




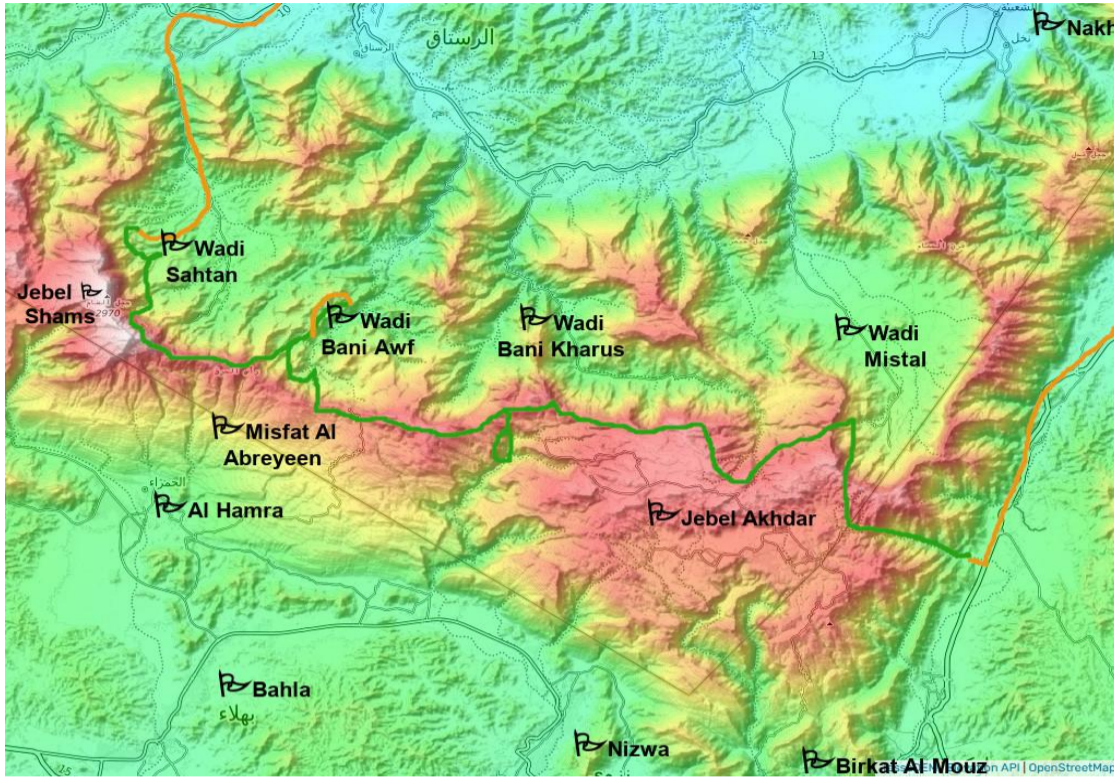
GRAN TREKKING - TRAVESIA DEL HAJAR OCCIDENTAL

Un trekking itinerante de 14 días para cruzar el macizo del Hajar Occidental por una ruta original sobre las crestas pero también por los valles de la vertiente norte (Wadis Sahtan, Wadi Bani Awf, Wadi Mistal) y por la meseta del Jebel Akhdar.



Nivel 4	Viajes que pueden incluir caminatas deportivas (hasta 1200m de desnivel positivo), caminatas acuáticas, y canyoning fácil.
Duración	14 Día
Realizable en	ENERO - FEBRERO - MARZO - NOVIEMBRE - DICIEMBRE
	5 Noches en alojamientos (Hotel, Casa de huéspedes, Lodge, etc...)
	2 Noches acampando en la naturaleza (con tiendas, colchones, esterillas, vajilla, equipo para cocinar), cómodo (pero sin baños) con el soporte de vehículos. Ud. tiene que montar la tienda por sí mismo, mientras que organizamos el acampamento colectivo.
F B F	4 Noches acampando en la naturaleza bajo las estrellas, con equipo mínimo, sin soporte de vehículos
	2 Noches en la casa de los habitantes, a veces con confort rústico
Salida	Matrah
Termina	Matrah

Itinerario Wadi Sahtan - Wadi Bani Awf - Misfat Al Abreyeen - Jebel Akhdar - Wadi Mistal



Nota sobre la transportacion del equipaje

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.

