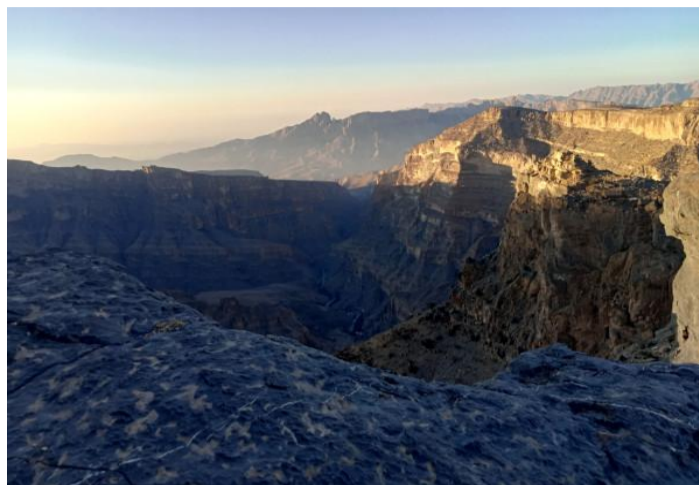


## DESCUBIERTO DEL HAJAR OCCIDENTAL



Un viaje facil para descubrir el macizo montañoso del Hajar Occidental con paseos cortos y caminata faciles : las valles empinadas de la vertiente norte, el Gran Canon del Jebel Shams, la meseta del Jebel Akhdar, y por doquier oases y arroyos.



**Nivel 2**  
Viajes bastante faciles con caminatas faciles y cortas con menos de 300 metros de desnivel (ocasionalmente un poco mas).  
Siempre hay la posibilidad, para los participantes que desean, de no hacer la caminata ; cuando posible, les ofrecemos un programas alternativo ; si no esperaron en un lugar bonito.

**Duracion** 8 Dia

**Realizable en** FEBRERO - MARZO - NOVIEMBRE - DICIEMBRE

 4 Noches en alojamientos (Hotel, Casa de huéspedes, Lodge, etc...)  
 3 Noches acampando en la naturaleza (con tiendas, colchones, esteras, vajilla, equipo para cocinar), confortable (pero sin banos) con el soporte de vehiculos. Ud. tiene que montar la tienda por si mismo, mientras que organizamos el acampamento colectivo.

