

عسير  
Aseer

# دليل الأنشطة والتجارب في عسير

## Aseer Activities & Experiences Guide



خطّط، اكتشف  
وعش مغامرتك في عسير  
Plan, Discover, and Live  
Your Adventure in Aseer

# محتوى دليل الأنشطة الخارجية

## 01 مناطق التخيم

منتزه طور آل يزيد الوطني  
منتزه يلا الوطني  
منتزه الشيثاء الوطني  
منتزه الشرف الوطني  
منتزه رحل الوطني  
منتزه السلف الوطني  
منتزه جبل مرس الوطني  
منتزه الشيبانة الوطني  
منتزه دلغان

## 02 مواقع الكرفانات

منتزه تمنية الوطني  
منتزه يلا الوطني  
منتزه الشيثاء الوطني  
منتزه السلف الوطني  
منتزه جبل مرس الوطني  
منتزه دلغان  
منتزه ال يزيد  
منتزه شيبانه  
منتزه قلمين

## 03 مسارات الجري

قرية العكاس  
وادي أبها  
وادي خبيب  
مسار رحل  
مسار ال يزيد  
مسار قلمين

## 04 مسارات المشي الجبلية

مسار عقبة القرون  
مسار غيثان  
مسار عقبة رز  
مسار جبل منعاء  
مسار ريده  
مسار منتزه دلغان  
مسار رحل  
مسار شيبانه  
مسار قلمين

## 05 الدرجات الجبلية والهوائية

مسار العكاس  
مسار هوساك  
مسار منتزه دلغان  
مسار رحل  
مسار شيبانه  
مسار قلمين

## 06 الدرجات النارية

جولة بالدراجات النارية

## 07 التأمل والاسترخاء

يوغا  
التأمل والاسترخاء

## 08 جرافيتي كارت

جرافيتي كارت - طبب

## 09 ركوب الخيل

ركوب الخيل - طبب  
ركوب الخيل - تنومة  
ركوب الخيل - أبها

## 10 ركوب الجمال

ركوب الجمال - أبها

## 11 الجولات الاستكشافية

جولة محمية ريده  
جولة البقي  
جولة البقي - منتزه دلغان

## 12 الأنشطة المائية والبحرية

الإبحار بالقارب  
الغوص السطحي  
غوص السكوبا  
التجديف بالكاياك  
التجديف على اللوح

## 13 تسلق الصخور

واجهه الشرف  
واجهه الظلال  
واجهه الكتاب

## 14 الإنزال بالحبل

تجربة الإنزال بالحبل

## 15 الجايروكوبتر

التحليق بالجايروكوبتر

## 16 مراكز المغامرات

مركز هوساك - تنومة  
مركز هوساك - طبب  
منتزه دلغان - أبها

## 17 المراكز التجارية لمستلزمات الأنشطة

الرماية  
السنيدي  
شمس والرمال  
كولومبيا  
المقناص  
غواص الجنوب  
العسيري



## عن منطقة عسير

تقع منطقة عسير في جنوب غرب المملكة العربية السعودية، وتبلغ مساحتها أكثر من ٨١ كم، مما يجعلها إحدى أكثر مناطق المملكة تنوعاً من حيث التضاريس والمناخ. وتتميز عسير بالجبال الشامخة، مثل جبل السوداء، أعلى قمة في المملكة، إلى جانب السهول والوديان، وتتمتع المنطقة بمناخ معتدل، مع طقس أكثر برودة في المناطق الجبلية؛ مما يُظهر تنوعاً مناخياً ملحوظاً. كما تضم عسير صحراء ساحرة تزيد ثرائها الطبيعي، ويحدها البحر الأحمر، مما يوفر شواطئ خلابة وجزر بحرية جميلة، كما تتمتع المنطقة بتراث ثقافي غني، كما يتضح من مواقعها الأثرية وتقاليدها الأصيلة.



# مناطق التخييم

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشاف عسير

للحجز

## نصائح وإرشادات:

- اختر موقع تخييم آمن وقانوني ويفضل أن يكون قريباً من مصدر ماء.
- احترم الطبيعة واترك المكان كما وجدته.
- تأكد من تثبيت الخيمة جيداً خاصة قبل حلول الليل أو إذا كان هناك رياح.
- اشرب ماءً نظيفاً فقط أو أحمل فلاتر تنقية.
- لا تترك الطعام مكشوفاً لحمايته من الحشرات أو الحيوانات.
- كن مستعداً لتغيرات الطقس، فالجو قد يتغير بسرعة.
- احمل معك أدوات إسعافات أولية أساسية.
- استمتع بالهدوء وانفصل عن التكنولوجيا، اجعلها تجربة للتأمل والراحة.

