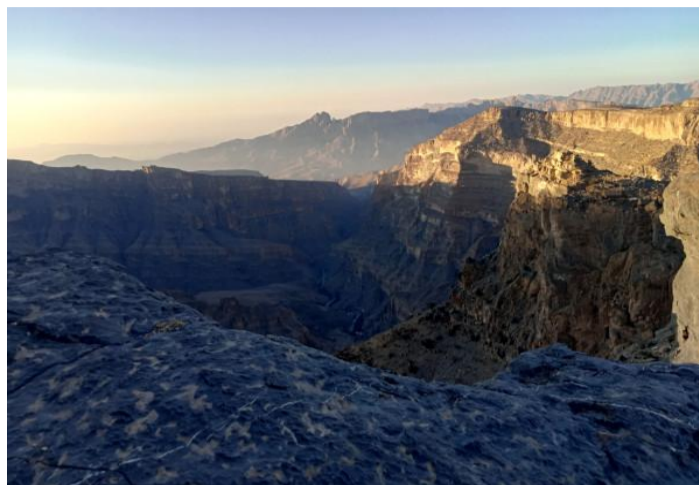


SENDERISMO HASTA LA CUMBRE!

5 de las caminatas mas hermosas del macizo del Hajar Occidental pasando por el Wadi Bani Awf y el Jebel Akhdar. Vamos por valles, pueblos, barrancos, oases, laderas rocosas y aldeas de criadores. Por fin el acenso de la cumbre del pais, el Jebel Shams.



Nivel 4 Viajes que pueden incluir caminatas deportivas (hasta 1200m de desnivel positivo), caminatas acuaticas, y canyoning facil.

Duracion 8 Dia

Realizable en ENERO - FEBRERO - MARZO - NOVIEMBRE - DICIEMBRE



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

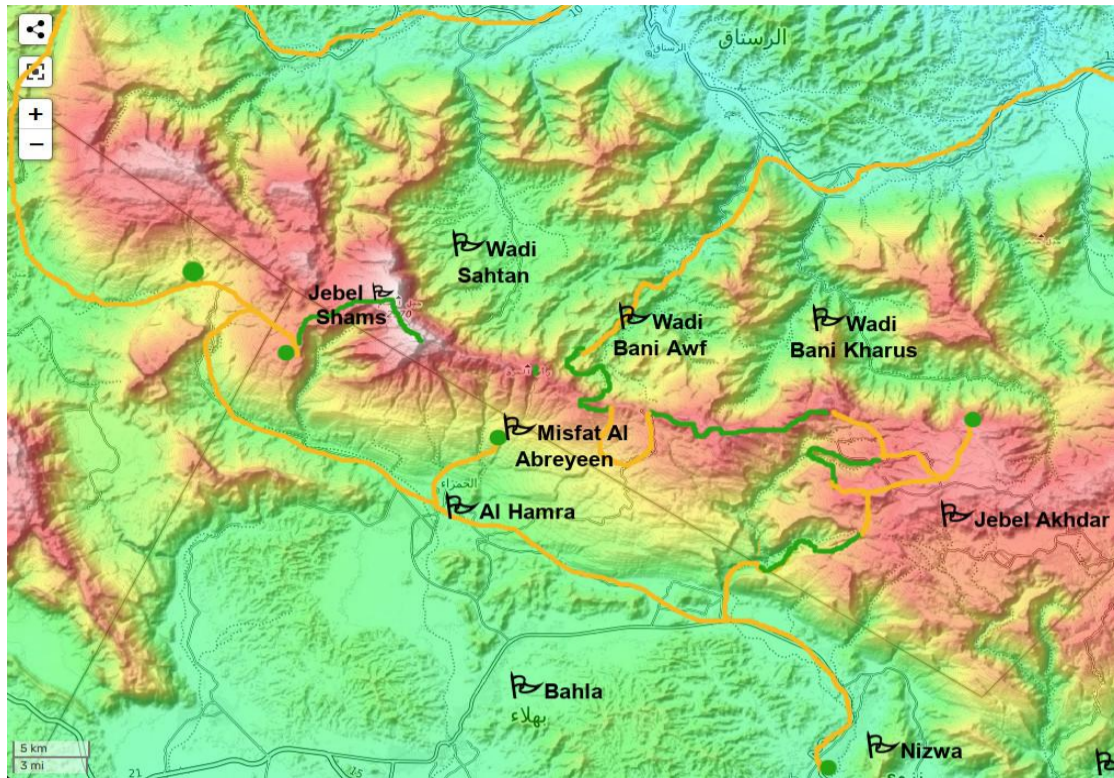


5 Noches acampando en la naturaleza (con tiendas, colchones, esteras, vajilla, equipo para cocinar), confortable (pero sin banos) con el soporte de vehiculos. Ud. tiene que montar la tienda por si mismo, mientras que organizamos el acampamento colectivo.

