

## DAS GROSSE OMAN TREK

*Eine anspruchsvolle Trekkingreise für erfahrene Wanderer. Anspruchsvolle Bergwanderungen und einfache Canyoning Abstiege folgen sich nach einander mit nur wenige Ruhetage in zwischen, um die Hajargebirge zu Fuss zu entdecken.*

### TAG 1 ( - - )

#### ✓ **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.

#### ✓ **Bootausflug zur Beobachtung Delphinen und zum Snorcheln (3 stunden )**

Wir beginnen um 10 Uhr vom Marina aus. Es ist die beste Ausflug, um ein Übersicht die Reiche Meeresfauna und Flora zu bekommen : mit einem motorboot fahren wir zuerst auf hoher See um Delfinen zu finden : Der Kapitän kennt gut die Lieblingsorte der Delfinen. Deswegen werden wir sie wahrscheinlich finden ; es ist aber nicht garantiert (das ist Natur!) Dann richten wir uns nach die steinige Küste und halten, um zu snorcheln : Korallen, farbige Fische und auch eben manchmal Schildkröten sind zahlreich!

- **Grad 1\***

 **Fahrt Muttrah - Nakhl (1 stunde 30 - 120 Km)**

 **Fahrt Nakhl - Wakan (0 stunde 50 - 50 Km)**

 **Zeltübernachtung in Wadi Mistal**

*Individuelle Campingzelte*

### TAG 2 ( - - )

#### ✓ **Wanderung Wakan im Wadi Mistal nach Al Manakhr auf dem Jebel Al Akhdhar (6 stunden )**

Unser Ausgangspunkt ist das Dorf Wakan, das 1400 meter hoch liegt, Durch Terrassenfelder, die mit Aprikosen-, Zitronen- und Granatbäumen bepflanzt sind, gehen wir hoch, dann am falaj entlang und schließlich auf einem steilen Weg zum Bergpass. Der Ausblick auf die Talmulde von Wadi Mital ist prächtig. Nach dem Pass gehen wir einen angenehmen Weg durch eine hügelige Landschaft Richtung Al Manakhr.

- **Grad 4\***

- **Gehzeit : 4 zu 6 stunden**

- **Hoheunterschied : +800m/-500m**

 **Fahrt Al Manakhr - Hochfläche der Wacholderbäume (1 stunde - 40 Km)**

 **Zeltlager auf dem Juniper Hochplateau.**

Im Jebel Akhdar, auf 2400 meter Höhe bauen wir unser Zeltlager für die Nacht auf, Wir sind von Olivenbäumen und Wachholdern umgeben und genießen sehr schöne Aussichten auf das wadi Bani Kharus

*Individuelle Campingzelte*

### TAG 3 ( - - )

 **Fahrt Hochfläche der Wacholderbäume - Al Hililat (0 stunde 30 - 15 Km)**

✓ **Wanderung von Al Hililat bi zu Aqbat Al Buyut (6 stunden )**

Unser Ausgangspunkt ist das Dorf Al Aqbat Al Buyut, das 2000 meter hoch liegt. Wir benutzen genau den gleichen Weg wie die Dorfbewohner, die sich um die Palmenoase und den falaj (Bewässerungskanal), 700 Meter tiefer, kümmern. Wir gehen ca. Zwei Stunden und plötzlich steht die Palmenoase mit Bananenstauden und Dattpalmen, sowie Terrassenfelder mmit Knoblauch da. Wir gehen einien anderen Weg zuruck zu Aqbat Al Buyut.

