

OMANISCHE WANDERUNG

Eine vollständige Wanderreise, die Ihnen erlaubt, vielfältige Aspekte von Oman zu Fuss zu erkunden : die steile Taler der westlichen Hajargebirge, die Sanddunen der Weisse Wüste, und die uppige Wadis der ostlichen Hajargebirge

TAG 1 (- Lunch - Dinner)

 **Fahrt Muttrah - Ar Rustaq (2 stunden - 190 Km)**

 **Fahrt Ar Rustaq - Ein Dorfchen in Wadi Sahtan (1 stunde - 35 Km)**

✓ **Wanderung durch Dorfer in Wadi Sahtan, unter dem nordlichen Seite Jebel Shams (4 stunden)**

adi Sahtan ist ein seh beieindruckendes Tal, das von Jebel shams uberragt wird. Der Nordhang von Jebel Shams is ein 2000m hoch Fels, das hymalayisches Gefuhl gibt. Wir wandern auf Juhrhundert alte Wege, die abegeschiedene Dorfer miteinander verbinden. Wir laufen durch 3 verschiedene Dorfer und kommen schliesslich an unserem Zeltlager an. Das Weg quert manchmal Felsgerolle durch ; diese Passagen können ein bisschen schwer sein.

- **Grad 3***

- **Gehzeit : 3 zu 4 stunden**

- **Hoheunterschied : +200m/-400m**

 **Biwak im wadi Sahtan**

Ein wunderschoner Ort mit phantastischen Ausblicken auf den Norhang des jebels Shams.

Individuelle Campingzelte

TAG 2 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Wanderung durch die Dorfer Wadi Sahtans, in der Mitte des Felskessels (6 stunden)**

Die Wanderung fangt von unserem Camp an. Wir wandern durch mehrere Taler und in jedem Tal erkunden wir ein Paar kleine Dorfer. Jedes Dorf ist eigenartig, denn es je nach der Oberflachengestalt aufgebaut wurde. Palmengarten, Aflaj, Terrassenfelder, Bienenkorber... wir wandern hier durch das altuberliefertes Oman! Einige Passagen können kleine schwierigkeiten anbieten.

- **Grad 4***

- **Gehzeit : 4 zu 5 stunden**

- **Hoheunterschied : +700m/-800m**

 **Fahrt Ein Dorfchen in Wadi Sahtan - Bimah (1 stunde - 30 Km)**

 **Berghutte Bimah**

Eine sehr schone und angeneheme 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 Berghutte, die 4 Mehrbettzimmer (4 zu 10 Personen pro Zimmer) , 2 privaten Zimmer, und 3 Badezimmer mit Dusche und warmes Wasser zahlt. Die Umgebung ist firedlich und sie werden im Garten viele Platze finden, die Sie einladen, nach eine Wanderung zu entspannen.

Mehrbettzimmer

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

TAG 3 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Wanderung von Bimah nach Balad Sit (5 Stunden)**

Eine echt schöne Wanderung durch 2 Bergoasen Wadi Bani Awf. Wir wandern am Anfang dem Wadi entlang und erreichen ein Dorfchen, in dem nur 3 Familie (3 Bruder) wohnen. Wir gehen weiter hoch durch die Terrassen bis zu einem engen Pass. Von dort sieht man Balad Sit und fangen an runter zu diesem grosseren Dorf zu wandern. Wir geniessen eine Runde durch die Gärten des Dorfs und gehen weiter runter durch eine sehr enge Schlucht bis zu den Wagen.

- **Grad 3***

- **Gehzeit : 4 zu 5 Stunden**

- **Hoheunterschied : +600m/-500m**

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

 **Berghütte 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 4

(Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Canyoning in der unteren Snake Canyon (3 Stunden)**

Der Snake Canyon ist ein tief eingeschnittener Canyon, der ins Wadi Bani Awf fließt. Ab und zu kann man sogar beide Wände gleichzeitig berühren. Einen Klettersteig (via ferrata) wurde auf dem Felsen über den Canyon eingerichtet. Unser Ausgangspunkt ist der Nebeneingang des Canyons: kein Abseilen nötig: auf dem Programm stehen Sprünge (max, 4 Meter), Rutsche, Schwimmen und im Wasser wandern. Für diejenigen, die nicht springen wollen, kann man abseilen.