EXCEPCION : Ese viaje comporta varios dias consecutivos de trekking (dias 3, 4, & 8, 9, 10, 11, & 12, 13) 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.

La noche 12 estamos en hospedajes confortables : hojas, cobijas, y toallas estan proporcionados.

Las noches 3, 8, 9, 10 dormimos AL AIRE LIBRE y Ud. tiene que llevar tambien su propio colchon y saco de dormir.

Los dias 9 y 10 (posiblemente 11) encontramos los vehiculos por el dia y podemos abastecernos

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

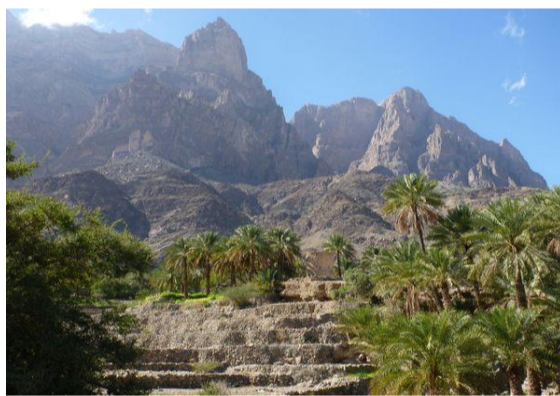
- Desnivel : +200m/-400m



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 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 4*
- Tiempo de marcha : 4 a 5 horas
- Desnivel : +700m/-400m

🔥🔥🔥 **Noche en una casa privada o acampamento**

Anochemos en un pueblo de montana donde ahor solo una familia vive todo el tiempo. Alquilamos una casa aislada de las otras casas con varios cuartos donde podemos dormir y un cuarto de bano. Si la casa no es disponible, acampamos en las terrazas cerca del pueblo.

Dormitory room

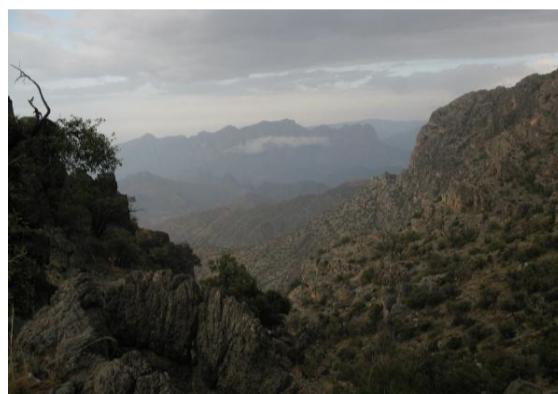


DIA 3*Breakfast - Lunch - Dinner***Dia sin asistencia de vehiculo****Dejamos el(los) vehiculo(s) por la manana cuando empezamos la caminata****No tenemos acceso al equipaje principal por la noche**✓ **Caminata hacia las crestas (8 horas)**

Una caminata muy hermosa hoy : caminamos hacia arriba en direccion de las crestas, principalmente en buenos caminos (pero en unos trozos no hay camino y a veces debemos ayurdarnos de nuestros manos). Subimos por una quebrada que alberga bastante arboles (para Oman...), lo que atrae pajaros. Lo mas que subimos lo mas grande son los arboles. Las vistas tambien son estupendas. Por fin seguimos un buen camino casi plano que ofrece hermosisimas vistas y almorzamos cerca de una fuente. Luego seguimos caminando en el buen sendero y terminamos con una ultima subida que nos lleva a nuestro sitio de vivaque en la cresta principal.

➤ *Wadi Sahtan***- Nivel 4*****- Tiempo de marcha : 5 a 6 horas****- Desnivel : +1100m/-100m****F B F Vivaque en la montana**

Dormimos en un collado a unos 2200m de altura. El agua y la comida estan traído con un burro.