## احتياجات المغامر للتخييم:



اصدر تصريحك للتخييم

حمل دليل التخييم



## مناطق التخييم:

### منتزه دلغان - أبها

الإحداثيات: 42.708300 ,18.103000

### منتزه السلف الوطني - تنومة

الإحداثيات: 42.191175 ,19.017285

### منتزه جبل مرس الوطني - محایل عسير

الإحداثيات: 41.7739704 ,18.7941224

### منتزه شيبانه الوطني - بلقرن

الإحداثيات: 41.937963 ,19.565162

### منتزه الشرف الوطني - تنومة

الإحداثيات: 42.149781 ,18.951269

### منتزه رحل الوطني - تنومة

الإحداثيات: 42.213907 ,18.990141

## مناطق التخييم:

### منتزه يلا الوطني - بيشة

الإحداثيات: 42.696102 ,20.063803

### منتزه الشيثاء الوطني - النماص

الإحداثيات: 42.156678 ,19.168779

### منتزه طور آل يزيد الوطني - أبها

الإحداثيات: 42.693600 ,18.071196



# مواقع الكرفانات

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشاف عسير

للحجز 

## نصائح وإرشادات:

- خطط لمسارك وتوقفاتك مسبقًا خاصة أماكن التخييم أو التزود.
- ابقِ على اتصال دائم في حال الطوارئ، احمل شاحن متنقل أو جهاز اتصال.
- تأكد من إغلاق النوافذ والأبواب قبل القيادة.
- استمتع بالرحلة، وتوقف لاستكشاف المكان!
- افحص الكرفان جيدًا قبل الانطلاق، تأكد من الماء، الكهرباء، والإطارات.
- لا تقم بالتحميل الزائد، حافظ على توازن السيارة.
- نظف المكان باستمرار.
- احترم قوانين الطرق والتخييم في كل منطقة تزورها.

## احتياجات تجربة الكرفانات:



اصدر تصريحك للتخييم

حمل دليل التخييم



## مناطق الكرفانات:

منتزه جبل مرس الوطني - محایل عسير

الإحداثيات: 41.7739704 ,18.7941224

منتزه السلف الوطني - النماص

الإحداثيات: 42.191175 ,19.017285

منتزه ال وليد

الإحداثيات: 42.103912 ,19.152408

منتزه رحل

الإحداثيات: 42.214264 ,18.989296



## مناطق الكرفانات:

منتزه يلا الوطني - بيشة

الإحداثيات: 42.696102 ,20.063803

منتزه تمينة الوطني - أبها

الإحداثيات: 42.7704366 ,17.9834940

منتزه دلغان - أبها

الإحداثيات: 42.704306 ,18.104222

منتزه الشيثاء الوطني - النماص

الإحداثيات: 42.156678 ,19.168779

# مسارات الجري

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشاف عسير

للحجز 

## احتياجات المغامر لتجربة الجري:



## نصائح وإرشادات:

- ابدأ بالتدرج وزد المدة والمسافة تدريجيًا.
- استخدم حذاءً رياضيًا مريحًا ومناسبًا للمشي.
- حافظ على وضعية جسم صحيحة أثناء الجري.
- اجعل المشي عادة يومية وخصص له وقتًا ثابتًا.
- اختر وقتًا مناسبًا، كالصباح أو بعد المغرب لتفادي الحر.
- اشرب الماء قبل وبعد المشي للحفاظ على الترطيب.
- استمع لجسمك، وتوقف عند الشعور بالتعب أو الألم.
- حرك ذراعيك بشكل طبيعي لزيادة التوازن والحرق.

### مسار وادي أبها

ينطلق المسار من مداخل وادي أبها، ويمتد وسط الطبيعة الخلابة والأشجار المتناثرة على جانبيه.

يُعد المسار مثالياً للجري في أجواء معتدلة، مع إطلالات رائعة وتنوع نباتي جذاب لمحبي الهواء النقي والجري.

الإحداثيات	المسافة	نوع المسار	المنطقة
18.321374, 42.589430	11.4 KM	اتجاه واحد	أبها
اضغط للحصول على خريطة المسار <a href="#">KML</a>			



### مسار قرية العكاس

يبدأ المسار من الطرق الزراعية داخل قرية العكاس، ويمر بين المزارع والطبيعة الخلابة حتى نهاية القرية.

يوفر المسار تجربة رياضية ممتعة تجمع بين النشاط البدني والاستمتاع بطبيعة القرية.

الإحداثيات	المسافة	نوع المسار	المنطقة
18.258163, 42.448311	7.6 KM	اتجاه واحد	أبها
اضغط للحصول على خريطة المسار <a href="#">KML</a>			

### مسار وادي خبيب

يبدأ من مرتفعات السودة ذات المناخ البارد، ويمر عبر طبيعة ساحرة وتضاريس جبلية خضراء.

يُعد من المسارات المميزة للمرور وسط المزارع، يمنحك تجربة فريدة بين الغيوم وأصوات الطبيعة الهادئة.