Salida Matrah

Termina Mascate

VIAJEROS	PRECIO POR PERSONA	
2	890 OMR	2329 USD
3	700 OMR	1832 USD
4	700 OMR	1832 USD
5	620 OMR	1623 USD
6	560 OMR	1465 USD
7	520 OMR	1361 USD

Itinerario Wadi Bani Awf - Jebel Akhdar - Nizwa - 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*- 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!

✓ **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 lleguemos 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

Standard Room

desayuno & cena en el alojamiento



DIA 2*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

🚌 Traslado a un pueblito alto cerca de las crestas (1 hora - 40 Km)

**Acampamos en la montaña**

Acampamos a una altura de 2200m no muy lejo de un pueblito de montaña

Tienda de Campana individual



DIA 3*Breakfast - Lunch - Dinner*🚩 *Jebel Akhdar*✓ **Caminata en las crestas hacia Jebel Akhdar (7 horas)**

Partimos desde una aldea de altura ubicada a unos 2300 metros de altura. Subimos hasta llegar en las crestas que seguimos. Tenemos vistas espléndidas sobre varios valles de la vertiente norte. Luego cruzamos varios planos donde crecen enebros y oliveros gigantes. Por fin subimos a un collado ancho desde el que divisamos un pueblo a lo lejos al que tenemos que bajar.

- Nivel 3*

- Tiempo de marcha : 5 a 7 horas

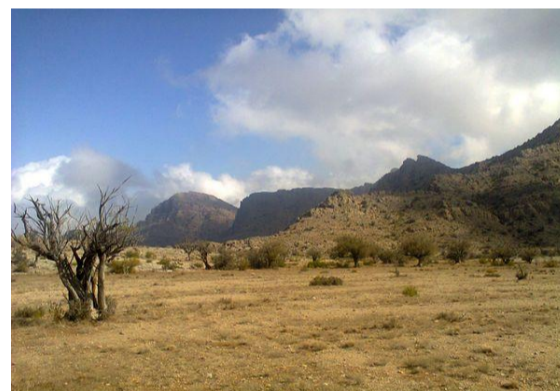
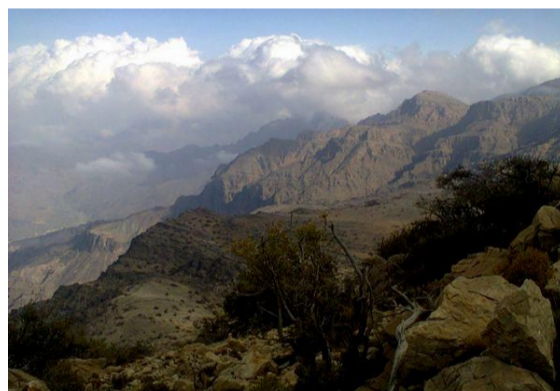
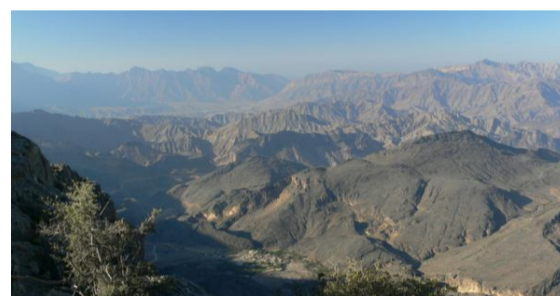
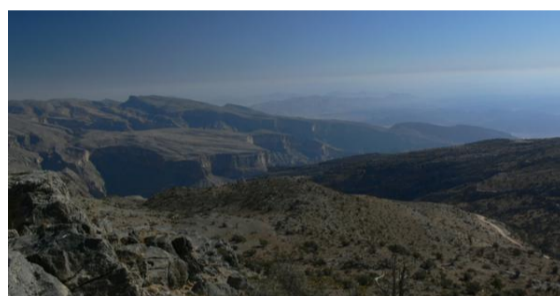
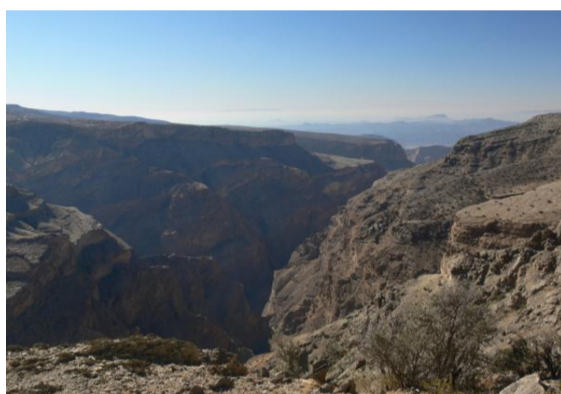
- Desnivel : +700m/-900m