Al aire libre bajo las estrellas

DIA 4*Breakfast - Lunch - Dinner***Dia sin asistencia de vehiculo
Encontramos el(los) vehiculo(s) al fin de la caminata**✓ **Caminata en la cresta y bajada en el Wadi Bani Awf (6 horas)**➤ *Wadi Bani Awf*

Empezamos a caminar desde nuestro bivaque. Primero seguimos la crsta principal que ofrece por tiempo claro vistas muy bonitas desde el Jebel Shams al Jebel Akhdar en el sur y de Wadi Sahtan a Wadi Mistal en el norte. Luego empezamos una larga bajada a veces en un buen camino, y a veces sin camino. Unos pasajes pueden ser un poco dificil. Las vistas son muy hermosas. Por fin alcanzamos los jardines de la oase que cruzamos para alcanzar el pueblito ubicado a unos 1200m de altura

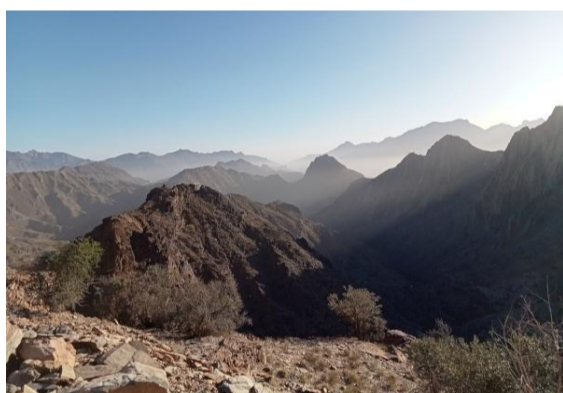
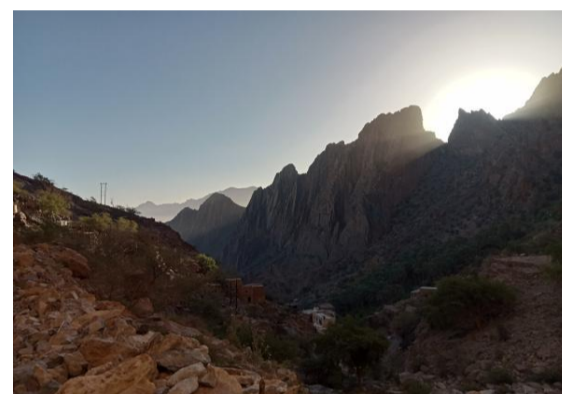
- Nivel 4*

- Tiempo de marcha : 4 a 5 horas

- Desnivel : +300m/-1200m

🔥🔥🔥 **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 bano reciente renovado. Tambien podemos dormir fuera bajo las estrellas.

Dormitory Room

DIA 5

Breakfast - Lunch - Dinner

Wadi Bani Awf

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

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

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

✓ **Almuerzo en un antiguo pueblito renovado en casa de huéspedes (1 hora)**

- Nivel 1*

✓ **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 día de aventura saltando (max 4 metros), caminando en el agua, deslizándose en toboganes naturales, y haciendo cortas distancias. Para los que no quieren saltar instalamos cortos rapeles.

Wadi Bani Awf

- Nivel 2*

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!

Dormitorio comun

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



DIA 6*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**🏠🏠🏠 **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 7*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