📍 الإحداثيات	📏 المسافة	🏃 نوع المسار	📍 المنطقة
18.242325, 42.401248 البداية	2.5 KM	اتجاه واحد	السودة

اضغط للحصول على خريطة للمسار [KML](#) 



### مسار رحل

مسار جري يمر بين مزارع قرية العكاس التاريخية، ويأخذك في رحلة مميزة وسط الطبيعة الخضراء والأجواء الريفية الهادئة.

يُعد من المسارات المناسبة لمحي الجري في الهواء الطلق، مع مشاهد تجمع بين التراث والطبيعة في آنٍ واحد.

📍 المنطقة	🏃 نوع المسار	📏 المسافة	📍 الإحداثيات
رحل	اتجاه واحد	2.70 KM	19.005239, 42.199416 البداية

### مسار قلمين

مسار جري يمر وسط طبيعة السودة الخلابة، ويأخذك في رحلة مميزة بين الغابات الكثيفة والإطلالات الجبلية الساحرة.

يُعد من المسارات المناسبة لمحيي الجري في الهواء الطلق، وسط أجواء منعشة ومشاهد تعكس جمال مرتفعات عسير.

الإحداثيات	المسافة	نوع المسار	المنطقة
19.532736,41.937352	800 M	اتجاه واحد	قلمين



### مسار ال يزيد

مسار جري يمر عبر طبيعة السودة الخلابة، ويأخذك في رحلة مميزة بين الغابات الكثيفة والإطلالات الجبلية الساحرة.

يُعد من المسارات المناسبة لمحيي الجري في الهواء الطلق، وسط أجواء منعشة ومشاهد تعكس جمال مرتفعات عسير.

الإحداثيات	المسافة	نوع المسار	المنطقة
18.089500,42.670519	1.200 KM	اتجاه واحد	ال يزيد



# مسارات المشي الجبلية

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشف عسير

للحجز 

## احتياجات المغامر لتجربة المشي الجبلي:



## نصائح وإرشادات:

- السلامة أولاً.
- لا تمشي بمفردك، وإذا قمت بذلك، أبلغ صديقاً أو أحد أفراد العائلة بموقعك، والمسار، والوقت المتوقع للعودة.
- خطط لرحلتك بعناية.
- كن على دراية بحالة الطقس.
- إذا لم تتمكن من العودة سيراً على نفس المسار، نَسِّق وسيلة نقل من نهاية المسار مسبقاً.
- حافظ على رطوبة جسمك، وكن منتبهاً لإشارات جسديك.
- لا تترك أثراً.
- استمتع برحلتك في عسير.
- احمل حقيبة إسعافات أولية.

### مسار عقبة رز

ينطلق المسارين منحدرات طبيعية خلابة تصاحبك على امتداد الطريق، ويقودك في نهايته إلى قرية رجال التاريخية.

ترافقك الأشجار الموسمية على طول الطريق، في رحلة تأمل مدهشة وسط الطبيعة.

📍 الإحداثيات	🕒 الوقت	📏 المسافة	👣 نوع المسار	📍 المنطقة
البداية 18.221620, 42.280219 النهاية 18.212655, 42.273352	نزولاً : ساعة صعوداً: ساعة	2.2 KM	اتجاه واحد	رجال المع



اضغط للحصول على  
خريطة المسار KML



اضغط للحصول على  
خريطة المسار KML

### مسار عقبة القرون

يبدأ المسار من أعلى قمة في المملكة جبل السوداء، ويمتد عبر غابات كثيفة وإطلالات ساحرة، حتى تصل إلى قرية شوكان برجال المع.

يُعد من المسارات التاريخية في المنطقة، يجمع بين التاريخ والطبيعة في تحدي استثنائي.

📍 المنطقة	👣 نوع المسار	📏 المسافة	🕒 الوقت	📍 الإحداثيات
السودة	اتجاه واحد	7 KM	نزولاً : 3-4 ساعات صعوداً: 6-8 ساعات	البداية 18.259815, 42.36587 النهاية 18.250316, 42.328331

### مسار ريذة

ينطلق من مرتفعات ذات طبيعة آسرة وإطلالات على وادي الغيل، ويأخذك حتى تصل إلى مزارع القرى المحلية.

يشتهر هذا المسار بأشجاره الكثيفة ومناخه العليل، وهو مثالي لنهاية أسبوع هادئة.

الإحداثيات	الوقت	المسافة	نوع المسار	المنطقة
البداية: 19.166336, 42.096598 النهاية: 19.159944, 42.082939	نزولاً: 2-3 ساعات صعوداً: 3-5 ساعات	4.40 KM	اتجاه واحد	التماص



اضغط للحصول على  
خريطة المسار

KML



اضغط للحصول على  
خريطة المسار

KML

### مسار غيثان

تبدأ الرحلة وسط طبيعة خضراء وإطلالات على الأودية، ويستمر المسار حتى تصل إلى مزارع الأهالي المحليين.

يوفر المسار لحظات من الهدوء وصفاء الذهن، وسط أصوات العصافير والمناظر الزراعية.

