

DIE GROSSE ENTDECKUNG OMANS

Eine Reise, um den Norden und zentralen Oman zu Fuss zu erkunden. Wir gehen ein wenig jeden Tag aber machen auch Besichtigungen. Eine originale Strecke, die uns durch wilde und entlegene Orte abseits klassischen touristischen Routen führt.

TAG 1 (- Lunch - Dinner)

 **Fahrt Muttrah - Al Awabi (2 stunden - 200 Km)**

 **Fahrt Al Awabi - Al Alya (Wadi Bani Kharus) (1 stunde - 30 Km)**


✓ **Wanderung von Al Alya zur Palmenoase von Ad Dar (4 stunden)**

Unser Ausgangspunkt ist das Dorf Al Alya, das tief im Wadi Bani Kharus liegt. Wir gehen durch das Wadi und die üppigen Terrassen der Oase. Wir gehen dann weiter durchs Tal, über einen kleinen Pass und runter nach Ad dar, Ad dar ist nur zu Fuß erreichbar: Die Bewohner von Al Alya kommen jeden Tag zur Oase, um sich um die Gärten aber vor allem um das Bewässerungssystem (falaj) zu kümmern: ein sehr schöner und üppiger Ort. Wir gehen den selben Weg zurück.

- **Grad 2***

- **Gehzeit : 2 zu 4 stunden**

- **Hoheunterschied : +300m/-300m**

 **Fahrt Al Alya (Wadi Bani Kharus) - Bimah (2 stunden 15 - 65 Km)**


Berghutte Bimah

Eine sehr schöne und angenehme Unterkunft, die in der Mitte Wadi Bani Awf nur einige Schritte vom Snake Canyon und 5 Minuten Fahrt (oder 5 Stunde Wanderung) von Balad Sit entfernt liegt. Es ist eine einfache sondern urige Berghütte, die 4 Mehrbettzimmer (4 zu 10 Personen pro Zimmer), 2 privaten Zimmer, und 3 Badezimmer mit Dusche und warmes Wasser zählt. Die Umgebung ist friedlich und sie werden im Garten viele Plätze finden, die Sie einladen, nach einer Wanderung zu entspannen.

Mehrbettzimmer

Mehrbettzimmer (4 zu 10 Personen pro Zimmer) mit Stockbette und Klimaanlage . Frühstück et Abendessen am Hotel

TAG 2 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Fahrt Bimah - Balad Sit (0 stunde 15 - 5 Km)**

✓ **Wanderung nach Balad Sit (2 stunden)**

Wir wandern durch eine enge Schlucht, der Weg ist schön und beeindruckend. Am Ende der Schlucht kann man das Dorf Balad Sit (das versteckte Dorf) sehen. Vom Dorf aus hat man einen schönen Ausblick über die Oase und die Terrassenfelder, durch die wir auch spazieren gehen, Wir gehen zurück zu den Wagen.

- **Grad 1***

- **Gehzeit : 1 zu 2 stunden**

- **Hoheunterschied : +50m/-50m**

 **Fahrt Balad Sit - Al Hamra (1 stunde 30 - 50 Km)**

Wir durchqueren die Berge, fahren über den Pass von Sharaf Al Alamain. Dieser Pass ist die einzige Möglichkeit, das West-Hajar mit einem Auto zu durchqueren. Am Sudhang ist die Strasse asphaltiert, während es am Norhang nur eine Piste gibt, die steil runter ins Wadi Bani Awf geht und atemberaubende Ausblicke bietet.

✓ **Besichtigung von Bait As Safah (1 stunde 30)**

In diesem Dorf haben wir die Möglichkeit in ein omanisches Haus reinzugehen. Wir werden von den Frauen empfangen, die uns zeigen, wie sie Kaffee rösten und kochen, Brot backen und wie sie Öl und Salben aus den im Gebirge gepflückten Kräutern herstellen.

 **Fahrt Al Hamra - Misfat Al Abreyeen (0 stunde 12 - 10 Km)**

✓ **Rundgang durch Misfat Al Abreyen (2 stunden)**

Wahrscheinlich eines der schönsten Dörfer im Oman, Dort gehen wir durch die Palmenoase, die am Hang des Canyons hangt, im Schatten der Dattelpalmen. Ein sehr angenehmer Augenblick!

