

# TREK ZUM GIPFEL JEBEL SHAMS UND WADIS DES OSTLICHEN HAJARGEIRGE

09/03/2025 - 15/03/2025

Ein 4-tägiges einspruchsvolle Trek im Westlichen Hajargebirge von Wadi Bani Awf nach dem Gipfel Omans Jebel Shams. Eine Fahrt Richtung Ost und eine Nacht in der Wüste. Schliesslich 2 Wasserwanderung in wunderschöne Wadis im Ostlichen Hajargebirge...



**Grad 4** Touren, die anstrengende Wanderungen (bis zu 1200m Aufstieg) , Wasserwanderungen oder leichtes Canyoning enthalten können.

**Reisedauer** 7 Tag

**ABFAHRT** 09/03/2025 @ 08:00 AM  
We can pick up you from your hotel anywhere in Muscat (pick-up time between 8 and 8:30 AM, depending the location)

**ENDET** 15/03/2025 @ 06:00 PM  
We can drop you to your hotel anywhere in Muscat

 2 Übernachtungen in Unterkünfte (Hotel, Gastenhaus, Lodge, usw.)

 -1 Zeltübernachtungen in der Wilde (mit Zelten, dicke Matratzen, Matte, Geschirr, Kochausrüstung), bequem (aber ohne Toiletten) mit Unterstützung von Fahrzeugen. Meistens Sollen Sie die Zelt selber bauen, währenddem wir das gemeinsame Camp einrichten.

**F B F** 2 Übernachtungen in der Wilde unter dem Sternenhimmel, mit minimalistischen Ausrüstung, ohne Unterstützung von Fahrzeuge

 1 Übernachtungen bei Einheimische, manchmal mit sehr urigem Komfortbedingungen

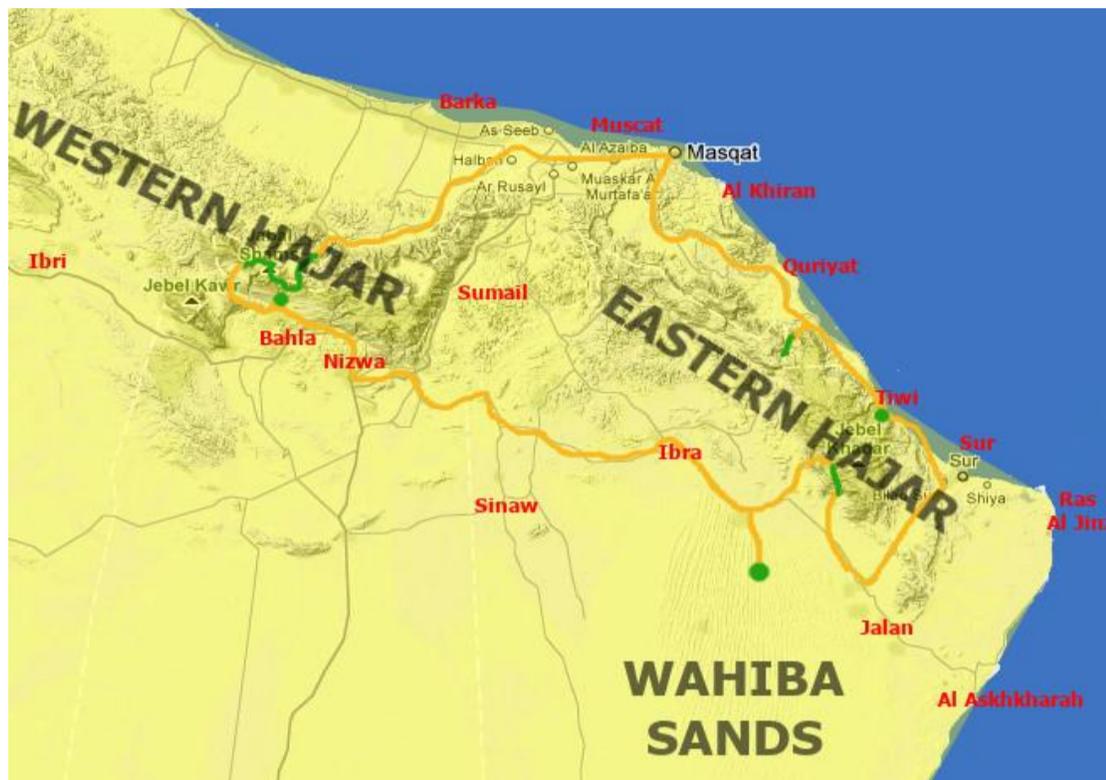
**Preis pro Personne** 720 OMR (1885 USD)