الإحداثيات	الوقت	المسافة	نوع المسار	المنطقة
البداية: 18.225144, 42.395597 النهاية: 18.207581, 42.379434	نزولاً: 2-3 ساعات صعوداً: 3-5 ساعات	3.7 KM	اتجاه واحد	السودة

## مسارات المشي الجبلية

### مسار منتزه دلغان

يأخذك هذا المسار في تجربة استكشاف حرة وسط جمال منتزه دلغان، حيث تتنوع المناظر الطبيعية والتكوينات الجيولوجية الفريدة. يمر بك المسار عبر أشجار معمرة نادرة مثل السدر والصومل، ويتيح لك فرصة مشاهدة الحياة الفطرية التي تتميز بها منطقة عسير، مثل السحلية الزرقاء، والحمام الضاحك، والهدهد، والإبل.

📍 الإحداثيات	🕒 الوقت	📏 المسافة	👣 نوع المسار	📍 المنطقة
42.704306 ,18.104222	30 دقيقة	2-3 KM	اتجاه واحد	أبها



اضغط للحصول على  
خريطة المسار KML

### مسار جبل منعاء

تبدأ رحلتك من سفوح الجبل الغنية بالطبيعة، مرورًا بتضاريس متنوعة ومناظر بانورامية، وتنتهي بإطلالة مذهلة على محافظة تنومة.

يُعتبر هذا المسار مفضلًا لدى محبي الهايكنج والتصوير، ويتميز بتنوع مناظره الطبيعية.

📍 الإحداثيات	🕒 الوقت	📏 المسافة	👣 نوع المسار	📍 المنطقة
البدية: 18.971994, 42.166304 النهاية: 18.993709, 42.153677	نزولاً: 2-3 ساعات صعوداً: 3-4 ساعات	5.6 KM	اتجاه واحد	تنومة



## مسارات الدراجات الجبلية و الهوائية

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشف عسير

للحجز 

## احتياجات المغامر:



## نصائح وإرشادات:

- اختر الدراجة المناسبة لنوع النشاط ومقاس جسمك.
- ارتدِ معدات السلامة مثل الخوذة والقفازات والنظارات.
- احفظ على وضعية ركوب صحيحة ومتوازنة.
- احمل معك ماء كافياً لتفادي الجفاف.
- افحص الدراجة قبل الانطلاق (الإطارات، الفرامل، السلسلة).
- انتبه للطريق وشارك المسار بأمان مع الآخرين.
- خطط لمسارك مسبقاً وتعرف على التضاريس.
- احمل هاتفك ومجموعة إسعافات أو أدوات طوارئ.

### مسار قرية العكاس

يبدأ المسار من قرية العكاس، ويمتد بين المزارع والطرق الريفية، مانحًا الزائر تجربة فريدة لاكتشاف النمط العمراني التقليدي للقرية وسط طبيعة هادئة. يُعد من المسارات المناسبة لمحي الاستكشاف بالدراجات وسط الأجواء الريفية الأصيلة.

الإحداثيات	المسافة	المنطقة
18.258715, 42.449592	5.6 KM	أبها

اضغط للحصول على خريطة المسار  KML



### مسار منتزه دلغان

يأخذك المسار في تجربة حرة بين ملامح الطبيعة الفريدة لمنتزه دلغان، حيث تتناغم التكوينات الجيولوجية مع المشاهد الطبيعية المفتوحة. تمرّ الرحلة عبر أراضي تزدان بأشجار معمرة مثل السدر والصومل، وتتاح لك فرصة نادرة لرؤية كائنات حية مميزة تشتهر بها عسير، كسحلية الزرقاء، والحمام الضاحك، والهدهد. إنها تجربة مشي تجمع بين متعة الاستكشاف وروعة التفاصيل الطبيعية.

المنطقة	نوع المسار	المسافة	الوقت
أبها	إتجاه واحد	2-3 KM	ساعة واحدة

42.704306, 18.104222  الإحداثيات



### مسار شيبانه

مسار للدراجات الجبلية في النماص يمر عبر طبيعة وادي ترح الساحرة، ويأخذ الزائر في رحلة مليئة بالتحدي والمغامرة بين المرتفعات والمناظر الخلابة. يُعد من المسارات المناسبة لمحبي الدراجات الجبلية، مع مشاهد طبيعية تعكس جمال المنطقة وتنوع تضاريسها.

الإحداثيات	المسافة	المنطقة
19.565893,41.930689	700 M	شيبانه



### مسار رحل

مسار للدراجات الجبلية والهوائية يمر عبر قرية العكاس التاريخية، ويأخذ الزائر في رحلة مميزة بين المزارع والطبيعة الريفية الساحرة. يُعد من المسارات المناسبة لمحبي الدراجات، مع مشاهد تجمع بين التراث العمراني والطبيعة في آنٍ واحد.

