


# DESCUBIERTO Y AVENTURA EN EL CORAZON DE LOS MONTES DEL HAJAR

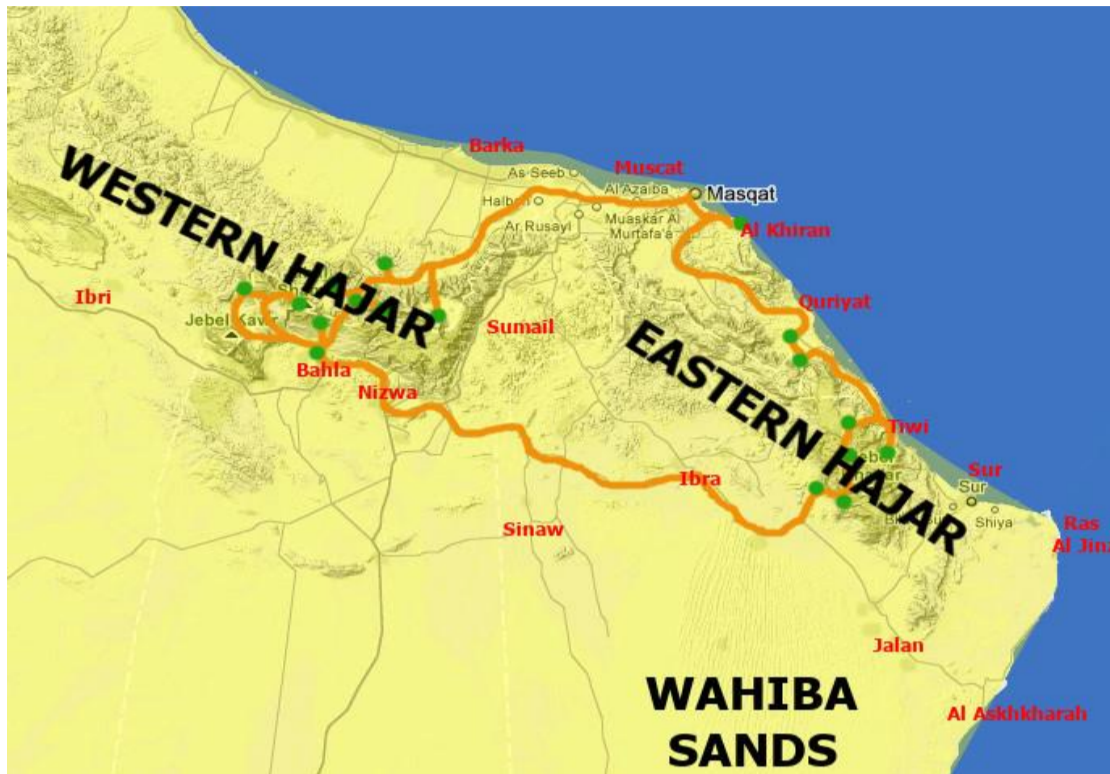
23/02/2025 - 06/03/2025

Un recorrido ampliamente por lugares remotos y poco visitados para descubrir en profundidad los dos mayores macizos montañosos de Oman : el Hajar Occidental y Oriental. En medio de la naturaleza y de las tradiciones!



<b>Nivel 2</b>	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.
<b>Duracion</b>	12 Dia
<b>SALIDA</b>	23/02/2025 @ 08:00 AM Meeting in front of Naseem Hotel (Mutrah Corniche, Muscat) We might be able to pick up you directly from your hotel ; just ask when booking...
<b>TERMINA</b>	06/03/2025 @ 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...) 7 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.
<b>Precio por persona</b>	<b>850 OMR (2225 USD)</b>
<b>GRUPO DE</b>	<b>3 A 8</b>
<b>Viaje guiado en</b>	English
<b>Guia</b>	

<b>Itinerario</b>	Wadi Mistal - Piemonte - Wadi Sahtan - Wadi Bani Awf - Wadi Bani Kharus - Al Hamra - Misfat Al Abreyeen - Jebel Shams - Nizwa - Wadi Bani Khalid - Meseta del Hajar Oriental - Wadi Tiwi - Wadi Al Arbeyeen - Bandar Khayran
-------------------	--



<b>Nota sobre la transportacion del equipaje</b>	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

23/02/2025

- Lunch - Dinner

🚌 Traslado a un wadi del piemonte (2 horas - 180 Km)

🚌 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 (0 hora 40 - 50 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**

Lugar bonito cerca de un rio y de collinas de ofiolitas que forman un relieve masivo

**Tienda de Campana individual**



**DIA 2**

24/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

🚌 Traslado a Ar Rustaq (1 hora - 70 Km)