**GRUPPE VON** 3 zu 5

**Reiseleitung auf** English

**Reiseleiter**

**Reisestrecke** Wadi Bani Awf - Jebel Shams - Misfat Al Abreyeen - Wahiba Wuste - Wadi Bani Khalid - Wadi Al Arbeyeen



**Anmerkung über die Transportation von Gepacken** Wir sind mit Fahrzeugen begleitet ; Ihre Hauptgepäck werden in den Fahrzeugen transportiert. Meistens brauchen Sie nur einen Tagesrucksack während Wanderungen zu tragen.

**AUSNAHME :** Diese Reise enthält mehrere Wandertage hintereinander (Tage 2, 3, 4), in denen wir die Fahrzeuge am Abend nicht treffen.

Während diesen Tagen müssen Sie ihre persönliche Sachen, die Sie für die Nacht brauchen, Wasser, und ein Teil des Mittagessen selber tragen.

Wir können ihre Hauptgepäck während diesen Tagen lagern. Es gibt kein Sicherheitsproblem.

Übernachtungen 2, 3 übernachten wir UNTER DEM STERNENHIMMEL und Sie sollen auch eigene Isomatte und Schlafsack selber tragen.

## TAG 1

09/03/2025

- Lunch - Dinner

 Fahrt nach Bimah (Wadi Bani Awf) (3 stunden - 235 Km)

Wir fahren ins Tal zuerst durch Dorfer und grüne Palmenoasen und dann durch unübersichtliche Gelände. Eine beeindruckende Pistenfahrt!

✓ **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.

➤ Wadi Bani Awf

- Grad 2\*

 Fahrt nach Bimah (Wadi Bani Awf) (0 stunde 15 - 5 Km)

✓ **Kurze Wanderung zu einem Bergdorf (2 stunden )**

Wir laufen zuerst im trockenen Flussbett und finden dann einen guten Weg, der uns zum Dorf, 200m höher.

➤ Wadi Bani Awf

- Grad 2\*

- Gehzeit : 1 zu 1 stunden

- Hoheunterschied : +200m/-0m



**Übernachtung in einem Privathaus**

Wir übernachten bei einem Freund in einem Bergdorf, das jetzt nicht mehr vollzeit gewohnt ist. Wir haben 3 Zimmer wo wir schlafen können und ein neu gebautes Badezimmer. Wir können auch draussen unter dem Sternenhimmel schlafen.

**Dormitory Room**



**TAG 2**

10/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

**Tag ohne Unterstützung von Fahrzeuge****Wir verlassen die Fahrzeug(e) am Vormittag am Anfang der Wanderung****Wir haben kein Zugriff zu den Hauptgepacken am Abend.**✓ **Wanderung zum Bergkam (8 stunden )**

Wir fangen an, vom Dorf zu wandern. Wir gehen berg auf kurz auf der Piste und finden den alten steilen Weg. Wir gehen manchmal auf einem guten Pfad und manchmal ohne klaren Weg. Einige Stellen können ein bisschen schwierig sein. Am Pass geniessen wir beim guten Wetter hervorragende Aussichte vom Jebel Shams zu Jebel Akhdar auf der Sudliche Seite und von Wadi Sahtan zu Wadi Mistal auf der nordlichen Seite. Wir folgen den Bergrucken ab und auf und schliesslich erreichen wir einen anderen Pass.

➤ *Wadi Bani Awf*- **Grad 5\***- **Gehzeit : 5 zu 7 stunden**- **Hoheunterschied : +1200m/-200m****F B F Biwak hoch in der Gebirge**

Wir übernachten in der Wilde in einem Pass, der 2200m hoch liegt.

***Unter dem Sternenhimmel***

**TAG 3**

11/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

**Tag ohne Unterstützung von Fahrzeuge****Wir haben kein Zugriff zu den Hauptgepacken am Abend.**✓ **Wanderung zum Gipfel Jebel Shams (9 Stunden)**

Wir gehen Heute weiter am Bergkam entlang Richtung West. Nach einige Kilometer erreichen wir die erste vertikalische Felswand (ca. 12m), die mit Leitern eingerichtet ist. Noch 2 Kilometer weiter erreichen wir die zweite Felswand (ca. 3m). Dann sind wir bald am Gipfel. Wir gehen nich einStuck weiter zu inem Pass, wo wir übernachten.