- **Grad 1***

- **Gehzeit : 1 zu 2 stunden**

- **Hoheunterschied : +100m/-100m**

 **Gastezimmer in Misfat Al Abreyeen**

Ein traditionelles, omanisches Haus ist geschmacksvoll renoviert worden: modernes Komfort und Charme alter Häuser , Zimmer für drei Personen mit gemeinsamem Waschraum. Eine wunderschöne Lage mitten in der paradiesischen Palmenoase. Das Haus liegt ein Paar Minuten vom Parkplatz ; es ist also besser, dass sie einen Rucksack mit den notwendigen Sachen für eine Nacht mitnehmen. Aus Achtung vor den Bewohnern des Dorfes, ist es auch verboten im Haus zu rauchen und ins Dorf Alkohol mitzubringen ; wir bedanken uns bei Ihnen, diese Regeln einzuhalten.

Standardes Zimmer

Zimmer mit Klimaanlage und einfach dekoriert. Gemeinsames Badezimmer.. Frühstück et Abendessen am Hotel

TAG 3

(Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Fahrt Misfat Al Abreyeen - Al Khitaym (1 stunde 12 - 50 Km)**


✓ **Wanderung von Al Khitaym nach Sah Bani Khamis (4 stunden)**

Unser Weg führt uns zu einem Dorf, deren Höhlenwohnungen vor etwa 15 Jahren verlassen wurden. Das Dorf liegt ca. auf 1800 Meter am Hang eines Felsens, Der Weg dorthin bietet spektakuläre Ausblicke auf den Grand Canyon Arabiens, das Wadi Nakr. Wir können auch den höchsten Gipfel des Landes (3000M) Jebel Shams sehen

- **Grad 2***

- **Gehzeit : 2 zu 3 stunden**

- **Hoheunterschied : +250m/-250m**

 **Fahrt Jebel Shams Plateau - Nizwa (1 stunde 30 - 100 Km)**

 **Hotel Al Diyar**

Das Zwei-Sterne Hotel liegt etwa 5 Km von Nizwa entfernt, verfügt über ein Schwimmbad und saubere Zimmer.

Standardes Zimmer

mit Fernsehen und privaten Bad. Frühstück am Hotel

TAG 4

(Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Besichtigung des Souks in Nizwa (1 stunde 30)**

Nizwa ist eine Großstadt, Die am Fuße der Berge liegt: Sie war lange Zeit die Hauptstadt des Omans. Es ist eine Traditionsstadt, der Souk und der Markt wurden 1996 renoviert. Am Freitag findet der traditionelle Markt statt. Beduinen aus der Wüste, Chawis aus den Bergen kommen hierher um einzukaufen. Dort kann man alles finden: Teppiche, Töpfereien, Schmuck, aber auch „Vieh. Den Viehmarkt sollte man auf keinen Fall verpassen.

✓ **Besichtigung des Forts von Nizwa. (1 stunde)**

Die Festung wurde vor kurzer Zeit restauriert und besteht aus zwei Teilen: einerseits der Wehrturm, andererseits die Burg, wo man wohnt. Vom Turm aus hat man eine sehr schöne Aussicht über die Stadt und die Oase, die größte im Land. Das Fort beherbergt ein kleines, aber interessantes Museum.

 **Fahrt Nizwa - Fahud (2 stunden - 150 Km)**

 **Fahrt Fahud - Umm As Samim (1 stunde 30 - 150 Km)**

Wir fahren eine ziemlich eintönige Strecke durch Olfelder.

✓ **Stopp in der Salzwüste 'Umm As Samim' (0 stunde 30)**

Auf arabisch 'Umm As Samim' bedeutet 'Mutter des Giftes'. Es ist eine sehr trockene und flache Weite aus Salz. Wir halten dort, um die Salzschiebe zu beobachten
- **Grad 1***

 **Fahrt Umm As Samim - Rub Al Khali (1 stunde - 80 Km)**

Wir fahren in die Wüste aller Wüsten, die Rub Al Khali, hinein. Je weiter wir fahren, desto höher und majestätischer werden die Dünen.

✓ **Spaziergang durch die Dünen, um sich den Sonnenuntergang anzuschauen. (1 stunde)**

Wir machen einen Spaziergang durch die Dünen der Wüste Rub Al Khali (auf Arabisch: das leere Viertel), die größte Wüste Arabiens, dessen Hauptteil in Saudi-Arabien liegt, die aber in den grenzenden Ländern auch vorhanden ist. Wir klettern auf die Dünen und sehen uns den Sonnenuntergang in einer ganz ungewöhnlichen Landschaft.