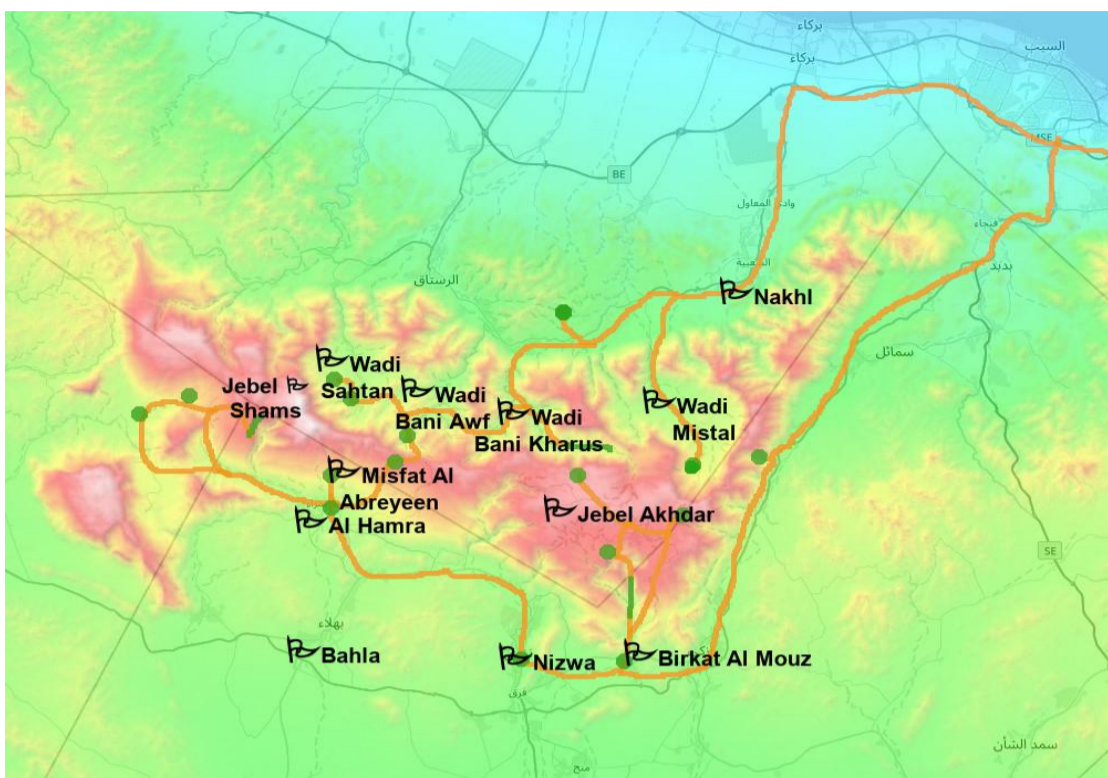
**Salida** Matrah

**Termina** Matrah

VIAJEROS	PRECIO POR PERSONA	
2	800 OMR	2094 USD
3	640 OMR	1675 USD
4	560 OMR	1465 USD
5	620 OMR	1623 USD
6	560 OMR	1465 USD
7	530 OMR	1387 USD
8	500 OMR	1308 USD

**Itinerario**

Nakhl - Wadi Mistal - Piemonte - Wadi Bani Kharus - Wadi Bani Awf - Wadi Sahtan - Al Hamra  
- Misfat Al Abreyeen - Jebel Shams - Nizwa - Birkat Al Mouz - Jebel Akhdar

**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.

## DIA 1

- Lunch - Dinner

🚌 Traslado a Al Awabi (2 horas - 200 Km)

✓ **Visita del Fuerte de Nakhl (1 hora )**

🏠 Nakhl

Nakhl esta situado al pie de las montañas. El agua que viene de arriba permite irrigar un palmero grande. Fue un centro cultural importante y en e fuerte estaban alojados el Wali, su familia, y los estudiantes en Islam. Pero también tenia el fuerte función militar, ya que guardaba el acceso al valle arriba de Nakhl y sobre todo al Wadi bani Kharus.

🚌 Traslado a Wadi Mistal (0 hora 50 - 50 Km)

✓ **Paseo en la oase de montana de Wakan (1 hora )**

🏠 Wadi Mistal

Damos un paseo en un pueblo ubicado a unos 1400 metros de altura, al fondo de un valle que forma un gran circo. El pueblo y sus jardines estan contruidos en la pared rocosa. Cruzamos el pueblo y caminamos a traves de las terrazas donde crecen ajo, onones, palmeras, limoneros, y albaricoqueros. Albaricoqueros son la especialidad del pueblo y es especialmente bonito en la primavera cuando florecen.

- Nivel 1\*

- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas

- Desnivel : +50m/-50m

🚌 Traslado a un wadi del piemonte (1 hora 10 - 60 Km)

✓ **Paseo en un valle del piedemonte (2 horas )**

🏠 Piemonte

Es un valle muy tipico del piedemonte de Oman : el rio corre en rocas que formaban la corteza oceanica (se llaman "ofiolitas"). En camino encontramos varias fuentes de magnesio que coloran unas piscinas de blanco lechoso. Hay agua todo el ano y encontramos unas piscinas pequenas para refrescarnos.

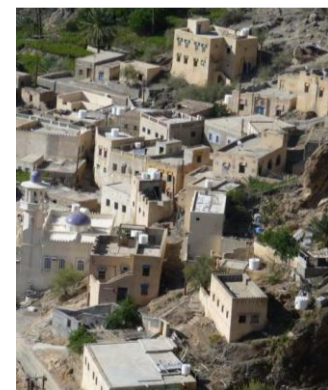
- Nivel 1\*

- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas



**Acampamos en un wadi del piemonte**

Tienda de Campana individual





**DIA 2**

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Traslado a Wadi Bani Kharus (1 hora 30 - 70 Km)

✓ **Caminata en el Wadi Bani Kharus por pueblos, palmar y montana (4 horas )**

👉 Wadi Bani Kharus

El final del valle esta muy cultivado y cuando se ve desde arriba parece como un río verde. La caminata nos lleva por las terrazas plantadas de palmas y otros árboles fruteros. Luego dejamos la ultima aldea y caminamos en el valle, a veces a bajo, a veces arriba. Pasamos un pequeño collado y de aquí descubrimos otro pequeño palmar. Bajamos descansar cerca del rio yr egresamos por el mismo camino .