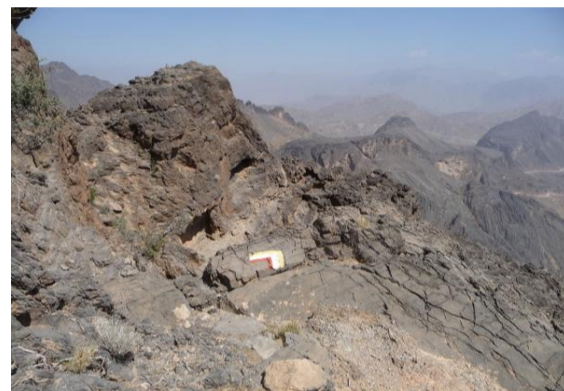
- Desnivel : +1300m/-250m

🏠🏠🏠 **Hotel de montana**

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

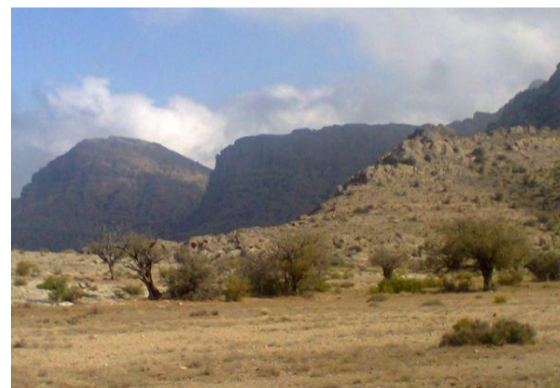
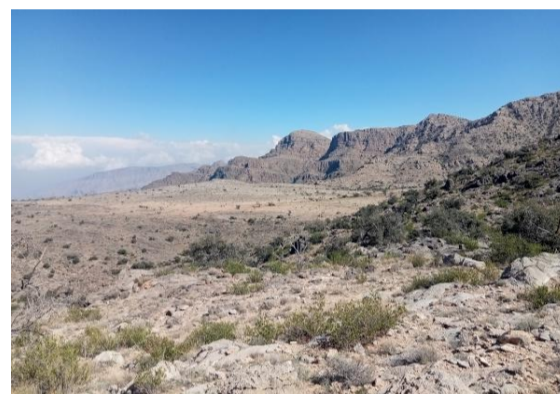
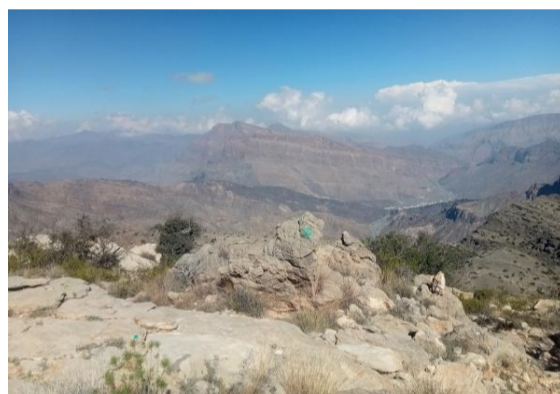
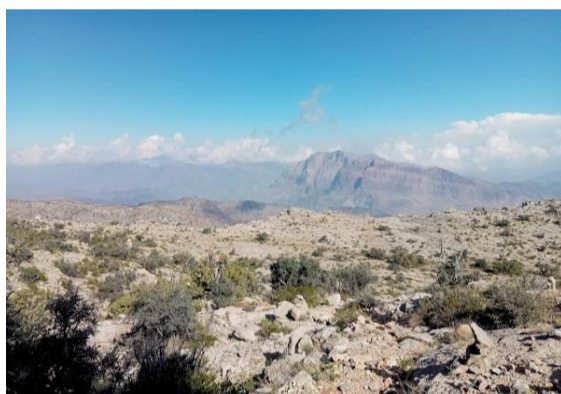
Bambo Hat

desayuno & cena en el alojamiento



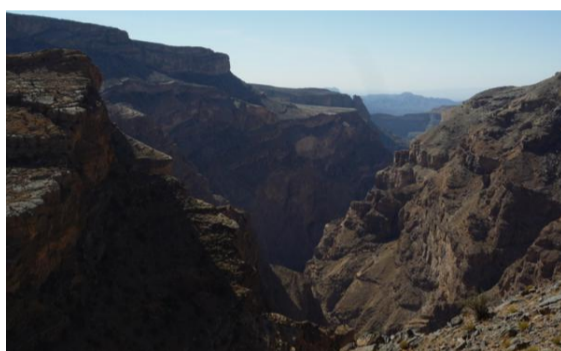
DIA 8*Breakfast - Lunch - Dinner***Dia sin asistencia de vehiculo****Dejamos el(los) vehiculo(s) por la manana cuando empezamos la caminata****No tenemos acceso al equipaje principal por la noche**✓ **Caminata por las crestas en direccion del Jebel Akhdar (6 horas)**

Una caminata muy hermosa. Caminamos a veces en caminos faciles en la ladera sur por paisajes pastorales tipicos des las alturas del Hajar Occidental con acetuneros salvajes y enebros gigantes. A veces tambien caminamos en la arista rocosa con vistas estupendas en los valles de la vertiente norte. Despues de una corta disgresion en un pueblito de montana para llenar el agua, seguimos nuestro camino hasta nuestro lugar de acampamento.

