

رفيق الدرب

دليل القمم

دليل القمم

نحكي معك قصة جبل



المحتوى

١- مقدمة

٢- نبذة عن مسار ساب بني خميس

٣- الخريطة ووصف المسار

٤- الخط الزمني للرحلة

٥- استعدادات المشي

٧- إرشادات لضمان تجربة ممتعة

٨- ختام الدليل



مرحباً بك في "رفيق الدرب: دليل القمم" حيث نأخذك في
رحلة ملهمة بين أحضان الطبيعة وسحر الجبال. هذا
الدليل ليس مجرد صفحات مليئة بالمعلومات، بل هو
بوصلتك نحو تحدٍ فريد يعكس شجاعتك وإصرارك. هنا،
ستجدين كل ما تحتاجينه من تفاصيل لإكمال مغامرتك
بثقة وإستمتاع، لأن كل خطوة تخطينها على دروب الجبال
هي خطوة نحو القمة. ونحو تحقيق إنجاز جديد يليق بك

ساب بني خميس: حين يركض التاريخ على حافة الفالق العظيم

في قلب جبل شمس، حيث تتعانق الصخور مع الغيوم، تمتد ساب بني خميس كأنها شرفة معلقة على الزمن. هنا، لا يُمارس المشي الجبلي كرياضة فحسب، بل كطقس من طقوس الحياة، وكأن الأرض نفسها تدعو الزائرين للركض فوق ذاكرتها.

منذ قرون، كان سكان ولاية الحمراء يسلكون هذا المسار الوعر يوميًا، حاملين الماء، أو متجهين نحو المراعي، أو عائدين من سوقٍ بعيد. كانت خطواتهم على الصخور بمثابة نبض حيٍّ يروي قصة الإنسان الذي تحدّى الجبل، لا ليغلبه، بل ليعيش معه.

التاريخ

ومع مرور الزمن، تحوّل هذا المسار إلى وجهة لعشاق المغامرة، حيث يركض الرياضيون اليوم على ذات الخواف التي مشى عليها الأجداد، يتسلقون المنحدرات، ويعبرون الفوالق، ويقفون أمام الشلالات الموسمية وكأنهم يواجهون الزمن وجهًا لوجه.

في ساب بني خميس، لا يركض الإنسان ليصل، بل ليتواصل. مع الأرض، مع التاريخ، ومع ذاته. كل خطوة هنا تحمل معنى، وكل عرق يتصبب هو امتداد لعرقٍ سال من قبل، حين كانت الحياة نفسها سابقًا يوميًا نحو البقاء.

المسافة: 10 كم
الارتفاعات: 287 متر



وصف المسار:

- الانطلاق: من قرية الخطيم في جبل شمس.
- يبدأ المسار عبر الشرفة الجبلية، وهي ممر طبيعي ممتد على حافة الفالق العظيم، يوفر مشاهد بانورامية خلابة لأحد أعماق الأخاديد في الخليج العربي.
- يستمر المسار بنزول تدريجي لمسافة تقارب 5 كم حتى الوصول إلى البركة المعلقة، البحيرة الطبيعية المحاطة بالصخور والشلالات الموسمية.
- بعد الاستراحة عند البركة، يبدأ الصعود التدريجي لمسافة تقارب 5 كم عبر المنحدرات والممرات الصخرية وصولاً إلى ساب بني خميس، القرية التاريخية المهجورة ذات الطابع الجيولوجي والمعماري الفريد.
- المدة التقديرية: 5 - 7 ساعات (بحسب مستوى اللياقة والسرعة).

✓ مميزات المسار:

- المرور عبر الشرفة الجبلية ذات الإطلالة الخلابة على الفالق العظيم.
- محطة مميزة عند البركة المعلقة للراحة والتأمل.
- التنوع الجيولوجي الكبير: صخور رسوبية، فوالق، شلالات موسمية، مدرجات زراعية.
- يجمع بين البعد التعليمي والتراثي والطبيعي.

المسافة: 10 كم
الارتفاعات: 287 متر



محطات المسار التعليمية

١. منطقة التكوينات الرسوبية

جري جبلي يعزز التركيز والرشاقة
تحتوي على طبقات من الطفل والحجر الطيني، وهي صخور رسوبية دقيقة الحبيبات، غنية بالأحافير وتُظهر التفلق الطبقي، مما يجعلها مثالية لدراسة التعرية والأحافير.