الإحداثيات	المسافة	المنطقة
18.996162,42.211533	1.5 KM	رحل



### مسار قلمين

مسار للدراجات الهوائية والجبلية ينطلق من مركز هوساك للمغامرات، ويأخذ الزائر في رحلة مميزة بين مزارع قرى طبب وطبيعتها الساحرة. يُعد من المسارات المناسبة لمحبي الدراجات، مع مشاهد تجمع بين الطبيعة الريفية والإطلالات الخلابة في قلب عسير.

الإحداثيات 📍	المسافة 📏	المنطقة 📍
19.532271,41.939337	570 M	قلمين



# جولة الدراجات النارية

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشف عسير

للحجز 



## احتياجات المغامر للدراجات النارية:



## جولة الدراجات النارية

تنتقل الجولة بركوب الزائر خلف قائد محترف في رحلة ترادفية بالدراجة النارية لاستكشاف طبيعة عسير. توفر التجربة مزيجاً من الإثارة والمتعة البصرية في مغامرة لا تُنسى على طرق المنطقة.

الإحداثيات	المسافة	وقت النشاط	المنطقة
بالتسيق مع قائد التجربة	60-80 KM	ساعة 3-5	عسير

## نصائح وإرشادات:

- تأكد من فحص الدراجة قبل الانطلاق.
- ارتدِ معدات الحماية دائماً.
- خطط لمسارك وتأكد من وضوح الاتجاهات.
- قد يحذر داخل حدود السرعة خصوصاً في الطرق الجبلية أو الرملية.
- ابقَ مرناً وجاهزاً لأي تغييرات في الطقس.
- اشرب الماء باستمرار لتفادي الجفاف أثناء الرحلة.
- لا تركب بمفردك في الأماكن البعيدة.
- احمل أدوات صيانة خفيفة.



# التأمل والاسترخاء

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشاف عسير

للحجز



## احتياجات للتأمل والاسترخاء:



### يوغا

تبدأ التجربة من الأرياف الخضراء في منطقة عسير، حيث تحيط بك الأشجار الوارفة والتلال الهادئة والهواء النقي، لتمنحك بيئة مثالية للتأمل والاسترخاء. تُعد من التجارب الفريدة التي تعيد الارتباط بالطبيعة والذات، وسط مشاهد ساكنة تعيدك للطمأنينة.

© المنطقة بالتنسيق مع المدرب قائد التجربة

### يوغا واستجمام

تبدأ التجربة من منتزه دلغان في منطقة عسير حيث تحيط بك أشجار السدر والصومل والهواء النقي منطقه لجذب الراحة والاسترخاء والارتباط بالطبيعة مع اختصاصية يوغا ذو خبرة عالية

© المنطقة منتزه دلغان - أبها

## نصائح وإرشادات:

- اختر مكاناً هادئاً ومريحاً لتجنب المشتتات الذهنية.
- كن حاضراً في اللحظة اترك التفكير في الماضي أو المستقبل.
- مارس اليوغا على معدة خفيفة لتجنب الشعور بعدم الراحة.
- اختتم بجلسة تأمل قصيرة أو استرخاء تام.
- تنفس بعمق وبشكل واعٍ.
- مارس بانتظام، ولو لدقائق يوميًا؛ والاستمرارية أهم من الكمال.
- استمع إلى جسديك.



# جرافيتي كارت

لحجز رحلة برجي التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشاف عسير

للحجز 



### جرافيتي كارت

تنطلق التجربة من مركز هوساك للمغامرات، حيث يخوض الزائر رحلة سريعة على مسار منحدر باستخدام عربات الجرافيتي كارت في تجربة ترفع الأدرينالين وتجمع بين السرعة والتشويق والطبيعة. مثالية لمحبي المغامرات الأرضية والتحديات الممتعة وسط أجواء عسير الجبلية.

إحداثيات البداية 📍	وقت النشاط ⌚	المنطقة 📍
18.406346, 42.365039	ساعة	طب

### احتياجات المغامر للجرافيتي كارت: 💡



### نصائح وإرشادات: 💡

- استمع جيداً لتعليمات السلامة قبل البدء.
- ابدأ بسرعة منخفضة حتى تتعود على التحكم.
- استخدم المكابح بحذر وتوازن.
- ابقَ جالساً وثابتاً في العربة.
- راقب الطريق دائماً تجنّب الحصى أو الحفر أو الزوايا الحادة.
- تقيد بالسرعة المسموحة.
- استمتع وكن إيجابياً.



# ركوب الخيل

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشف عسير

للحجز



## احتياجات المغامر لركوب الخيل:



## ركوب الخيل - أبها

تنطلق الجولة من منتزه دلغان، وتأخذ الزائر في رحلة ممتعة بين الأشجار الوارفة والبحيرات الخلابة. توفر هذه التجربة مزيجاً من الإثارة والسكينة، حيث يمكن للزائر الاستمتاع بركوب الخيل وسط الطبيعة الساحرة، والاستماع إلى زقزقة الطيور والانغماس في لحظات من التواصل العميق مع البيئة المحيطة.

