

رفيق الدرب

دَلِيلُ الْقِمَمِ
دَلِيلُ الْقِمَمِ

نحكي معك قصة جبل



المواضع :

- ١- مقدمة
- ٢- نبذة عن مسار ساب بني خميس
- ٣- الخريطة ووصف المسار
- ٤- استعدادات المشي
- ٥- الخط الزمني للرحلة
- ٧- إرشادات لضمان تجربة ممتعة
- ٨- ختام الدليل



مرحباً بك "رفيق الدرب: دليل القمم" حيث
نأخذك رحلة ملهمة أحضان الطبيعة وسحر
الجبال . هذا الدليل ليس مجرد صفحات مليئة
بالمعلومات، بل هو بوصلتك نحو تحد فريد يعكس
شجاعتك وإرادتك. هنا، ستجدين كل ما تحتاجينه
من تفاصيل لإكمال مغامرتك بثقة واستمتاع، ان
كل خطوة تخطيها في 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 الحواف 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 عرقٍ يتصبب هو امتداد لعرقٍ سال من قبل، حين كانت الحياة نفسها سباقًا يوميًا نحو البقاء.



المسافة: 10 كم
الارتفاعات: 287 متر



الخريطة ووصف المسار:

ساب بني خميس تقع في قلب جبل شمس بولاية الحمراء، سلطنة عمان. يمكن الوصول إليها عبر "مسار الشرفة" الذي يمتد على حافة الفالق العظيم، أحد أعمق الأخاديد في الخليج العربي. تقع في ولاية الحمراء، بمحافظة الداخلية، ضمن سلسلة جبال الحجر. تمر عبرها مسارات مشي جبلية مثل "مسار الشرفة". تحتوي على فالق صخري عظيم بعمق أكثر من 1000 متر. المنطقة غنية بـ الصخور الرسوبية، الشلالات الموسمية، والمنحدرات الحادة. تشتهر بوجود قرية مهجورة ذات طابع تاريخي وجيولوجي.  الجيولوجيا:

تتميز المنطقة بتنوع جيولوجي مذهل، حيث تظهر الصخور الرسوبية، والفوالق، والتعرية الناتجة عن الرياح والمياه. كما تحتوي على شلالات موسمية، وبحيرة طبيعية، وكهف تتساقط منه المياه مكونة صواعد وهوابط.

 الأهمية السياحية والتعليمية:

ساب بني خميس وجهة مثالية لمحبي الجيولوجيا والمغامرة، حيث يمكن استكشاف آثار المنازل القديمة، المدرجات الزراعية، والتفاعل مع الطبيعة لفهم تاريخ الأرض العماني. توفر المحطات التعليمية على طول المسار فرصة للتعلم والتأمل في جمال التكوينات الطبيعية.

المسافة: 10 كم
الارتفاعات: 287 متر



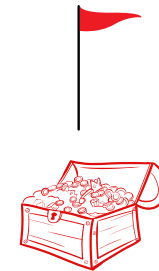
الخريطة ووصف المسار:

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 ٤ 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)
استراحة علاجية وتأمل بيئي
بحيرة موسمية تقع في منخفض كارستي، وتُظهر نظامًا بيئيًا دقيقًا، وتُعد من أبرز مظاهر التضاريس الكارستية في عمان. تسلق الصخور لبناء الصلابة النفسية
الصدوع التكتونية في عمان ناتجة عن ضغوط الصفائح، وتُظهر إزاحة واضحة في الصخور، وهي مناطق نشطة جيولوجيًا وتُستخدم في دراسة النشاط الزلزالي.