- Nivel 2\*

- Tiempo de marcha : 2 a 4 horas

- Desnivel : +300m/-300m

🚌 Traslado a Zamah (Wadi Bani Awf) (2 horas - 50 Km)

✓ **Caminata corta en el Snake Canyon (2 horas )**

👉 Wadi Bani Awf

Caminamos en ese barranco muy impresionante. El barranco al principio esta estrecho y pronto se ensancho. Andamos entre los bloques y alcanzamos las primeras piscinas cuando el canon se estrecha de nuevo. El sitio es estupendo. Los mas valientes tal vez se banaron pero el agua es fria y a menudo turbia.

- Nivel 2\*

- Tiempo de marcha : 0 a 1 horas

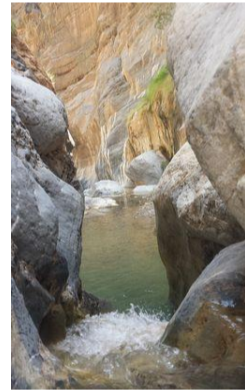
🚌 Traslado a Bimah (Wadi Bani Awf) (0 hora 15 - 5 Km)

🏠🏠🏠 **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!

*Private Room Ensuite*

*desayuno & cena en el alojamiento*





## DIA 3

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Traslado a un pueblo de montaña en el Wadi Sahtan (1 hora - 30 Km)

✓ **Paseo en el corazón del Wadi Sahtan (2 horas)**

➤ Wadi Sahtan

Hacemos un paseo corto en una meseta ubicada en medio del circo del Wadi Sahtan. Nos dirigimos hacia un pueblito rodeado por un palmar en bancales. Las vistas sobre los acantilados del circo y sobre todo la cara norte del Jebel Shams son impresionantes.

- Nivel 2 & 3\*
- Tiempo de marcha : 1 a 1 horas
- Desnivel : +50m/-50m

🚌 Traslado a un pueblo de montaña en Wadi Sahtan (0 hora 30 - 15 Km)

✓ **Paseo en un pueblito de montaña (1 hora)**

- Nivel 2 & 3\*
- Tiempo de marcha : 0 a 1 horas
- Desnivel : +50m/-50m

🚌 Traslado a Balad Sit (1 hora 30 - 50 Km)

✓ **Paseo en la oasis de montaña de Balad Sit (2 horas)**

➤ Wadi Bani Awf

Partimos de la pista mayor y nos dirigimos hacia un barranco estrechísimo. Caminamos en el fondo de este barranco y por fin descubrimos un pueblo importante. Las habitaciones están construidas en una roca y dominan el palmero. Nosotros cruzamos el pueblo y caminamos entre la terrazas del palmero. Regresamos por un brazo secundario del barranco.

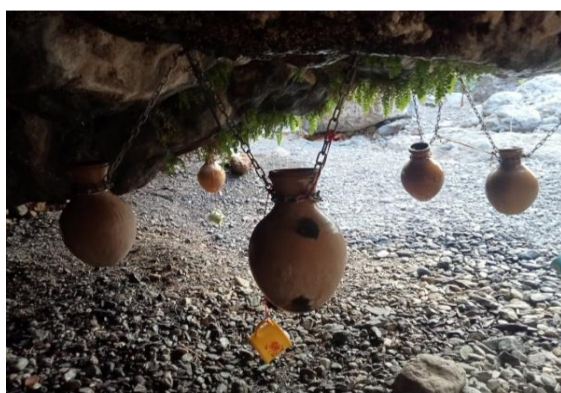
- Nivel 1\*
- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas
- Desnivel : +50m/-50m

🏠🏠🏠 **Casa de huéspedes de montaña**

un alojamiento sencillo pero agradable en un sitio muy bonito

Standard Room

desayuno & cena en el alojamiento





**DIA 4**

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Traslado a Sharaf Al Alamain (1 hora - 15 Km)

Esa pista sube 1000 metros en apenas 10 kilometros y ofrece vista estupendas en el valle

✓ **Paseo por las crestas (3 horas )**

➤ *Wadi Bani Awf*

Caminamos a lo largo de las crestas que ofrecen estupendas vistas sobre el wadi Bani Awf. Tambien vemos el Wadi Sahtan, la cumbre del Jebel Shams, el Jebel Kawr, y las ciudades de Bahla, Al Hamra, y a lo lejo Nizwa

- Nivel 2\*

- Tiempo de marcha : 2 a 3 horas

- Desnivel : +100m/-100m

🚌 Traslado a Al Hamra (0 hora 45 - 30 Km)

✓ **Visita de un museo vivante de los saber hacer traaditionales (1 hora 30)**

➤ *Al Hamra*

aquí entremos en una casa omanesa típica. Nos acogen mujeres que nos enseñan como hacen harina, pan y café omanes. También nos muestran como se hacen alfombras y unas lociones a base de las plantas recogidas en el monte. Por fino nos invitan a compartir con ellas café, dátiles, y el famoso Halwa omanes.