إحداثيات البداية	وقت النشاط	المنطقة
42.704306 ,18.104222	5 دقائق	أبها

## نصائح وإرشادات:

- استمع جيداً لتعليمات المدرب.
- ابدأ ببطء، ولا تندفع خاصة إذا كانت هذه أول تجربة.
- ابقَ هادئاً وواثقاً؛ فالخيول تشعر بتوتر الراكب.
- احترم الخيل، وتفاعل معه بلطف.
- اجلس بوضعية مستقيمة ومترنة للحفاظ على التوازن.
- راقب الطريق دائماً كن متنبهاً للتضاريس والعوائق.
- لا تشد اللجام بقوة استخدم الحركات اللطيفة للتوجيه.
- اشرب الماء قبل وبعد الركوب لتبقى نشيطاً ومركزاً.

## ركوب الخيل - تنومة

تبدأ الجولة من منتزه الحيفة الطبيعي في تنومة، وتأخذ الزائر في مسار خلاب بين الأشجار والمرتفعات؛ لاكتشاف سحر الطبيعة والتناغم مع الخيل. توفر التجربة لحظات هادئة، وتواصل فريد مع البيئة الجبلية المحيطة.

إحداثيات البداية	وقت النشاط	المنطقة
18.887876, 42.168454	ساعتين	تنومة



## ركوب الخيل - طب

تنطلق التجربة من مركز هوساك للمغامرات، حيث يركب الزائر الخيل في جولة استثنائية عبر الطبيعة، ضمن تجربة تجمع بين الهدوء وروح المغامرة في أجواء مفتوحة ومريحة. يُعد خيارًا مثاليًا لمحبي الطبيعة والتجارب الأصيلة.

إحداثيات البداية	وقت النشاط	المنطقة
18.406216, 42.365017	ساعة	طب



# ركوب الجمال

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشف عسير

للحجز



### ركوب الجمال - أبها

تنطلق الجولة من منتزه دلغان في أبها، حيث يصطحبك المسارين الأشجار الظليلة والبحيرات الساحرة. تأخذك هذه التجربة في رحلة تقليدية على ظهر الجمل، تتيح لك الاستمتاع بأصوات الطبيعة من زقزقة الطيور ونسيم الجبال، لتعيش لحظات هادئة من التواصل العميق مع البيئة المحيطة.

إحداثيات البداية	وقت النشاط	المنطقة
42.704306 ,18.104222	5 دقائق	أبها



# الجولات الاستكشافية

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشاف عسير

للحجز 

### جولة بعربات البقي - قرى طب

تنطلق الرحلة بواسطة سيارات البقي الخفيفة لاكتشاف قرى طب وجبالها الساحرة، عبر مسارات وعرة ومفتوحة. تجربة مثالية لمحبي الإثارة والتجول بين المرتفعات والمزارع الريفية بطريقة ممتعة ومليئة بالحيوية.

إحداثيات البداية	وقت النشاط	المنطقة
18.406126, 42.365003	ساعة ونصف	طب



### جولة سيارات الدفع الرباعي في محمية ريده

تنطلق الجولة بواسطة سيارات الدفع الرباعي في مغامرة شتقة لاستكشاف محمية ريده الطبيعية، حيث الغابات الكثيفة والتنوع البيئي الفريد. تمنحك الرحلة فرصة لرؤية الحياة الفطرية والمنحدرات الجبلية من زوايا لا تصل إليها الطرق العادية.

إحداثيات البداية	وقت النشاط	المنطقة
18.897539, 42.172740	4 ساعات	ريده

### جولة بعربات البقي - منتزه دلغان

تتطلق المغامرة بسيارة دفع رباعي لتأخذك في رحلة شيقة بين تضاريس منتزه دلغان، حيث الأشجار المعمرة والتنوع البيئي الفريد. أستعد لتجربة مليئة بالإثارة، تتخللها طرق منحنية وتضاريس وعرة، تمنحك جرعة من الأدرينالين بينما تستمتع بأجمل المناظر الطبيعية الخلابة وسط أجواء لا تُنسى.

إحداثيات البداية	وقت النشاط	المنطقة
42.704306 ,18.104222	5 دقائق	أبها





# الأنشطة المائية و البحرية

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشف عسير

للحجز

## احتياجات المغامر للأنشطة المائية:



## نصائح وإرشادات:

- اشرب الماء بانتظام لتجنب الجفاف.
- ارتدِ سترة نجاة في جميع الأنشطة.
- استخدم واقي شمس مقاوم للماء لحماية بشرتك.
- ابقَ على مقربة من المجموعة وتجنب العزلة.
- اتحقق من حالة الطقس قبل الخروج.
- نظف معدتك بعد الاستخدام لحمايتها من التلف.
- استخدم حقيبة مضادة للماء لحفظ أغراضك.
- اتعرف على موقعك والمخارج الآمنة.