- **Grad 2***

- **Gehzeit : 1 zu 2 stunden**

- **Hoheunterschied : +150m/-150m**

 **Biwak im Rub Al Khali**

Wir schlagen unser Camp am Fuße der riesigen Dünen des Rub al Khali auf.

Individuelle Campingzelte

TAG 5

(Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Wanderung im Rub Al Khali (6 stunden)**

Morgen besteigen wir mehrere der riesigen Sanddünen um unserer Zeltlage. Der Aufstieg ist manchmal anstrengend. Der Abstieg ist im Gegenteil schnell, spassvoll, und bietet die Gelegenheit, die Dünen singen zu lassen. Um Mittag gehen wir zurück zu unserem Camp. Nach dem Mittagessen gibt es Zeit zur Erholung. Am Ende des Nachmittags klettern wir wieder eine der riesigen Sanddünen und erreichen den Gipfel, wovon wir eine unglaubliche Aussicht haben.

- **Grad 3***

- **Gehzeit : 4 zu 5 stunden**

- **Hoheunterschied : +150m/-150m**

 **Biwak im rub Al Khali**

Wir schlagen unser Camp am Fusse der riesigen Dunen des Rub al Khali auf.
Individuelle Campingzelte

TAG 6 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Fahrt Rub Al Khali - Qarn Kibrit (3 stunden - 250 Km)**

✓ **Salzstock von Qarn Kibrit (1 stunde)**

Wir machen ein kurzes Stop in Qarn Kibrit, es geht um ein Salzstock : ein Steinhugel, das nur aus kristalisiertes Salz besteht.
- *Grad 1**

 **Fahrt Qarn Kibrit - Jebel Kobra (0 stunde 45 - 70 Km)**

✓ **Spaziergang durch die Felsformation von Jebel Kobra (2 stunden)**

Wir halten an der Fusse einer Felsformation aus Kreidekalkstein. Wir gehen durch ein Labyrinth von Schluchten. Das Ort ist wunderschön, wild und von Touristen unbekannt. Die Erosion hat den Steinen erstaunliche forme gegeben...
- *Grad 3**
- *Gehzeit : 1 zu 2 stunden*

 **Biwak am Fuss des Felses**

Wir zelten unter den Felsen am Anfang von einer kleinen Schlucht.
Individuelle Campingzelte

TAG 7 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Fahrt Jebel Kobra - Wüste Khalufs, zwischen Steine und Sand (2 stunden - 200 Km)**

✓ **Spaziergang durch Sand und Steine (3 stunden)**

Wir gehen durch Sanddunen und Steinhüllen um die weisse Sandwüste. Es ist eine herliche Ort, wo die Sanddunen bedecken die Steine. Sand hat verschiedene Farben : manchmal creme und manchmal rot. Dazu gibt es ein Waldchen von Akazien, das eine Hauch von Grün zur Landschaft bringt.

- *Grad 2**
- *Gehzeit : 2 zu 3 stunden*

 **Zeltlager im Gebirge am Eingang zur weissen Wüste**

Wir schlagen unser Zelte die Fuße im Sand, unter den Akazien. Um uns herum Steinhugel und Sanddunen
Individuelle Campingzelte

TAG 8 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Fahrt Wüste Khalufs, zwischen Steine und Sand - Khaluf (1 stunde - 60 Km)**

✓ **Halte im Dorf Khaluf (1 stunde)**

Wir halten in Khaluf, ein malerisches beduinen Fischerdorf. Hier hat man das Gefühl, am Ende des Wets zu sein... Alte mit Alge und Muscheln bedeckte Gelandewagen ziehen boote, die vom Angel zurückkommen ; und tausende Vogel fliegen oben...
- *Grad 1**

 **Fahrt Khaluf - Weisse Wüste am Meer (0 stunde 20 - 20 Km)**

Wir fahren zu den weissen Dunen, die direkt am Meer liegen. Bei Ebbe fahren wir über den Strand, wo wir Tausende von Vögeln sehen.

✓ **Spaziergang in weisse sanddunen (2 stunden)**

Wir gehen spazieren durch schneeweisse sanddunen. Es ist so schön wie unerwartet...

- Grad 2*

✓ **Baden in Khaluf (2 stunden)**

Schwer zu sagen, ob man in der Wüste oder am Meer ist, denn dort reichen die Dünen bis ins Meer: unendliche Sandflächen am Indischen ozean entlang. Eine tolle Erfahrung dort zu baden.