➤ *Misfat Al Abreyeen***- Nivel 3*****- Tiempo de marcha : 4 a 5 horas****- Desnivel : +500m/-500m****F B F Vivaque en una meseta cerca de las crestas***Al aire libre bajo las estrellas*

DIA 9*Breakfast - Lunch - Dinner***Encontramos los vehiculos por el dia para abastecernos
No tenemos acceso al equipaje principal por la noche**✓ **Caminata a un oasis en un barranco (7 horas)**

Dejamos las crestas y nos dirigimos hacia un collado estrecho. En camino probablemente encontraremos restos de la "Guerra de la Montaña" que opuso en las cincuentas el sultán y el imam. Después del collado, estamos en la parte del macizo que se llama Jebel Akhdar. Bajamos a un pueblo de montaña y disfrutamos vistas impresionantes sobre el cañón que forma el Wadi Tanuf. Desde el pueblo seguimos bajando en el barranco para alcanzar una oase ubicada unos 600 metros más abajo donde crecen dátiles, bananas, limetas, papayas, etc. Los habitantes del pueblo alto bajan todavía regularmente para mantener el palmero.

➤ *Jebel Akhdar***- Nivel 3*****- Tiempo de marcha : 4 a 6 horas****- Desnivel : +200m/-900m****F B F Vivaque en un oasis aislado***Al aire libre bajo las estrellas*

DIA 10*Breakfast - Lunch - Dinner*

**Encontramos los vehiculos por el dia para abastecernos
No tenemos acceso al equipaje principal por la noche**

✓ **Caminata hacia una mesquita ubicada en las crestas en una encrucijada (6 horas)**

➤ *Jebel Akhdar*

Hoy disfrutamos un poco mas del oase donde anochemos. Luego nos encaminamos hacia el publito de altura que crucemos el dia antes y seguimos caminando hacia las crestas donde encontramos una vieja mesquita y vistas sobre los valles nortes.

- Nivel 4*
- Tiempo de marcha : 4 a 5 horas
- Desnivel : +800m/-0m

F B F Vivaque en la cresta cerca de una antigua mesquita

Al aire libre bajo las estrellas

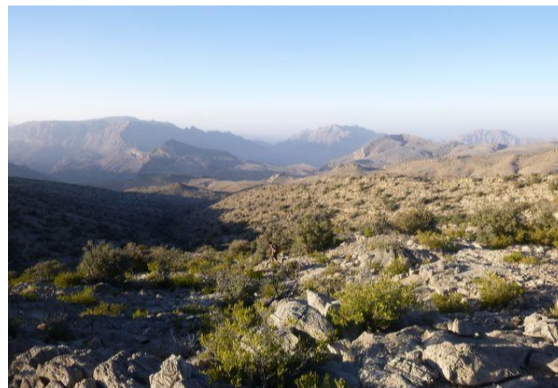


DIA 11*Breakfast - Lunch - Dinner***Dia sin asistencia de vehiculo
Encontramos el(los) vehiculo(s) al fin de la caminata**✓ **Caminata en el Jebel Akhdar (7 horas)**🏞️ *Jebel Akhdar*

Caminamos hoy en paisajes muy tipicos del Jebel Akhdar : hay enebros, olivos salvajes, y muchas cabras... Al fin del recorrido, tenemos bonitas vistas sobre la vertiente norte. Hoy no hay gran subida ni gran bajada, pero un recorrido largo con muchas bajada-subida.

- **Nivel 3***- **Tiempo de marcha : 4 a 6 horas**- **Desnivel : +500m/-700m**🏠🏠🏠 **Casa de huéspedes en la montaña**

Anochemos en una guapa casa de huéspedes en un pueblo troglodito antiguo. El Pueblo esta construido en un acantilado.