🚌 Traslado a un plano con enebros gigantes (0 hora 30 - 20 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 4*Breakfast - Lunch - Dinner*

🚌 Traslado a un pueblo alto del Jebel Akhdar (0 hora 30 - 15 Km)

✓ **Caminata hacia un oasis en un barranco (6 horas)**

Partimos de un pueblo ubicado a unos 2000m de altura en la meseta y bajamos en un barranco. Después de unas horas caminando descubrimos un pueblo antiguo construido bajo el acantilado. Las casas son muy bien mantenidas ya que los que vienen trabajar en los campos pasan a menudo unos días aquí. Bajamos un poco más después del pueblo por escaleras vertiginosas y llegamos a jardines donde crecen dátiles, bananas, limones, y mucho ajo. Es un lugar encantador. Regresamos por otro camino que nos lleva a otro pueblo en la meseta.

➤ *Jebel Akhdar*

- **Nivel 3***

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

- **Desnivel : +500m/-650m**

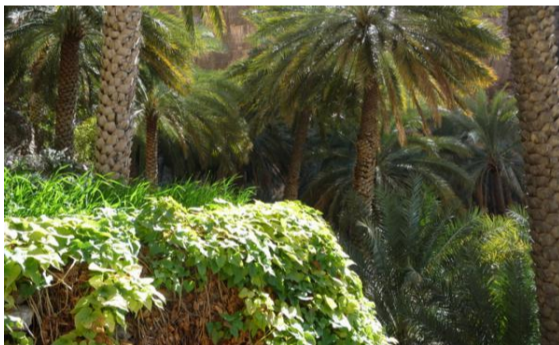
🚌 Traslado a un pueblo alto del Jebel Akhdar (0 hora 20 - 8 Km)



Acampamiento en altura en Jebel Akhdar


Acampamos en un sitio bonito con vistas estupendas sobre el barranco del Wadi Tanuf

Camping



DIA 5*Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Bajada en el Wadi Tanuf (7 horas)**↪ *Jebel Akhdar*

Bajamos del Jebel Akhdar por uno de los valles principal que forma un impresionante barranco. Caminamos a veces en un sendero bien marcado, pero en muchas partes no se ve ningún camino. Ciertos pasos son un poco difícil ya que caminamos en las rocas, pero las vistas sobre el Cañón son hermosas. Por fin llegamos a un pueblo que tiene palmar en el fondo de la valle. Si tenemos tiempo, también podemos caminar un poco mas en el fondo del barranco para ir a banarnos.

- Nivel 4*
 Traslado a Nizwa (0 hora 30 - 25 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 recientemente con mucho gusto.

*Standard Room**desayuno en el alojamiento*

DIA 6

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 Misfat Al Abreyeen (0 hora 45 - 60 Km)

➤ Misfat Al Abreyeen

✓ **Paseo en la oasis de montaña de Misfat Al Abreyeen (2 horas)**

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 aquí 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

🚌 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 7*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 acendentes 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

**Acampamos en el macizo del Jebel Shams**

Ubicado a 1800m de altura.

Tienda de Campana individual

DIA 8*Breakfast - Lunch -*

🚌 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 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 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