- **Grad 3\***

- **Gehzeit : 4 zu 5 stunden**

- **Hoheunterschied : +500m/-650m**

 **Fahrt Aqbat Al Buyut - Hochfläche der Wacholderbaume (0 stunde 20 - 15 Km)**

 **Zeltlager auf dem Juniper Hochplateau.**

Im Jebel Akhdar, auf 2400 meter Höhe bauen wir unser Zeltlager fur die Nacht auf, Wir sind von Olivenbäumen und Wachholdern umgeben und geniessen sehr schone Aussichten auf das wadi Bani Kharus

**Individuelle Campingzelte**

**TAG 4** ( - - )

 **Fahrt Hochfläche der Wacholderbaume - Ar Rus (0 stunde 30 - 20 Km)**


✓ **Wanderung von Ar Rus nach Qiyut. (6 stunden )**

Eine wunderschöne Wanderung: wir gehen teilweise am Bergkamm entlang, teilweise auf Hochplateaus. Von Ar Rus aus gehen wir zuerst zu einem Pass hoch, von dort aus hat man einen atemberaubenden Ausblick auf den Canyon, Dann gehen wir ein Stück runter und dann wieder auf den Berggrat, wo wir immer wieder wunderschöne Ausblicke über den Wadi Bani Kharus und den Wadi Al Hijir haben. Auf einem Hochplateau, wo Oliven- und Wacholder-baume wachsen, picknicken wir. nach dem Essen gehen wir wieder hoch und erreichen den höchsten Ort unserer Wanderung bei 2400 meter. Von dort aus können wir das Dorf Qiyut sehen, wo unsere Gelandewagen stehen.

- **Grad 4\***

- **Gehzeit : 4 zu 6 stunden**

- **Hoheunterschied : +900m/-700m**

 **Fahrt Qiyut - Bimah (2 stunden 20 - 70 Km)**


 **Berghutte Bimah**

Eine sehr schone 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 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 5** ( - - )

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

✓ **Canyongg in der oberen Snake Canyon (5 stunden )**

Snake Canyon ist ein tief eingeschnittener Schlucht, die ins Wadi Bani Awf fließt. Ab und zu kann man sogar beide Wände gleichzeitig berühren. Hoch im Canyon muss man 2 mal ungefähr 20 Meter abseilen. Dann geht es mit Sprüngen, Wandern, und Schwimmen weiter. Für diejenigen, die nicht springen wollen, kann man abseilen.

- **Grad 3\***

 **Fahrt Zamah - 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 Stunden 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 6** ( - - )

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

✓ **Wanderung von Balad Sit -nach Birkat Al Sharaf (7 Stunden )**

wunderschöne Wanderung, Wir gehen zuerst durch eine enge Schlucht, um das Dorf Balad Sit und seine Palmenoase zu erreichen. Das Dorf liegt am Fuße beeindruckender Felsen. Da fängt eine relativ schwere Wanderung über einen steilen Weg (900 Meter Höheunterschied), der von den 'Chawi', den früheren omanischen Bergleuten benutzt war. Nachdem wir den Pass erreicht haben, gehen wir weiter zum nächsten Pass, dem Bergkamm entlang, am Südhang in einer hügeligen Landschaft.

- **Grad 4\***

- **Gehzeit : 4 zu 6 Stunden**

- **Hoheunterschied : +1300m/-250m**

 **Biwak Sharaf Al Alamain**

Wir richten unser Zeltlager direkt auf dem Berggucken ein . Von dort aus hat man einen wunderschönen Ausblick aufs Wadi Bani Awf.

**Individuelle Campingzelte**

**TAG 7** ( - - )

✓ **Wanderung von Sharaf Al Alamain nach Misfat Al Abreyen (7 Stunden )**

Wir gehen vom Pass Sharaf Al Alamain ab. Von dort aus hat man einen wunderschönen Ausblick aufs Tal Richtung Norden: Wadi Bani Awf. Nachdem wir am Bergkamm entlanggegangen sind, gehen wir durch kleine Wadis runter, Der südliche Hang ist viel sanfter als der nördliche, Bald können wir Misfat Al Abreyeen sehen, mitten in seiner Palmenoase, einer der schönsten im Land. Wir gehen noch ein Stück runter auf einem etwa steileren Weg und erreichen bald die Palmenoase, deren Frische und Üppigkeit man richtig genießen kann,

- **Grad 4\***

- **Gehzeit : 4 zu 6 Stunden**

- **Hoheunterschied : +150m/-1150m**

 **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 8**

( - - )

✓ **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 hängt, im Schatten der Dattelpalmen. Ein sehr angenehmer Augenblick!