- **Grad 2***

 **Fahrt Zamah - Sharaf Al Alamain (1 Stunde - 30 Km)**

Diese 10km Pistenstrecke steigt ungefähr 1000m. Sie ist steil und bietet hervorragende Aussichten auf den Wadi Bani Awf

 **Fahrt Sharaf Al Alamain - Misfat Al Abreyeen (1 Stunde - 40 Km)**

✓ **Rundgang durch Misfat Al Abreyeen (2 Stunden)**

Wahrscheinlich eines der schönsten Dörfer im Oman, dort gehen wir durch die Palmenoase, die am Hang des Canyons hängt, 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 5 (Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Fahrt Misfat Al Abreyeen - Nizwa (1 stunde - 60 Km)**

✓ **Beisichtigung 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.

 **Fahrt Nizwa - Al Ghaba (2 stunden - 200 Km)**

 **Fahrt Al Ghaba - Jebel Kobra (0 stunde 30 - 25 Km)**

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

Wir halten an der Füsse 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 6 (Breakfast - Lunch - Dinner)

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

✓ **Sonnenuntergang zwischen Sand-und Stein-Wüste. (2 stunden)**

Wir gehen auf ein kleines Plateau, in unmittelbarer Nähe unseres Camps hoch. Auf der einen Seite kann man die weiße Sandwüste, die wir am nächsten Tag erkunden werden, erahnen und auf der anderen Seite geht die Sonne in den Hügeln der Steinwüste unter.

- **Grad 1***

- **Gehzeit : 1 zu 2 stunden**

 **Biwak am Anfang der Wüste**

Wir zelten in der Wüste.

Individuelle Campingzelte

TAG 7 (Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Wanderung durch Sand und Fels (6 stunden)**

Wir wandern in der Wüste. Dieser Ort ist echt schön. Der Sand ist manchmal rot und manchmal weiß und Felsen kommen hier und da vom Sand aus. Wir erreichen unser Camp um Mittag und erholen im Schatten. Am späten Nachmittag gehen wir wieder durch Sanddünen um unser Camp, um den Sonnenuntergang zu sehen.

- **Grad 2***

- **Gehzeit : 4 zu 5 stunden**

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

Wir schlagen unser Zelte die Füße im Sand, unter den Akazien. Um uns herum Steinhügel und Sanddünen

Individuelle Campingzelte

TAG 8

(Breakfast - Lunch - Dinner)

✓ **Quer durch die Sandwüste (6 stunden)**

Ein langer aber herrlicher Wandertag. Wir gehen vom Camp mitten in den ockerfarbenen Dünen aus und durchqueren kleine Tafelberge, die von 'Sandzungen' unterbrochen werden. Je weiter vorwärts wir kommen, desto weißer wird der Sand bis wir schließlich vor ganz weißen Sanddünen stehen: eine erstaunliche, irrealer Landschaft. Wir gehen durch diese Dünenlandschaft und erreichen das Meer um Mittag. Noch ein paar Stunde, um zu erholen und im indischen Ozean zu schwimmen, gehen wir wieder spazieren durch die weißen Sanddünen.

- **Grad 2***

- **Gehzeit : 3 zu 5 stunden**

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

Wir schlagen unsere Zelte in den Dünen der weißen Wüste, etwa 50 Meter weit weg vom Meer: eine irrealer, magische Landschaft mit den blütenweißen Dünen auf der einen Seite und dem Indischen Ozean auf der anderen.

Individuelle Campingzelte

TAG 9

(Breakfast - Lunch - Dinner)

 **Fahrt Weiße Wüste am Meer - Khaluf (0 stunde 36 - 21 Km)**


Wir fahren bis zum Fischerdorf Khaluf. Bei Ebbe fährt man die ganze Strecke auf dem Strand und man sieht tausende Meeresvögel

✓ **Halte im Dorf Khaluf (1 stunde)**

Wir halten in Khaluf, ein malerisches beduinischer Fischerdorf. Hier hat man das Gefühl, am Ende der Welt zu sein... Alte mit Algen und Muscheln bedeckte Geländewagen ziehen Boote, die vom Angel zurückkommen ; und tausende Vögel fliegen oben...