 **Zeltlager in der weissen Wüste, am Meer.**

Wir schlagen unsere Zelte in den Dunen der weissen Wüste, etwa 50 Meter weit weg vom Meer: eine irreal, magische Landschaft mit den blutweißen Dunen auf der einen Seite und dem Indische Ozean auf der anderen.

Individuelle Campingzelte


TAG 9


(Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Fahrt Khaluf - Ras Ar Ruays (2 stunden - 150 Km)**

✓ **Spaziergang in Ras Al Ruwais (1 stunde)**

Wir machen einen Halt in Ras Al Ruwais. Die Sanddunen überblicken das Meer. Sie liegen auf einem Grund aus Sandstein (versteinertes Sand), das durch Wellen und Wind erodiert wurde und jetzt besondere Felsen bildet.

 **Fahrt Ras Ar Ruays - Qihayd (Dorf an der Fusse der Sanddunen und am Meer) (0 stunde 30 - 50 Km)**

 **Fahrt Qihayd (Dorf an der Fusse der Sanddunen und am Meer) - Unser Camp in der Wüste (4 stunden - 180 Km)**

Eine sagenhaft schöne Fahrt mit Geländewagen durch die Wahiba-Sandwüste. Die Piste ist meistens leicht zu sehen, nur ab und zu vom Sand bedeckt. Wir fahren vom Meer ab, zuerst Richtung Nord-osten, dann Richtung Norden. Je weiter wir fahren, desto besser sehen wir, wie die Dünen schön aneinandergereiht sind.

 **Safari Desert Camp**

Das Zeltlager wurde mit Geschmack eingerichtet. Das Camp ist in einem wilden Ort und, hat keinen Strom, was ihn noch authentischer macht. Zu Ihrer Verfügung gibt es Tee, Kaffee, Wasser. Es gibt auch eine angenehme Lounge, wo Sie entspannen oder Shisha rauchen können.

Arabisches Zelt mit privatem Bad.

Beduinen Zelt, das wie ein Hotelzimmer eingerichtet ist : Bett, Tisch, Stühle, und Teppisch. Privat Bad. Frühstück et Abendessen am Hotel

TAG 10

(Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Fahrt Unser Camp in der Wüste - Bidayah (0 stunde 30 - 30 Km)**


 **Fahrt Bidayah - Bidah (1 stunde - 50 Km)**

✓ **Wanderung und Baden im unteren Teil des wadis Bani Khalid (3 stunden)**

Ausgangspunkt ist das kleine Dorf Bidah, wir gehen durch die Palmenoase zum Canyon, dort muss man über Felsen klettern, der Weg ist ein bisschen schwierig aber es lohnt sich. Wir entdecken bald einen großen Wasserpool mit Wasserfall, Wenn Sie Lust haben, können Sie sogar einen zehn Meter Sprung machen,

- **Grad 2***

- **Gehzeit : 1 zu 2 stunden**

 **Fahrt Bidah - Sur (2 stunden - 150 Km)**

 **Sur Beach Hotel**

Standard Room

Fruhstuck am Hotel

TAG 11

(Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Besichtigung der Stadt Sur (2 stunden)**

Sur liegt am Meer, an einer wunderschönen Lagune Die Stadt war früher für den Bau der Dhaus, der traditionellen arabischen Schiffe, mit denen die Handelsfahrten nach Afrika un Asien unternommen wurden. Wir besichtigen eine Werft und gehen zu einem alten Wachturm, wo wir das besten Aussichtspunkt über die stadt geniessen können.

 **Fahrt Sur - Ras Al Had (1 stunde - 50 Km)**

✓ **Wanderung entlang der Küste um Ras Al had herum. (1 stunde)**

Wir entdecken die wilde Stranden Ras Al Hads. Diese Strande wurden zum Naturschutzgebiet erklärt, da die grünen Schildkröten ihre Eier nachts dort ablegen. Das Betreten der Strande ist deshalb nachts verboten. Tagsüber kann man die Spuren, die die Schildkröten am frühen Morgen hinterlassen haben, sehen aber auch die Spuren der Füchse, die die Eier essen wollen. Hier können wir auch baden.