- Grad 1\*

- Gehzeit : 1 zu 2 Stunden

- Höheunterschied : +100m/-100m

 **Fahrt Misfat Al Abreyen - Al Hamra (0 Stunde 12 - 10 Km)**

✓ **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 - Nizwa (0 Stunde 45 - 60 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 9**


( - - )

✓ **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.

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

Nizwa ist eine Großstadt, die am Fuß 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 - Bidiyah (2 Stunden 30 - 200 Km)**

 **Fahrt Bidiyah - Unser Camp in der Wüste (0 Stunde 30 - 20 Km)**

✓ **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 Teppisch. Privat Bad. Frühstück et Abendessen am Hotel*

**TAG 10**

( - - )

🚌 **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 Wasserfälle 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 Seeq (Wadi Bani Khalid) - Tiwi (1 stunde 45 - 150 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 11**

( - - )

🚌 **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 nächste 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 Sowe. 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)**

 **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.

**Standartes Zimmer**

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

**TAG 12** ( - - )

✓ **Wanderung von Wadi Tiwi zu Al Ghomb (7 stunden)**

Die Wanderung fangt in einem Dorf Wadi tiwis an. Die Anfahrtstrasse lohnt sich schon. Wir gehen hoch um die Felse herum und erreichen nach einige Stunden das plateau. Wir wandern weiter, um das Ober Wadi Shab im dorf Al Ghomb zu erreichen. Al Ghomb ist eine überraschende grune Oase in der Mitte des trockenens Plateau.

- **Grad 4\***

- **Gehzeit : 5 zu 6 stunden**

- **Hoheunterschied : +800m/-400m**

 **Zeltubernachtung auf dem Plateau**

Wir schlagen unsere Zelten auf dem Plateau auf und verbringen die Nacht unter der Sternen.  
**Individuelle Campingzelte**

**TAG 13** ( - - )

✓ **Wanderung von Al Ghomb zu Wadi Shab (7 stunden)**

Heute wandern wir zum Meer durch Wadi Shab. Es gibt 2 Wege und wir gehen auf dem Eselweg, denn der andere schwindelnd und ungeschützt. Wir wandern runter in Wadi Shab mit hervorragende Blicke über das Tal und die riesige Felse und auch über das Meer. Als wir die Talsohle erreichen halten wir zum Baden : schwimmen nach der Wanderung ist sehr angenehm und dazu eine weitere Überraschung erwartet uns ... man kann sie aber nr schwimmend erreichen... Danach bleibt uns nur noch eine halbe Stunde bis zum Meer.

- **Grad 4\***

- **Gehzeit : 5 zu 6 stunden**

- **Hoheunterschied : +200m/-1000m**


 **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.

**Standartes Zimmer**

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

**TAG 14** ( - - )

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

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

✓ **Wandern und Schwimmen im Wadi Al Hail. (7 stunden )**

Im Dorf As Suwaih fangt unsere Wanderung an. Unten im Dorf befindet sich ein Pool mit Wasserfall. Vom Felsen können wir ins Wasser springen (5 Meter), dann gehen wir dem Wadi entlang, durch die Oase bis wir auf einen wunderschönen Fluss zukommen. Wir gehen im Wasser durch Felsblöcke, dann wird der Canyon enger und wir schwimmen durch mehrere Pools. Danach wird das Tal wieder breiter, dann wieder enger. Wir schwimmen nochmal bis wir einen Wasserfall erreichen. Wir gehen/schwimmen den selben Weg zurück.

- **Grad 1\***

- **Gehzeit : 4 zu 6 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, Bugelisen, 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

 **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 Sprünge und technisches Abseilen in Wasserfalle, die mehr als 5 Stunden brauchen