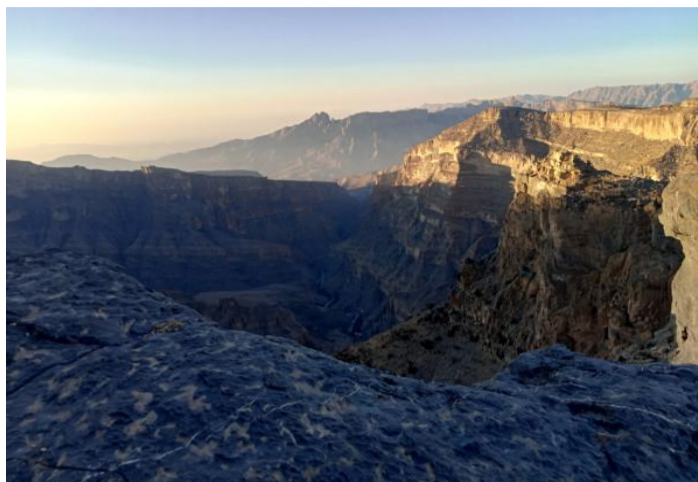


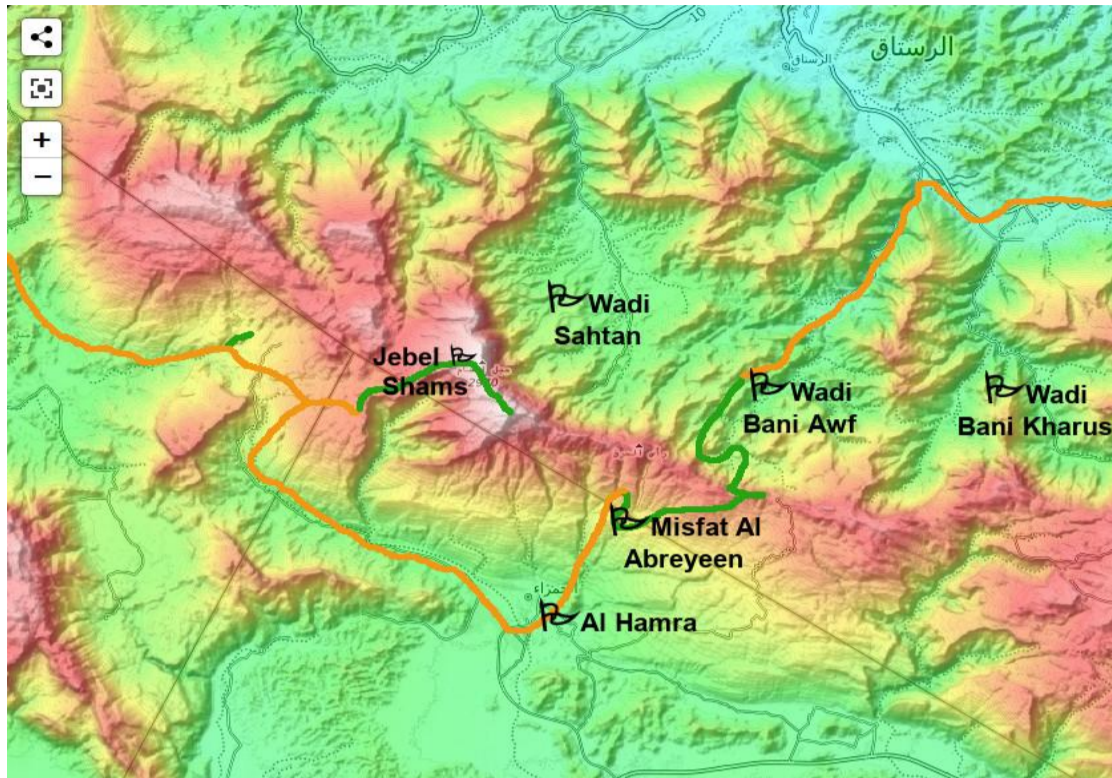


HASTA LA CUMBRE!**02/03/2025 - 08/03/2025**

Un viaje deportivo en el macizo montanos del Hajar Occidental. Varios wadis, un trekking de 3 dias del Wadi Bani Awf a Misfat Al Abreyeen, y el ascenso del Jebel Shams (3000m), cumbre del pais.