✓ **Beobachtung der Schildkroten in der Nacht (2 stunden)**

Die Küste ist als Naturschutzgebiet erklärt worden, da die grünen Schildkröten dort ihre Eier ablegen. Nur an zwei Stranden finden Führungen statt, damit die Schildkröten an anderen Stranden in aller Ruhe ihre Eier ablegen können. Im Sommer kann man bis 50 Schildkröten an einem Strand sehen, aber das ganze Jahr über, kann man sicher sein, wenigstens eine oder zwei zu sehen. Man kann sehen, wie die Schildkröten ein Loch ausgraben, ihre Eier ablegen und zudecken, wieder ans Meer gehen, aber auch wie die Babys direkt nach der Geburt ins Meer laufen.

 **ubernachtung im Turtle beach resort**

Das Hotel liegt am Strand, dort kann man sogar über Liegestuhle verfügen. Bar und Restaurant sind so dekoriert worden, dass man den Eindruck hat, auf einer Dhau zu sein.(arabisches, traditionelles Schiff). Es ist auch möglich Billard zu spielen. Die Bungalows sind aus Palmenstangen gebaut,

Turtle Room

Einfaches Zimmer nur mit Ventilator eingerichtet. Gemeinsame Sanitieranlagen (es gibt aber genügend Badezimmer, die gut und regelmässig gereinigt werden). Fruhstuck et Abendessen am Hotel

TAG 12

(Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Fahrt Ras Al Had - Tiwi (1 stunde 30 - 100 Km)**

 **Fahrt Tiwi - Saymah (Wadi Tiwi) (0 stunde 45 - 25 Km)**


✓ **Ausflug im Wadi Tiwi (6 stunden)**

Unser Ausgangspunkt ist das kleine Dorf Saymah, Wir wandern durch das Dorf auf einem Pfad über die Palmenoase und erreichen bald das nächste Dor. Sehr schöne Aussicht aufs Tal und auf die Palmenoasen, die aneinander gereiht sind und vom weiten einem langen grünen Fluss ähneln. Wir gehen zum Tal runter , wo wir durch Felsblöcke am Fluss entlang oder auf dem Falaj (Bewässerungssystem) wandern , Dann erreichen wir einem von Felsen und Palmen umgebenen Becken, wir baden und anschließend grillen wir in diesem wunderschönen Ort, Unvergessliche Momente,,,,, Wir gehen auf dem selben Weg zurück, um an unsere Geländewagen zu gelangen

- **Grad 2***

- **Gehzeit : 2 zu 4 stunden**

- **Hoheunterschied : +100m/-100m**

 **Fahrt Saymah (Wadi Tiwi) - Tiwi (0 stunde 45 - 15 Km)**

 **Wadi Shab Resort**

Wadi Shab Resort liegt auf einem Heugel, das das Meer überragt. Es geht um einem bequemen 3-strinen-Hotel mit Schwimmbad angesichts des Meers. Das Restaurant bietet omanisches und auch internationales Essen.

Standardes Zimmer

Dieses Zimmer hat Klimaanlage Sitze, Fernsehen und Ausrüstung um Kafe und Tee zu machen. . Frühstück et Abendessen am Hotel

TAG 13

(Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Fahrt Dibab - As Suwaih (Wadi Al Arbeyeen) (0 stunde 45 - 30 Km)**

✓ **Wandern und Schwimmen im Wadi Al Arbeyeen (4 stunden)**

Wir fangen, im Wadi zu wandern. Auf dem weg wandert man auf dem Falaj, durch Steinblocken, und durch Wasserpools quer. Das Tal verengert sich und dort finden wir lange Pools. Wir schwimmen und bleiben ein bisschen in diesem schonen Ort und gehen zuruck.

Achtung : auf dieser Wanderung soll man Wasserpools durchqueren ; Rucksack Kleidungen und Schuhe werden also nass werden...

- **Gehzeit : 2 zu 3 stunden**

 **Fahrt As Suwaih (Wadi Al Arbeyeen) - Dibab (0 stunde 45 - 30 Km)**

 **Fahrt Dibab - Muttrah (1 stunde 30 - 130 Km)**

✓ **Besichtigung des Souqs von Muttrah. (2 stunden)**

Sehenswert ist die kunstvoll dekorierte Dachkonstruktion des Hauptgebäudes. Sonst kann man durch die zahlreichen Gassen mit den vielen Kleingeschaften bummeln und einkaufen (Silber, Stoffe, tteppiche, usw...)