🚌 Traslado a Misfat Al Abreyeen (0 hora 12 - 10 Km)

✓ **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

🏠🏠🏠 **Casa de huespedes 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 ahroa 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

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Traslado a Al Khitaym (Jebel Shams) (1 hora 12 - 50 Km)

✓ **Caminata a lo largo de Gran Canon (4 horas )**

Nos lleva esa caminata a un pueblo deshabitado construido en la ladera del canon mas hundo de Arabia (solo un poco mas pequeño que el de Estados Unidos). La caminata es fácil : ofrece vistas increíbles sobre el canon y el punto mas alto del País (el Jebel Shams) pero no es vertiginoso ni expuesto, solo se suben unos 150 metros de desnivelado.

➤ *Jebel Shams*

- Nivel 2\*
- Tiempo de marcha : 2 a 3 horas
- Desnivel : +250m/-250m

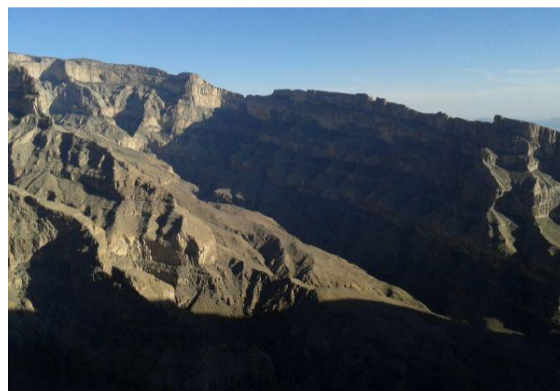
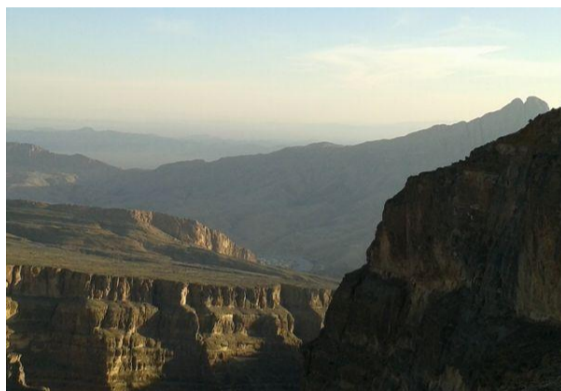
🚌 Traslado a el macizo del Jebel Shams (0 hora 20 - 12 Km)



**Acampamos en el macizo del Jebel Shams**

Ubicado a 1800m de altura.

*Tienda de Campana individual*





## DIA 6

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Traslado a un wadi en la vertiente oeste del Jebel Shams (2 horas - 100 Km)

✓ **Paseo y baño en un wadi (2 horas )**

🏞️ *Jebel Shams*

Ese wadi esta ubicado entre los macizos del Jebel Shams y del Jebel Misht. Aquí corre agua todo el año. La primera de las numerosas piscinas naturales esta a penas 10 minutos de marcha, mientras que la ultima (pequeña pero con una hermosa cascada que corre en una alfombra de musgo) necesita caminar 40 minutos.

- **Nivel 1\***

- **Tiempo de marcha : 1 a 2 horas**

🚌 Traslado a las tumbas de Bat (0 hora 30 - 25 Km)

✓ **Visita de las tumbas de Al Ayn (0 hora 30)**

🏞️ *Jebel Shams*

Paramos para ver las tumbas de Al Ayn que fueron edificadas 3000 años antes de Cristos. Estan ubicadas al pie del Jebel Misht, la montaña que tiene el perfil mas impresionante de Oman con acantilados de mas 1000 metros.

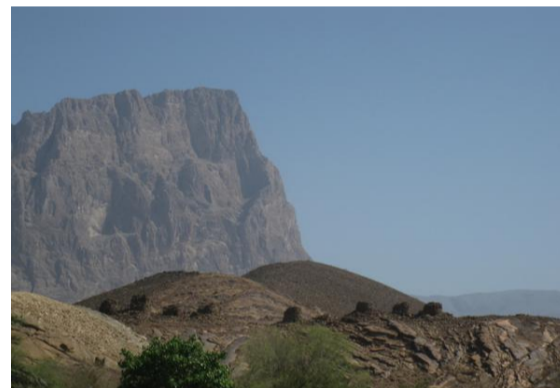
🚌 Traslado a Nizwa (1 hora 30 - 100 Km)

🏠🏠🏠 **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 fuer renovadas recienmente con mucho gusto.