Nivel 4	Viajes que pueden incluir caminatas deportivas (hasta 1200m de desnivel positivo), caminatas acuaticas, y canyoning facil.
Duracion	7 Dia
SALIDA	02/03/2025 @ 08:00 AM Meeting in front of Naseem Hotel (Mutrah Corniche, Muscat) We might also be able to pick up you directly from your hotel... just ask when booking...
TERMINA	08/03/2025 @ 06:00 PM We can drop you anywhere in Muscat (hotel, airport, bus station, private house...)
	4 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 banos) con el soporte de vehiculos. Ud. tiene que montar la tienda por si mismo, mientras que organizamos el acampamento colectivo.
Precio por persona	550 OMR (1440 USD)
GRUPO DE	3 A 7
Viaje guiado en	English
Guia	

Itinerario Wadi Bani Awf - Misfat Al Abreyeen - Jebel Shams

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

02/03/2025

- 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)**

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*

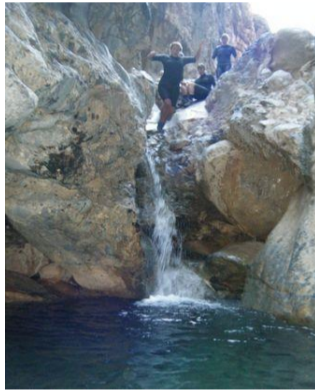
📍 Wadi Bani Awf

🏠🏠🏠 **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 2

03/03/2025

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 primer 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

🏠🏠🏠 **Casa de huéspedes de montaña**

un alojamiento sencillo pero agradable en un sitio muy bonito

Habitación compartida

Dormitorio con max. 4 camas per habitación.

desayuno & cena en el alojamiento



DIA 3

04/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Caminata hacia las crestas y el collado Sharaf Al Alamain (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.

🏠 *Wadi Bani Awf*

- Nivel 4*

- Tiempo de marcha : 4 a 6 horas

- Desnivel : +1300m/-250m

🏠🏠🏠 **Hotel de montaña**

Un hotel ubicado cerca de un collado a unos 2000m de altura

Deluxe Room

desayuno & cena en el alojamiento



DIA 4

05/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Caminata bajando en la vertiente sur hacia Misfat Al Abreyeen (7 horas)**

➤ Misfat Al Abreyeen

Empezamos en un collado a unos 2000m de altura y andamos a lo largo de la cresta ladera sur. Tenemos hermosísimas vistas en ambos lados. Después empezamos la bajada que esta muy variada : andamos sobre losas, cruzamos Wadis pequeños, y pasamos aldeas de pastores... Por fin llegamos a un gran barranco ; desde arriba podemos ver el pueblo al que nos dirigimos. La ultima bajada esta empinada pero la llegada en el pueblo y su palmar ofrece un buen descanso : despues del medio mineral, entramos en la verdadura y caminos sobre los aflaj (canales de irigacion) en los que corre agua limpia del monte...

- Nivel 3*

- Tiempo de marcha : 4 a 6 horas

- Desnivel : +150m/-1150m

🏠🏠🏠 **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

06/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Caminata y bano en un barranco (5 horas)**➤ *Misfat Al Abreyeen*

Una excursion entre el barranquismo y la caminata. Empezamos en un pueblito ubicado a unos 1500m de altura. Bajamos hacia el fondo del valle por un camino facil y que ofrece vistas bonitas. En el valle, encontramos primero unos bancales con palmas, bananas, y otros cultivos. Empezamos a bajar el barranco y encontramos muchas picinas y vegetacion exuberante. Podemos banarnos aqui en varias picinas. Un poco adelante, el barranco se vuelve mas seco y caminamos mas amenudo en las laderas. Por fin el barranco se abre y un buen camino nos lleva a un pueblo mayor con un palmar magnifico. Clasifiquemos esa caminata "Nivel 4" no por su dificultad fisica, pero a causa de unos pasajes un poco expuestos.

- Nivel 4*

- Tiempo de marcha : 3 a 4 horas

- Desnivel : +0m/-500m

🚌 Traslado a el macizo del Jebel Shams (1 hora 20 - 50 Km)

**Acampamos en el macizo del Jebel Shams**

Ubicado a 1800m de altura.

Tienda de Campana individual

DIA 6

07/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Caminata a la punta del Jebel Shams (12 horas)**

Partimos al amanecer desde la meseta del Jebel Shams. Nos encaminamos hacia el borde del Gran Canon. Desde aqui las vistas son impresionantes. Deberiamos ver buitres aprovechando los primeros vientos acedentes del dia. Siguiamos caminando a lo largo del canon cruzando varias pequenas mesetas. Lo mas que subimos, lo mas grande vuelven los arbols. Por fin alcanzamos un collado desde el que tenemos vistas espectaculares sobre el Wadi Sahtan, unos 2000 m mas abajo. A nuestra izquierda esta la otra punta del Jebel Shams, ocupada por un radar militar. Nosotros vamos a la derecha, siguiendo la cresta hasta que llegemos a la punta. Es una caminata muy larga (mas de 26 km y mas de 1000 m de desnivel), muy hermosa, pero que requiere estar en buena forma fisica y acostumbrado a las caminatas largas.

➤ *Jebel Shams*

- Nivel 5*

- Tiempo de marcha : 7 a 10 horas

- Desnivel : +1300m/-1300m



DIA 7

08/03/2025

Breakfast - Lunch -

🚌 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 Mascate (4 horas - 300 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 nigung 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