*Standard Room**desayuno & cena en el alojamiento*

DIA 12*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 Wadi Mistal (7 horas)**

Es una caminata hermosa y no muy dificil exepcto una bajad muy empinada. Nos lleva de la meseta a un valle que forma un circo. Partimos de un pueblo ubicado a unos 2200m de altura donde crecen especialmente bien ganadas y nueces. Tomamos un sendero en la ladera de la montaña que nos ofrece muchas vistas hacia varios valles de la vertiente norte. Por fin alcanzamos un collado y descubrimos el gran circo que alberga nuestro punto de llegada : un pueblo ubicado a unos 1400m de altura donde crecen melocotones y albaricoques.

↪ *Jebel Akhdar***- Nivel 3*****- Tiempo de marcha : 5 a 6 horas****- Desnivel : +450m/-800m**🏠🏠🏠 **Casa de huespedes en un pueblo de montana**

Una casa de huespedes muy agradable,y muy bien ubicada en la entrada del pueblo, con muy bonita vista sobre el valle

*Standard Room**desayuno & cena en el alojamiento*

DIA 13*Breakfast - Lunch - Dinner***Dia sin asistencia de vehiculo
Encontramos el(los) vehiculo(s) al fin de la caminata**✓ **Subida al Jebel Akhdar (6 horas)**

Cruzamos el pueblo y subimos en sus terrazas plantadas en mayoría de albaricoquero (es particularmente hermoso cuando florecen). Arriba de los campos andamos un poco en el falaj (canal de irrigación) y luego subimos en la montaña hasta que lleguemos a un collado estrecho. aquí almorzamos con vistas espectaculares sobre la valle y el circo del que venimos. Luego caminamos a lo largo de la cresta ladera sur en un paisaje mas suave de colinas con enebros y olivos salvajes grandes. Por fin llegamos a una aldea de de altura del Jebel Akhdar.

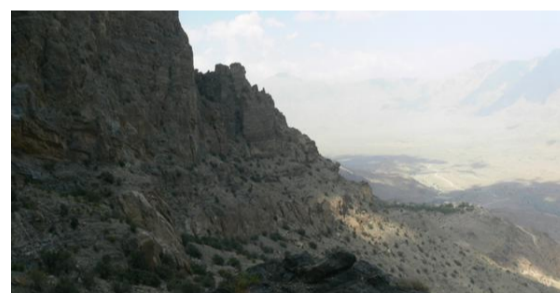
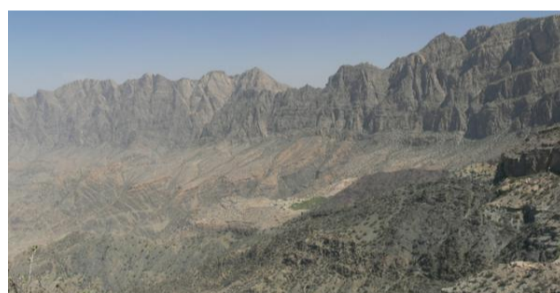
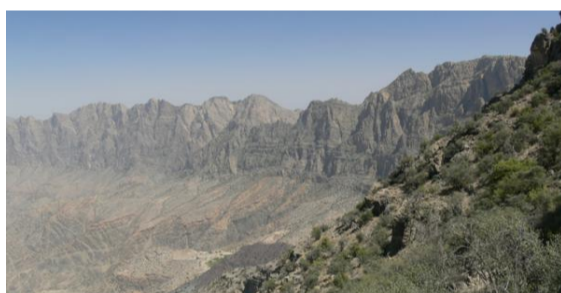
➤ *Wadi Mistal*

- Nivel 3*
- Tiempo de marcha : 4 a 6 horas
- Desnivel : +800m/-500m

**Acampamos en la montaña**

Acampamos en la montaña cerca de un pueblo en una altura de unos 1900m.

Tienda de Campana individual




DIA 14*Breakfast - Lunch -*✓ **Bajada del Jebel Akhdar (6 horas)**🏞️ *Jebel Akhdar*

Una caminata muy hermosa en un valle salvaje y poco visitada. Ese recorrido vincula el valle de Samail con el Jebel Akhdar. Las vistas al bajar son estupendas! Y al llegar en el fondo del wadi, las palmas, los pozos de agua y el falaj antiguo son muy agradable...

- Nivel 3*

- Tiempo de marcha : 4 a 6 horas

- Desnivel : +100m/-1300m

 Traslado a Matrah (1 hora 15 - 120 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