*Standard Room*

*desayuno en el alojamiento*





## DIA 7

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Traslado a Nizwa (1 hora - 60 Km)

✓ **Visita del Souq de Nizwa (1 hora 30)**

➤ Nizwa

El Souq y el fuerte de Nizwa fueron rehabilitados hace unos diez años. Esta 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 Birkat al Mouz (0 hora 30 - 25 Km)

✓ **Visita de Birkat Al Mauz (0 hora 45)**

➤ Birkat Al Mouz

Paremos un poco en Birkat Al Mauz. Primero subimos par tener una vista sobre el palmero y los 2 pueblos abandonados. Birkat Al Mauz quiere decir 'El cuenca al banana', ya que antes crecían un montón de bananeros bajo de las palmas. Después, iremos a dar un paseo en los pueblos abandonados. Son en muy mal estado, pero permiten darse cuenta de la arquitectura tradicional.

🚌 Traslado a un pueblo alto del Jebel Akhdar (0 hora 30 - 30 Km)

✓ **Paseo en las alturas del Jebel Akhdar (2 horas )**

➤ Jebel Akhdar

Hacemos un paseo que nos permite descubrir el pueblo de altura de Al Manakhr y sus cultivos des granada y nueces. Seguimos hacia la valle alta del Wadi Al Halfayn donde tenemos vistas esplendidas sobre la valle de Samail

- Nivel 2 & 3\*
- Tiempo de marcha : 1 a 1 horas
- Desnivel : +100m/-100m

🚌 Traslado a un plano con enebros gigantes (1 hora - 40 Km)



**Acampamos en un plano alto**

Ubicado a unos 2400m de altura en el macizo del Jebel Akhdar, con enebros y olivos gigantes. A unos pasos tenemos bonitas vistas sobre los valles de la vertiente norte.


*Tienda de Campana individual*





**DIA 8**

Breakfast - Lunch -

 Traslado a Al Ayn (0 hora 30 - 20 Km)

**✓ Paseo en los pueblos de las rosas (Al Aqoor, Al Ayn, Sharegah) (2 horas )**
 *Jebel Akhdar*

Damos un paseo en pueblos altos en el Jebel Akhdar. Sus terrazas que ocupan toda la ladera del barranco. A esa altura consiguen cultivar plantas que nos se encuentran en otros lugares de Omán ; entre ellas, granados, nogales, y rosas. Esas florecen en marzo e abril. Son rosas que huelen espacialmente bien ya que sirven para la fabricación de agua de rosa.


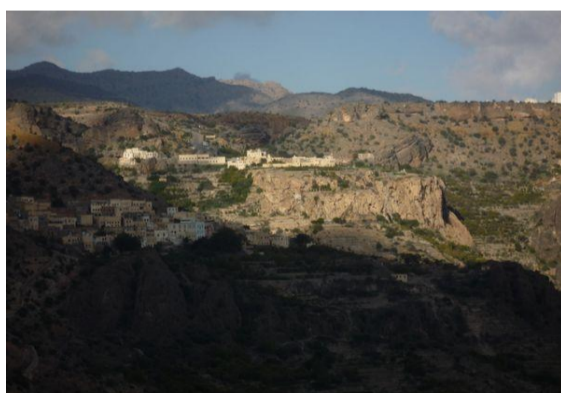
- Nivel 1\*
- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas
- Desnivel : +100m/-100m

 Traslado a Masirat Al Ruwijah (0 hora 45 - 20 Km)

**✓ Bajada en el Wadi Al Muaydeen (4 horas )**
 *Jebel Akhdar*

Partimos de un pueblo al fondo del valle y empezamos la bajada en fondo del wadi. Rapidamente encontramos un rio corre en dalas de esquisto azu y rojo. Pasamos por un palmar abandonado y seguimos a veces en un camino en la ladera de la montana y a veces en el wadi entre bloques.

- Nivel 2\*
- Tiempo de marcha : 2 a 3 horas
- Desnivel : +0m/-300m

 Traslado a Matrah (1 hora 45 - 135 Km)




**📌 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