

WADI SAHTAN & WADI BANI AWF

Eine schöne Strecke, um die 2 schönsten Täler der westlichen Hajargebirge zu entdecken! Mit massig schwierige Wanderungen und einfaches Canyoning ist diese Tour den meisten regelmässigen Wanderer angemessen.

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 sehr beeindruckendes Tal, das von Jebel Shams überragt wird. Der Nordhang von Jebel Shams ist ein 2000m hoher Fels, das himalayisches Gefühl gibt. Wir wandern auf Jahrhunderte alte Wege, die abgeschiedene Dörfer miteinander verbinden. Wir laufen durch 3 verschiedene Dörfer und kommen schliesslich an unserem Zeltlager an. Das Weg quert manchmal Felsgerölle durch ; diese Passagen können ein bisschen schwer sein.

- **Grad 3***

- **Gehzeit : 3 zu 4 Stunden**

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

Biwak im wadi Sahtan

Ein wunderschöner Ort mit phantastischen Ausblicken auf den Nordhang des Jebel Shams.

Individuelle Campingzelte

TAG 2 (Breakfast - Lunch - Dinner)

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

Die Wanderung fängt von unserem Camp an. Wir wandern durch mehrere Täler und in jedem Tal erkunden wir ein Paar kleine Dörfer. Jedes Dorf ist eigenartig, denn es je nach der Oberflächengestalt aufgebaut wurde. Palmengärten, Aflaj, Terrassenfelder, Bienenkörbe... wir wandern hier durch das altüberlieferte 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 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 3 (Breakfast - Lunch - Dinner)

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

Eine echt schöne Wanderung durch 2 Bergoasen Wadi Bani Awfs. 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 -)

✓ **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 (mmmax, 4 Meter), Rutsche, Schwimmen und im Wasser wandern. Für diejenigen, die nicht springen wollen, kann man abseilen.

- **Grad 2***

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

 **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**

Fur diese Aktivitat müssen Sie mindestens 100m schwimmen

- Grad 1** Wasserwanderung ohne Pflichtsprunge 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 moglicherweise hohe Sprunge und technisches Abseilen in Wasserfalle, die mehr als 5 Stunden brauchen