- **Grad 1***

 **Fahrt Khaluf - Qihayd (Dorf an der Füße der Sanddünen und am Meer) (3 stunden - 300 Km)**

 **Fahrt Qihayd (Dorf an der Füße der Sanddünen 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.

✓ **Sonnenuntergang in den Dünen (1 stunde)**

Am späten Nachmittag, wenn das Licht am schönsten ist, gehen wir durch die Dünen spazieren und können den zauberhaften Sonnenuntergang über den Dünen beobachten. Unvergesslicher Moment!
- **Grad 1***

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 Teppich. Privat Bad. Frühstück et Abendessen am Hotel

TAG 10 (Breakfast - Lunch - Dinner)

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


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

✓ **Wandern und Schwimmen im Wadi Bani Khalid (5 stunden)**

Eine einfache Wasserwanderung in einem der schönsten Wadis Omans. Ausgangspunkt ist das Dorf Bidah. Zuerst gehen wir durch die üppige Palmenoase und erreichen bald den Zugang zum Canyon. Wir gehen zwischen Felsblöcker und kommen auf zwei Pools und Wasserfalle zu. Man kann von 10 Metern Höhe springen. Wir gehen weiter und müssen einenige Strecken (Pools) schwimmend zurücklegen (bis 300 meter) Dann wird das Tal immer breiter, wir gehen durch eine Palmenoase und erreichen bald das Dorf Seeq .

- **Grad 1***

- **Gehzeit : 3 zu 5 stunden**

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

Sur Beach Hotel


Standard Room

Frühstück 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 stad genießen können.

 **Fahrt Sur - Tiwi (0 stunde 45 - 60 Km)**

✓ **Wanderung und Baden im Wadi Shab (3 stunden)**

wir gehen von der Küste ab ins Wadi Shab hinein. Nach ca. 45 Minuten gehen wir baden und schwimmen von einem Pool zum nächsten in einer wunderschönen Landschaft. Ganz am Ende erwartet uns sogar eine kleine Überraschung!

- **Grad 1***

- **Gehzeit : 1 zu 2 stunden**

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 12 (Breakfast - Lunch - Dinner)

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


✓ **Wandern und Baden im Wadi Tiwi. (6 stunden)**


Unser Ausgangspunkt ist das Dorf Saymah. Wir gehen durch das Dorf, dann auf einem Pfad über die Palmenoase, kommen ins nachste Dorf, gehen dann ins Tal runter durch Felsen am Fluss oder am Falaj (Bewässerungskanal) entlang. Wir machen eine Pause an einem wunderschönen, von hohen Felsen und Palmen umgebenen Pool, wo wir baden. Danach steigen wir auf einem steilen Weg bis zur Palmenoase, durch Terrassenfelder und erreichen bald das Dorf Mibam. Auf einem anderen Weg gehen wir runter nach Sowee. Bevor wir zu den Wagen zurückgehen, machen wir einen kleinen Abstecher um zu baden.

- **Grad 3***

- **Gehzeit : 4 zu 5 stunden**

- **Hoheunterschied : +450m/-450m**

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

 **Fahrt Tiwi - Dibab (0 stunde 30 - 60 Km)**

 **Biwak an der Nahe des Wadi Al Arbeyeen**

Wir campen im Wadi oder auf den nahe Hochflächen
Individuelle Campingzelte

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)**

 **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)**✓ **Ausflug zwischen den verschiedenen kleinen Buchten von Bandar Khiran (2 stunden)**

Wir gehen an der Küste entlang von einer Bucht bis zur nächsten, gehen über kleine Pässe oder auf dem Gebirgsrücken. Die kleinen Buchten sind wunderschön und die Aussicht einfach herrlich.

- **Grad 2***

- **Gehzeit : 1 zu 2 stunden**

✓ **Baden und Schnorcheln in der Khiraner Bucht. (2 stunden)**

Das Wasser ist glasklar, der Sand weiß und die Küste felsig: Alle Zutaten für ein herrliches, unvergessliches Baden unter zahlreichen Fischen: 'clown'-, 'Schmetterling'- Tintenfische usw....

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.

✓ **Schiffahrt zurück nach Al Khiran (0 stunde 30)**

Wir fahren mit einem Fischerboot nach Al Khiran zurück. Wir fahren durch die Bucht und sehen zahlreiche Felsenbucht, Mangroven und Meeresvögel..

 **Fahrt Al Khiran - Muttrah (0 stunde 45 - 50 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 Kleingeschäften bummeln und einkaufen (Silber, Stoffe, Teppiche, 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

 **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

❶ Schwierigkeitsgrad Canyoning und Wasserwanderung

Für diese Aktivität müssen Sie mindestens 100m schwimmen

- Grad 1** Wasserwanderung ohne Plifchtsprunge und ohne Abseilen
- Grad 2** Einfaches und kurzes Canyon mit Sprunge, die nicht hoher als 3 meter sind und, die abseilend vermieden werden können
- Grad 3** Canyons mit Sprunge 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