 **Muttrah Hotel**

Sie wohnen hier in dem ersten Hotel, das im Sultanat Oman gebaut wurde. Das Hotel liegt ca. 20 Minuten zu Fuss von dem Suq und der Corniche von Matrah. Die Zimmer sind komfortabel, jedes Zimmer wurde anders dekoriert und mit eigenem Charakter. Auch zu Ihrer Verfügung stehen 1 Restaurant, 4 Kneipen, Wifi, Reinigungsservice und 24-Stunden-Rezeption..

Standardes Zimmer

Bequemes und schon dekoriertes Schlafzimmer. Im Zimmer : Minibar, Fernsehen, Klimaanlage, Bugeleisen, Haartrockner, Tee und Kafee.. Frühstück am Hotel

TAG 14 (Breakfast - Lunch - Dinner)✓ **Fisch-und Gemüsesuq in Muttrah (1 stunde)**

Dieser Markt ist wirklich sehenswert. Dort kann man sehr viele Fischarten finden: Hai-, Thun-, Schwertfische, Krabben und Garnelen, Kalamare, usw...neben dem Fischmarkt ist der Gemüsemarkt, wo man alles Mögliche an Obst und Gemüse finden kann.

🚗 **Fahrt Muttrah - Al Khiran (0 stunde 45 - 50 Km)**✓ **Schiffrundfahrt in der Bucht von Khiran und Snorkeling (4 stunden)**

Unser Ausgangspunkt ist ein kleiner Hafen: Ein Fischer aus dem Dorf fährt uns mit seinem kleinen Boot durch die Bucht: Dort entdecken wir Mangroven, Seevögel, wunderschöne Felsen, kleine Strände, wo wir baden können und allerlei Fische und Korallen sehen können. Zu Mittagessen gibt es natürlich gegrillten Fisch. **ACHTUNG** : Wenn das Meer unruhig ist, ist Schnorcheln in dieser Bucht nicht möglich ; wir gehen zu einer anderen Bucht, wo der Meeresboden aber nicht so reich ist.

🚗 **Fahrt Al Khiran - Muttrah (0 stunde 45 - 50 Km)**🏠 **Muttrah Hotel**

Sie wohnen hier in dem ersten Hotel, das im Sultanat Oman gebaut wurde. Das Hotel liegt ca. 20 Minuten zu Fuß von dem Suq und der Corniche von Matrah. Die Zimmer sind komfortabel, jedes Zimmer wurde anders dekoriert und mit eigenem Charakter. Auch zu Ihrer Verfügung stehen 1 Restaurant, 4 Kneipen, Wifi, Reinigungsservice und 24-Stunden-Rezeption..

Standardes Zimmer

Bequemes und schön dekoriertes Schlafzimmer. Im Zimmer : Minibar, Fernsehen, Klimaanlage, Bugelisen, Haartrockner, Tee und Kaffee.. Frühstück am Hotel

📌 **Schwierigkeitsgrad Wandern & Spazieren**

- Grad 1** Keine Schwierigkeit. Einfache Spaziergänge. Zu jedem zugänglich, der manchmal spaziert
- Grad 2** Einfache Wanderungen mit Höhenunterschied weniger als 300 Meter ohne Schwierigkeiten
- Grad 2** Wanderungen mit einem Höhenunterschied von 300 zu 800 Meter. Für jeder, der an Bergwanderungen gewohnt ist. In den Wanderungen, die mit Grad 3 und geringere Höhenunterschied beschrieben sind, kommt die Schwierigkeit von der Gelände
- Grad 4** Wanderungen mit einem Höhenunterschied von 800 zu 1100 Meter. Für fite Bergwanderer
- Grad 5** Lange Wanderungen mit Hihenunterschied über 1000 Meter, die Abschnittweise einfaches Klettern bitten

📌 **Schwierigkeitsgrad Canyoning und Wasserwanderung**

Für diese Aktivität müssen Sie mindestens 100m schwimmen

- Grad 1** Wasserwanderung ohne Pflichtsprünge und ohne Abseilen
- Grad 2** Einfaches und kurzes Canyon mit Sprünge, die nicht höher als 3 meter sind und, die abseilend vermieden werden können
- Grad 3** Canyons mit Sprünge und Abseilen, die aber nicht besonders technisch sind

Grad 4 Canyonns mit möglicherweise hohe Sprunge und technisches Abseilen in Wasserfalle, die mehr als 5 Stunden brauchen