٢. قرية ساب بني خميس القديمة

مشي ثقافي يعزز التحمل والوعي التاريخي
تقع على مصاطب رسوبية، وتُظهر تكيف الإنسان مع البيئة الجبلية، حيث استخدمت الصخور المحلية في البناء، وتوجد آثار زراعية قديمة بجوار بحيرة موسمية.

٣. طبقات الصخور

مشي تأملي للتفكير في الزمن الجيولوجي
الطبقات الأفقية في عمان تُظهر التتابع الطبقي والتأريخ النسبي، وتُستخدم في فهم البيئات القديمة وتحديد الأعمار الجيولوجية

٤. منطقة الانهيارات الأرضية

جري جبلي لتدريب التوازن
المنحدرات غير المستقرة في جبال عمان تُظهر علامات على الانزلاق الكتلي، وتُستخدم لدراسة المخاطر الجيولوجية والانهيارات الأرضية

٥. البحيرة المعلقة (خط الصدع)

تسلق الصخور لبناء الصلابة النفسية
بحيرة موسمية تقع في منخفض كارستي، وتُظهر نظامًا بيئيًا دقيقًا، وتُعد من أبرز مظاهر التضاريس الكارستية في عمان. الصدوع التكتونية في عمان ناتجة عن ضغوط الصفائح، وتُظهر إزاحة واضحة في الصخور، وهي مناطق نشطة جيولوجيًا وتُستخدم في دراسة النشاط الزلزالي.

المحطات

المحطات الرئيسية

الاستراحة الرئيسية



2.5 km

4 km

5 km

7 km

8.5 km

10 km

0 km

اضغط على النقاط لمعرفة الموقع على الخريطة

سنوفر لكم:

- وسيلة النقل من مسقط إلى جبل شمس.
- وجبة غداء بعد انتهاء الرحلة.

الجدول الزمني للرحلة

العودة

مساء 4:30

الغداء

مساء 2:30

المسار

صباحا 9
ألى
مساء 2

الانطلاق من مسقط

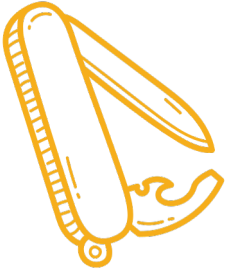
صباحا 5

اضغط على النقاط لمعرفة الموقع على الخريطة



اللبس والمعدات اللازمة

- حذاء جبلي: مقاوم للانزلاق
- ملابس رياضية خفيفة: قابلة للتنفس وسريعة الجفاف
- جاكيت خفيف مقاوم للرياح
- قبعة + نظارات شمسية
- جوارب مخصصة للمشي
- حقيبة ظهر خفيفة
- ماء (2-3 لتر) + وجبات خفيفة
- عصا مشي (اختياري)



إرشادات لضمان تجربة ممتعة

- ◆ تغذ وترطب جيدًا: احرص على وجبة متوازنة وشرب كمية كافية من الماء قبل الانطلاق. 🥗
- ◆ استعد جيدًا: أحضر ماءً إضافيًا، وجبات خفيفة، وملابس مناسبة للطقس. 🥾
- ◆ اتبع التعليمات: التزم بتوجيهات المنظمين وقائد الرحلة. 📋
- ◆ السلامة أولاً: تحرك بحذر واحرص على سلامتك وسلامة الآخرين. 🚑
- ◆ أبلغ عن أي حالة صحية: في حال وجود مرض أو إصابة، أخطر الفريق مسبقًا لضمان سلامتك. 🏥
- ◆ احترام الطبيعة: اترك المكان كما وجدته ولا تترك مخلفاتك. 🌿
- ◆ روح الفريق: تعاون مع زملاء الرحلة وشارك الأجواء الإيجابية. 🤝
- ◆ استمتع باللحظة: عش التجربة وتأمل جمال الجبال وتاريخها. 🌄



ختام الدليل

بهذا نصل إلى ختام الدليل الإرشادي لرحلة "الجيولوجيا على خطى العدائين ومتسلقي الجبال"، الذي أعدناه ليكون رفيقاً عملياً وداعماً لكل مشارك. نأمل أن تجدوا فيه ما يعينكم على الاستعداد الجيد، والالتزام بمعايير السلامة، والاستفادة من التجربة بأفضل صورة ممكنة. إن هذه الرحلة فرصة للتعلّم، والتأمل، والتواصل مع الطبيعة، ونؤكد أن نجاحها يعتمد على تعاون الجميع والالتزام بالتوجيهات.

مع تمنياتنا لكم برحلة موفقة وملهمة.

نروي معك قصة جبل



الرعاة والداعمين



الجمعية الجيولوجية العمانية
Geological Society of Oman



قصة جبل

Mountain Story