➤ *Jebel Shams*

- Grad 5\*

- Gehzeit : 6 zu 8 Stunden

- Hoheunterschied : +1200m/-500m

**F B F Biwak in einem Pass 2800m**

Wir übernachten in einem sehr schönen Ort mit hervorragende Aussichte über Wadi Sahtan, und bei klarem Wetter bis zu Jebel Akhdar.

*Unter dem Sternenhimmel*

**TAG 4**

12/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

**Tag ohne Unterstutzung von Fahrzeuge****Wir finden die Fahrzeug(e) wieder am Schluss der Wanderung**✓ **Wanderung am Grand Canyon entlang (5 stunden )**➤ *Jebel Shams*

Wir verlassen unser Biwak und die Aussichte uber den nordlichen Berghang und gehen berg ab am Grand Canyon entlang. Aussichte sind auch beeindruckend. Und bei klarem Wetter konne wir bis zu Jebel Misht und Jebel Kawr sehen.

- **Grad 3\***- **Gehzeit : 3 zu 4 stunden**- **Hoheunterschied : +0m/-1000m**

🚌 Fahrt nach Misfat Al Abreyeen (1 stunde 20 - 60 Km)

🏠🏠🏠 **Gastezimmer in einem Palmgarten**

Es ist ein altes Dorf in mitte einer wunderschonen Palmenoase. Alte Hause wurden von meistens Bewohner verlassen, die moderne Hause an der Seite gebaut haben, und werden jetzt renoviert fur Tourismus Projekte. Das Gastenhaus liegt ein Paar Minuten vom Parkplatz ; es is also besser, dass Sie einen Rucksack mit den notwendigen Sachen fur 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.

**Standard Room***Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft*

**TAG 5**

13/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Rundgang in der Bergoase Misfat Al Abreyeen (2 stunden )**➤ *Misfat Al Abreyeen*

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

- Grad 1\*

- Gehzeit : 1 zu 2 stunden

- Hoheunterschied : +100m/-100m

🚌 Fahrt nach unserem Zeltlager in der Wahiba Wüste (3 stunden 30 - 280 Km)

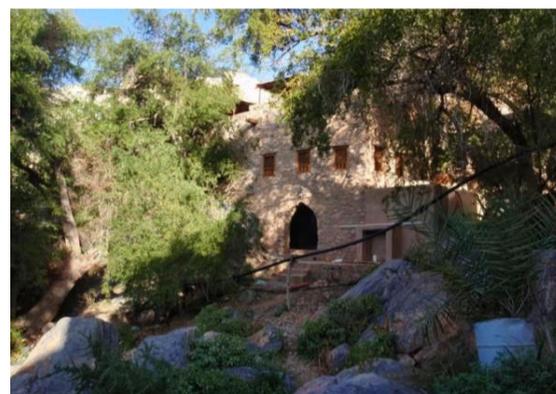
✓ **Sonnenuntergang in den Dünen (1 stunde )**➤ *Wahiba Wüste*

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\*



Zeltübernachtung in der Wahiba-Wüste.

*Individuelle Campingzelte*

## TAG 6

14/03/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

 Fahrt nach Wadi Bani Khalid (1 stunde 30 - 80 Km)

✓ **Wandern und Schwimmen in Wadi Al Hwir (5 stunden )**

Eine einfache Wasserwanderung in einem der schönsten Wadis Omans. Ausgangspunkt ist Oase im Tal. 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 ein Dorf .

➤ *Wadi Bani Khalid*

- **Grad 1\***

- **Gehzeit : 3 zu 5 stunden**

 Fahrt nach Tiwi (1 stunde 45 - 150 Km)

   **Gastehaus am Strand in Tiwi**

**Standard Room**

*Fruhstuck am Unterkunft*



## TAG 7

15/03/2025

Breakfast - Lunch -

 Fahrt nach Wadi Al Arbeyeen (1 stunde - 80 Km)

✓ **Wasserwanderung in Wadi Al Hail (7 stunden )**

 Wadi Al Arbeyeen

Im letzten Dorf des Tals 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 nach Muttrah (2 stunden - 180 Km)



**❶ Schwierigkeitsgrad Wandern & Spazieren**

**Grad 1** Keine Schwierigkeit. Einfache Spaziergange. 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

**❷ 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 höher 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