✓ **Paseo en el corazon 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 montana en Wadi Bani Awf (1 hora - 35 Km)

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

🚩 *Wadi Bani Awf*

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

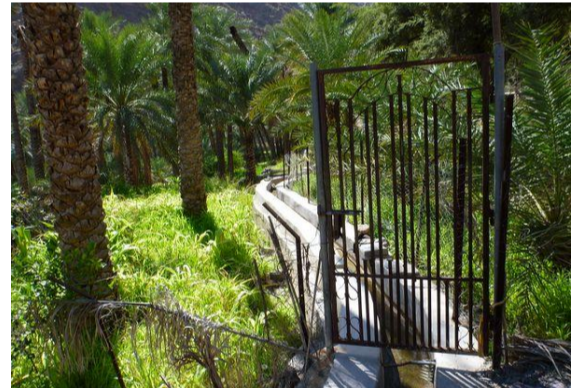
- Nivel 2\*
- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas
- Desnivel : +50m/-350m

🏠🏠🏠 **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!

**Dormitorio comun**


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



**DIA 3**

25/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Traslado a Wadi Bani Kharus (2 horas - 65 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 Balad Sit (2 horas 30 - 70 Km)

✓ **Paseo en la oasis de montana 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**

26/02/2025

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 alcool en el pueblo y fumar en la casa. Gracias de antemano por respetar esas reglas.

**Standard Room**

desayuno & cena en el alojamiento



**DIA 5**

27/02/2025

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

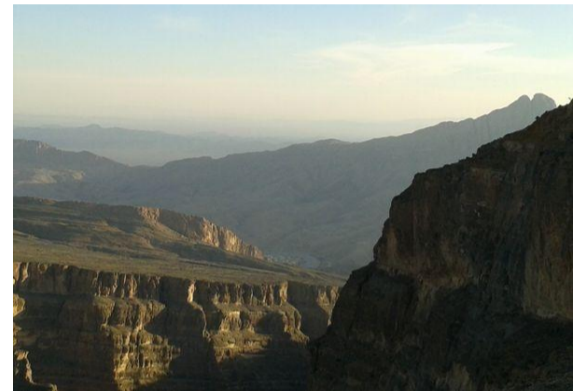
🚌 Traslado a el macizo del Jebel Shams (0 hora 20 - 12 Km)



**Acampamos en el macizo del Jebel Shams**

Ubicado a 1800m de altura.

**Tienda de Campana individual**



**DIA 6**

28/02/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

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

✓ **Paseo y bano 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 ano. 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 anos antes de Cristos. Estan ubicadas al pie del Jebel Misht, la mantana 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 fuen renovadas recienmente con mucho gusto.

**Standard Room**

*desayuno en el alojamiento*





**DIA 7**

01/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Traslado a Nizwa (1 hora - 60 Km)

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

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...

 Nizwa

 Traslado a nuestro acampamento entre colinas rocosas y dunas de arena (3 horas - 250 Km)


**Acampamos rodeados por colinas de piedra**


*Tienda de Campana individual*



**DIA 8**

02/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Traslado a Wadi Bani Khalid (0 hora 30 - 30 Km)


✓ **Caminata corta y baño en un wadi (3 horas )**

Empezamos en un oasis en el valle. Andamos por el palmar hacia la entrada del barranco. El camino en el canon no es fácil, pero no dura mucho. Andamos entre los bloques y por fin llegamos a dos piscinas con cascadas. Nos bañamos en la segunda. El lugar es encantador. Y para los que le gustan sensaciones fuertes, se puede saltar desde unos 10 metros en el agua... Regresamos por el mismo camino. Dependiendo de las lluvias y de las inundaciones que cambian el curso del río, ocurre que debemos caminar o nadar en el agua para alcanzar las cascadas.

➤ *Wadi Bani Khalid*

- Nivel 2\*

- Tiempo de marcha : 1 a 2 horas

 Traslado a una oasis del Hajar Oriental (2 horas 30 - 50 Km)


**Acampamos en la montaña**

Acampamos en una altura de 1000m

**Tienda de Campana individual**



**DIA 9**

03/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

☞ Meseta del Hajar Oriental

✓ **Paseo en un oasis de montana (3 horas )**

Desde el fin de la carretera bajamos a un pueblo ubicado en un entorno estupendo : bajo un acantilado muy alto y en la entrada de un barraco que tiene medidas de gigantes. Es un lugar muy lejo y salvaje. Tambien podemos banarnos en las primeras piscinas del barranco.