المحطات

المحطات

الاستراحة الرئيسية



2.4 km

4 km

5 km

6.5 km

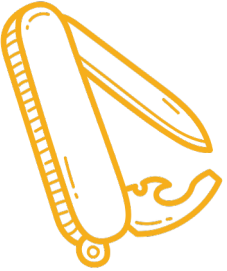
8 km

10 KM

0 KM

اللبس والمعدات اللازمة

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



استعدادات قبل المسار

١ كل والشرب قبل السباق

- زيادة الكربوهيدرات
- شرب ماء كافي

صباح السباق

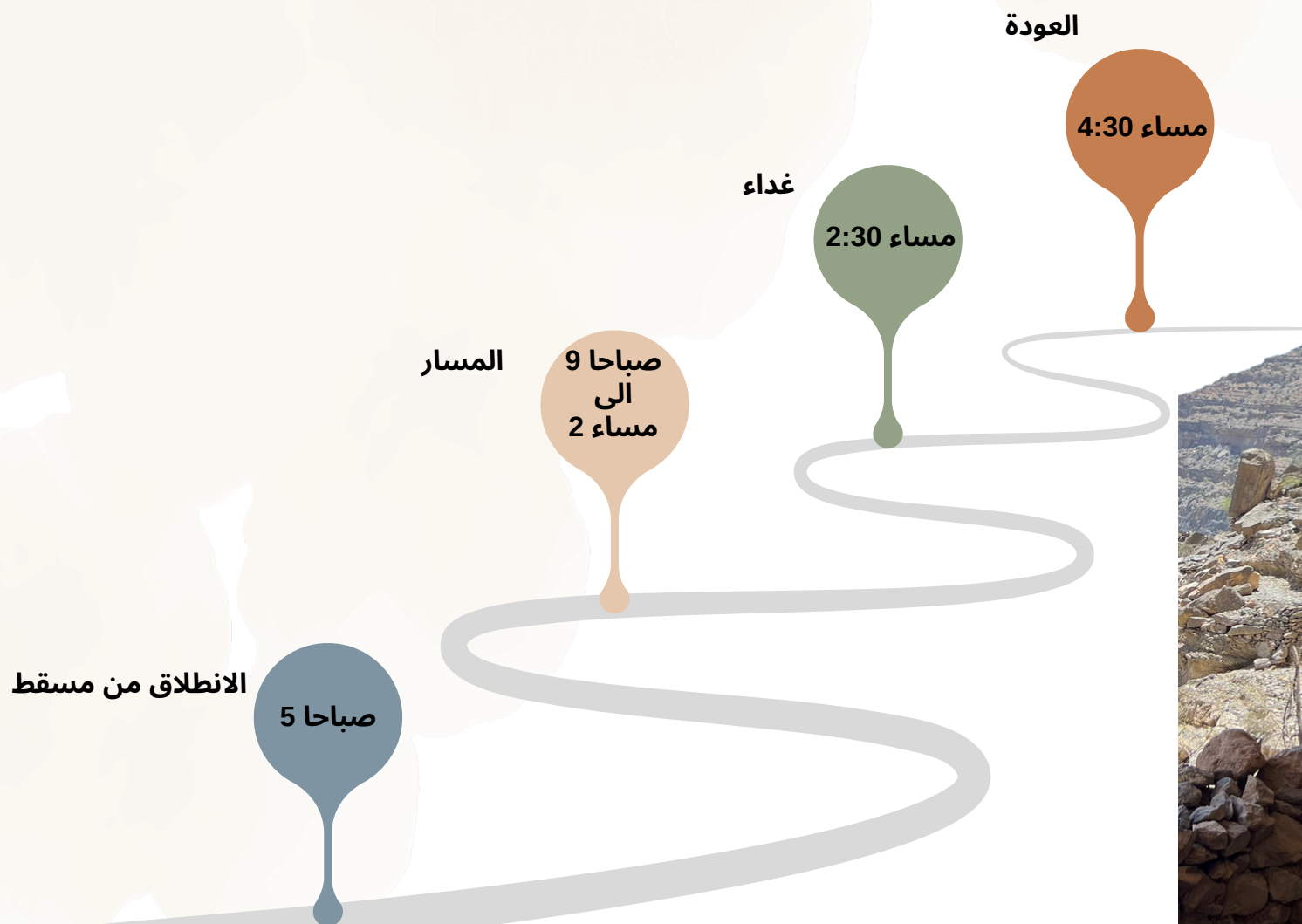
- تناول وجبة خفيفة وسهلة الهضم

النوم والراحة

النوم المبكر (٧-٨ ساعات)



الجدول الزمني للرحلة



إرشادات لضمان تجربة ممتعة



ختم الدليل

نروي معك قصة جبل



N a w a a

الرعاة والداعمين



الجمعية الجيولوجية العمانية
Geological Society of Oman



قصة جبل

Mountain Story