### الغوص السطحي

يبدأ النشاط من سواحل عسير الدافئة، ويوفر للزائر تجربة غوص سهلة لاستكشاف الحياة البحرية والشعاب المرجانية القريبة. يُعد خيارًا مثاليًا للمبتدئين ومحبي مشاهدة الكائنات البحرية في بيئتها الطبيعية.

الإحداثيات	الوقت	المنطقة
41.448445 ,18.375209	ساعة	ساحل عسير



### الأبحار بالقارب

تنطلق التجربة من ساحل منطقة عسير، حيث يصحبك القارب في رحلة نحو الجزر البحرية لاكتشاف طبيعتها الخلابة. تشمل الرحلة صيد السمك، الغوص السطحي، وطهي الأسماك بالطريقة المحلية.

الإحداثيات	المسافة	وقت النشاط	المنطقة
18.002251, 41.670758	14-30 KM	من 6 إلى 8 ساعات	ساحل عسير

### التجديف بالكاياك

يبدأ النشاط من خور الحريضة على ساحل عسير، حيث يخوض الزائر تجربة تجديف بين المياه الهادئة والمناظر الطبيعية الخلابة. تُعد من التجارب الهادئة والمثالية لعشاق التأمل ومراقبة الطيور البحرية.

الإحداثيات 📍	وقت النشاط ⌚	المنطقة 📍
17.802969, 41.879167	ساعة	ساحل عسير



### غوص السكوبا

تنطلق تجربة الغوص من ساحل عسير إلى الأعماق البحرية، حيث يكتشف الزائر الشعاب المرجانية، والتنوع البيئي المذهل. يُعد من أبرز تجارب الاستكشاف تحت الماء لعشاق المغامرة والبحر.

الإحداثيات 📍	المسافة 📏	وقت النشاط ⌚	المنطقة 📍
18.375209, 41.448446	10 - 20 M	ساعتين	ساحل عسير

## التجديف على اللوح

ينطلق النشاط من خور الحريضة أيضًا، ويمنح الزائر تجربة فريدة في الوقوف على اللوح والتجديف فوق المياه الصافية. تجمع التجربة بين الاسترخاء واللياقة في أجواء بحرية ساحرة.

الإحداثيات 📍	وقت النشاط ⌚	المنطقة 📍
17.802969, 41.879167	ساعة	ساحل عسير





عسير  
Aseer

# تسلق الصخور

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشاف عسير

للحجز 

## واجهة الشرف

موقع صخري يُعد من أهم وجهات التسلق في المملكة، وهو أول موقع تم تطويره رسمياً من قبل الاتحاد السعودي للتسلق والهايكنج. تتميز بتكوينات صخرية فريدة ومسارات متعددة تُلائم جميع المستويات، من المبتدئين إلى المحترفين، في بيئة جبلية خلابة ومفتوحة.

إحداثيات المنتزه	نوع التسلق	اسم الواجهة	المنطقة
18.950773, 42.148983	مسار بطول واحد	واجهة الشرف	تنومة
إحداثيات منطقة التسلق	ملف الدليل الإرشادي	KML	
18.951597, 42.147499	اضغط للحصول على الملف	اضغط للحصول على خريطة المسار	



## احتياجات المغامر لتسلق الصخور:



### نصائح وإرشادات

- احرص على التمدد والإحماء قبل كل صعود.
- افحص كل معدتك قبل التسلق.
- اقرأ المسار قبل التسلق.
- تعرّف على الطقس قبل الانطلاق.
- حافظ على هدوءك.
- احترم الطبيعة والمسار.
- استمتع بالتجربة.

### واجهة الكتاب

تُعد من أهم مواقع التسلق المتعدد في المملكة، وتحتوي على مجموعة من أطول المسارات الوطنية وأكثرها تميزاً. يتفرد الموقع بتضاريسه الصخرية وارتفاعاته، مما يجعله وجهة رئيسية لعشاق التحدي والتسلق المتعدد.

📍 المنطقة	🏔 اسم الواجهة	👤 نوع التسلق	📍 إحداثيات المنتزه
تنومة	واجهة الكتاب	مسار متعدد	18.950773, 42.148983
📍 إحداثيات منطقة التسلق	📄 ملف الدليل الإرشادي	📄 KML	
18.951597, 42.147499	اضغط للحصول على الملف	اضغط للحصول على خريطة المسار	



### واجهة الظلال

تقع في منطقة تحيط بها الجبال وتظللها أغلب أشهر السنة، ما يجعلها موقعاً مثاليًا للتسلق في فصل الصيف. تتميز بتنوع المسارات وجمالها الطبيعي، وتخدم مختلف المتسلقين من الهواة إلى المحترفين في أجواء هادئة ومنعزلة.

📍 المنطقة	🏔 اسم الواجهة	👤 نوع التسلق	📍 إحداثيات المنتزه
تنومة	واجهة الظلال	مسار بطول واحد	18.950773, 42.148983
📍 إحداثيات منطقة التسلق	📄 ملف الدليل الإرشادي	📄 KML	
18.951597, 42.147499	اضغط للحصول على الملف	اضغط للحصول على خريطة المسار	



# الإنزال بالحبل

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشف عسير

للحجز 



## الإنزال بالحبل

يبدأ من أحد الجروف العالية، ويأخذك في تجربة حماسية بين تضاريس عسير الساحرة.

