

TREKKING UND CANYONING IM WESTLICHEN HAJARGEBIRGE

Eine schöne und vielfältige Strecke von Wadi Bani Awf zu Wadi Mistal durch Jebel Akhdar. Kurze fahrtstrecke zwischen die Wanderungen erlauben uns, die schönsten Pfade der Gegend zu wandern.

TAG 1 *(- Lunch - Dinner)*

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

 **Fahrt Al Awabi - Balad Sit (1 stunde - 40 Km)**

Wir fahren im Wadi Bani Awf zuerst durch Dorfer und grüne Palmenoasen. Wir fahren dann über den Wadi Zamah (auch als Snake Canyon bekannt), ein extrem enger und tiefer Canyon ; eine beeindruckende Pistenfahrt....

✓ **Canyoning 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 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 - 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

✓ **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**

 **Fahrt Sharaf Al Alamain - Qiyut (1 stunde - 40 Km)**

 **Biwak in der Gebirge**

Wir schlagen unser Zeltlager im Gebirge, entweder in der Nahe von Qiyut, oder im Wadi Bani Awf.
Individuelle Campingzelte

TAG 3 (Breakfast - Lunch - Dinner) **Wanderung von Qiyut bis Ar Rus. (7 stunden)**

Ausgangspunkt ist das kleine Dorf Qiyut, das 2400 Meter hoch liegt, Vom Bergkamm aus sind die Ausblicke auf das Wadi Al Hajir und das Wadi Bano Awf wunderschön. Dann wandern wir durch Hochplateaus, die mit Wacholder und riesigen Olivenbäumen bepflanzt sind und gelangen zu einem Bergpass. Von dort aus kann man unser Ziel :das Dorf Ar Rus sehen.

- **Grad 3***

- **Gehzeit : 5 zu 7 stunden**

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

 **Fahrt Ar Rus - Hochflache der Wacholderbaume (0 stunde 30 - 20 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 Wacholdern umgeben und geniessen sehr schone Aussichten auf das wadi Bani Kharus

Individuelle Campingzelte

TAG 4 (Breakfast - Lunch -) **Fahrt Hochflache der Wacholderbaume - Al Manakhr (0 stunde 45 - 35 Km)** **Wanderung von jebel Akhdar zu Wadi Mistal (6 stunden)**

die Wanderung fangt im schonen dorf Al Manakhr an. Wir steigen auf bis zu Wakan Pass. Von dort sind die aussichte uber den Felsenkessel Wadi Mistals (auch unter der Name Gubrah Bowl bekannt).Wir steigen bis zum dorf Wakan ab. Die Ankunft in den Terrassenfelder, die meistens mit Aprikosen und Pfirsich gepflanzt sind, ist wundershcon.

- **Grad 4***

- **Gehzeit : 4 zu 5 stunden**

- **Hoheunterschied : +250m/-900m**

 **Fahrt Wakan - Nakhl (0 stunde 50 - 50 Km)** **Fahrt Nakhl - Muttrah (1 stunde 30 - 120 Km)** **Schwierigkeitsgrad Wandern & Spazieren**

Grad 1 Keine Schwierigkeit. Einfache Spaziergange. Zu jedem zugänglich, der manchmal spaziert

Grad 2 Einfache Wanderungen mit Hohenunterschied weniger als 300 Meter ohne Schierigkeiten

Grad 2 Wanderungen mit einem Hohenunterschied von 300 zu 800 Meter. Fur jeder, der an Bergwanderungen gewohnt ist. In den Wanderungen, die mit Grad 3 und geringere Hohenunterschied beschirieben sind, kommt die Schwierigkeit von der Gelande

- 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 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