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

🚌 Traslado a una oasis de montana en el Hajar Oriental (2 horas - 70 Km)

✓ **Paseo en un oasis de montana (3 horas )**

☞ Meseta del Hajar Oriental

Descubrimos un pueblo recondito (la pista de acceso solo fue construida en 2013!) caminando por el palmar en los falaj (canales de irrigacion) : es un oase exuberante ubicado en un lugar espectacular y rodeados por acantilados de toda belleza.

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

🚌 Traslado a las alturas del Hajar Oriental (1 hora - 20 Km)



**Acampamos en la meseta**

Acampamos en la meseta que doamina la mar de Oman, en una altura de 1000m.

*Tienda de Campana individual*



**DIA 10**

04/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Traslado a Tiwi (1 hora - 30 Km)

✓ **Caminata por palmares y piscinas naturales en Wadi Tiwi (4 horas )**

 Wadi Tiwi

Un valle hermosísimo con un río y pozos de agua, un palmar extenso en bancales a todo lo largo, pueblitos, y paredes rocosas impresionantes. Lo recorreremos por coche y caminamos por el palmar y en el cauce para ir a banarnos.

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

 Traslado a Wadi Tiwi (0 hora 15 - 5 Km)

✓ **Paseo hacia una cascada (1 hora )**

 Wadi Tiwi

Un lugar muy bonito. Desde el pueblo, bajamos por el palmar en escaleras buenas pero empinadas y alcanzamos un barranco impresionante. Aquí hay una cascada y podemos banarnos (con pudor).

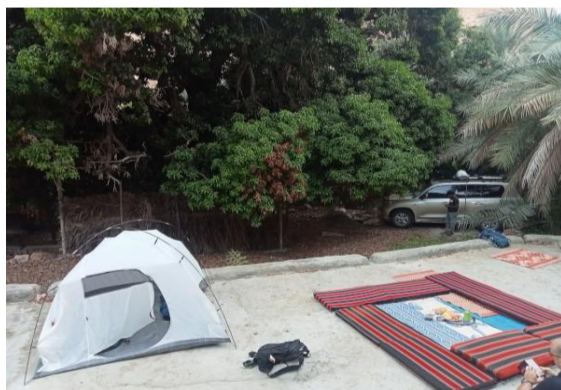
- Nivel 1\*
- Tiempo de marcha : 0 a 1 horas
- Desnivel : +100m/-100m



**Acampamento en jardín privado**

Sitio muy bonito. Tenemos 2 bancales para poner el acampamiento, un falaj (canal de irrigación), y sanitarios. Paseos al rededor por la fin de la tarde son muy agradables : es salvaje, vistas son estupendas, y hay muchos parajos...

**Tienda de Campana individual**



**DIA 11**

05/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Traslado a Wadi Al Arbeyeen (1 hora - 80 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 nuestro sitio de acampamiento (0 hora 30 - 30 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**

06/03/2025

Breakfast - Lunch -

 Traslado a Bandar Khayran (2 horas - 120 Km)

✓ **Dia en la playa : paseo, bano, y esnorquel (6 horas )**

La baia de Bandar Khiran es muy escarpada y alberga muchas calas con playas de arena. Partimos del estacionamiento ubicado en un punto alto donde tenemos vistas muy bonitas. Bajamos en un buen sendero a una playa de arena blanca, donde pasaremos el resto del dia. Aqui podemos banarnos, y hacer esnorquel (los fondos marinos son muy ricos con muchos peces multicolores, corales, y aun a veces tortugas). Tambien almorzamos en la playa ; tipicamente hacemos parilladas de peces o de frutos del mar. Si lo queremos, tambien podemos hacer una marcha mas larga para visitar otras calas. Por fin regresaremos por el mismo camino que venimos.

➤ Bandar Khayran

- Nivel 2 & 3\*

- Tiempo de marcha : 0 a 1 horas

- Desnivel : +50m/-50m

 Traslado a Matrah (0 hora 45 - 50 Km)


**📌 Nivel de dificultad Senderismo & Paseo**

- |                |  |
|----------------|--|
| <b>Nivel 1</b> | Ninguna dificultad. Paseos faciles y accesibles a cualquier que camina ocasionalment                                   |
| <b>Nivel 2</b> | Caminatas faciles con un desnivel que no supera los 300 metros y que no presentan dificultad                           |
| <b>Nivel 3</b> | Caminatas con un desnivel de 300 a 800 metros. Accesible a cualquier que esta acostumbrado a caminar en la montana     |
| <b>Nivel 4</b> | Caminatas con un desnivel de 800 a 1100 metros. Para caministas deportivos   |
| <b>Nivel 5</b> | Caminatas largas con un desnivel superior a 1000 metros y que pueden incluir pasajes que necesitan el uso de los manos |