrellas, o tambien podemos montar nuestras tiendas individuales. No hay sanitarios.

Dormitory tent

desayuno & cena en el alojamiento



DIA 9*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 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.

📍 *Wadi Bani Khalid*

- Nivel 1*

- Tiempo de marcha : 3 a 5 horas

🚌 Traslado a Sur (2 horas - 150 Km)

🏠🏠🏠 **Hotel Appartment frente al mar**

Standard Room



DIA 10*Breakfast - Lunch - Dinner*➤ *Sur*✓ **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)

➤ *Wadi Tiwi*✓ **Caminata corta por el palmar en Wadi Tiwi (2 horas)**

Caminamos en el wadi en el falaj que traversa el palmar (que tambien alberga bananas, mangos, papayas, y citricos). 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. Tenemos 2 bancales para poner el acampamiento, un falaj (canal de irigacion), y sanitarios. 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*Breakfast - Lunch - Dinner*🚩 *Wadi Tiwi*✓ **Caminata en Wadi Tiwi (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**

🚌 Traslado a nuestro sitio de acampamiento (1 hora - 70 Km)

**Acampamos al pie de las montañas**

Acampamos en una meseta al pie de montaña muy hermosas y con vistas panorámicas

Tienda de Campana individual



DIA 12*Breakfast - Lunch -*

 Traslado a Wadi Al Arbeyeen (0 hora 30 - 30 Km)

✓ **Paseo y bano en el Wadi Al Hail (4 horas)**

Andamos por el wadi en el falaj, por bloques de roca y cruzamos unas piscinas. El valle se estrecha y forma piscinas naturales muy largas. Nos banamos aqui, descansamos y regresamos.

 Wadi Al Arbeyeen

Atencion : en esa caminata a veces tenemos que caminar en el agua ; sus zapatos y sus pantalones pueden mojarse...

- Nivel 2*

- Tiempo de marcha : 2 a 3 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