يجمع بين الإثارة والاستكشاف في أجواء طبيعية لا تُنسى.

عسير

## احتياجات المغامر للإنزال بالحبل:



## نصائح وإرشادات

- تأكد من لياقتك البدنية.
- افهم طبيعة الموقع.
- ارتدِ الملابس المناسبة.
- افحص العتاد بعناية.
- اتبع تعليمات المدرب بدقة.
- لا تحاول النزول بالحبل بمفردك.
- تجنب النشاط في أوقات الأمطار أو الرياح القوية.
- تأكد من عدم وجود أحمال زائدة على الحبل.



# التحليق بالجايروكوبتر

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشاف عسير

للحجز 



## احتياجات المغامر للتحليق بالجايروكوبتر:



## التحليق بالجايروكوبتر

تبدأ التجربة من ساحل منطقة عسير، حيث تأخذك طائرة الجايروكوبتر في رحلة جوية فريدة لاستكشاف الطبيعة الساحرة والعالم الخفية من الأعلى. توفر التجربة منظراً مختلفاً للمنطقة، وتُعد من أمتع مغامرات التصوير والاستكشاف الجوي.

الإحداثيات	المسافة	وقت النشاط	المنطقة
41.919327 ,17.768192	15 KM	دقيقة 15 - 45	الحريضة

## نصائح وإرشادات:

- احجز مسبقاً لضمان توفر الطيار والطائرة.
- افهم تعليمات السلامة جيداً واستمع جيداً للشرح قبل الطيران.
- اختر وقت الطيران بعناية يُفضل الصباح أو قبل الغروب.
- ارتدِ ملابس مريحة ومناسبة للطقس، الجو في الأعلى قد يكون بارداً.
- تجنّب ارتداء أشياء فضفاضة مثل القبعات أو الأوشحة.
- اسأل عن مسار الطيران لتعرف المعالم التي ستمر فوقها.
- ابقَ هادئاً واستمتع بالتجربة.

# مراكز المغامرات

لحجز رحلة يرجى التواصل مع شركات تنظيم الرحلات السياحية  
من خلال منصة اكتشف عسير

للحجز 



## مراكز المغامرات:

### مركز هوساك للمغامرات - تنومة

يقع المركز في محافظة تنومة، ويُعد نقطة انطلاق رئيسية لمغامرات هوساك المتنوعة في الجبال والطبيعة. يضم أماكن إقامة ومرافق متكاملة تشمل دورات المياه، مطبخ، جلسات خارجية، ومساحات للنزهة، ليمنح الزائر تجربة مغامرة مريحة وشاملة.

الإحداثيات: 42.172714 , 18.897414

### مركز هوساك للمغامرات - طيب

يقع المركز في طيب، ويُعد نقطة انطلاق رئيسية لمغامرات هوساك المتنوعة في الجبال والطبيعة. يضم أماكن إقامة ومرافق متكاملة تشمل دورات المياه، مطبخ، جلسات خارجية، ومساحات للنزهة، ليمنح الزائر تجربة مغامرة مريحة وشاملة.

الإحداثيات: 42.364901 , 18.406356

### منتزه دلغان- أبها

يُعد منتزه دلغان الطبيعي، وجهة متكاملة تجمع بين التخييم والمغامرات العائلية وسط طبيعة خلابة. يوفر أنشطة متنوعة مثل ركوب الجمال والخيول والدراجات الرباعية، الرماية، ورصد النجوم، ضمن مرافق مجهزة ومناسبة لكل الأعمار.

الإحداثيات: 42.7043178 , 18.1041323



# المراكز التجارية

لشراء مستلزمات الأنشطة الخارجية

## المراكز التجارية:

### الرمية - أبها

الإحداثيات: <https://maps.app.goo.gl/gnLmvWs1cnWrv2yW6>

### السنيدي - خميس مشيط

الإحداثيات: <https://maps.app.goo.gl/nVfETcqCa5kmxvjv9>

### الشمس والرمال - خميس مشيط

الإحداثيات: <https://maps.app.goo.gl/nVfETcqCa5kmxvjv9>

### كولومبيا الراشد مول - أبها

الإحداثيات: <https://maps.app.goo.gl/zBzfHQAyzywjlgov6>

### المقناص - أبها

الإحداثيات: <https://maps.app.goo.gl/WPJNwFf9LoLZvxj68>

### غواص الجنوب - أبها

الإحداثيات: <https://maps.app.goo.gl/ow3HyjD5dnKExFfM6>

### العسيري - تنومة

الإحداثيات: <https://maps.app.goo.gl/SABmdQxGRLMmyeT9A>



# عَسِير

## Aseer

[DiscoverAseer.com](http://DiscoverAseer.com)