

## TREKKING - VON WADI BANI AWF NACH MISFAT AL ABREYEEN

Eine Klassische Wanderstrecke, um den Westliche Hajargebirge vom Norden zum Süden durch dem Sharaf Al Alamain Pass durchzuquerren : Canyoning im Snake Canyon und dann eine 4-tägige Bergwanderung. Schöne Palmengärten, und wertvolle Gastenhouse!



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

**Reisedauer** 5 Tag

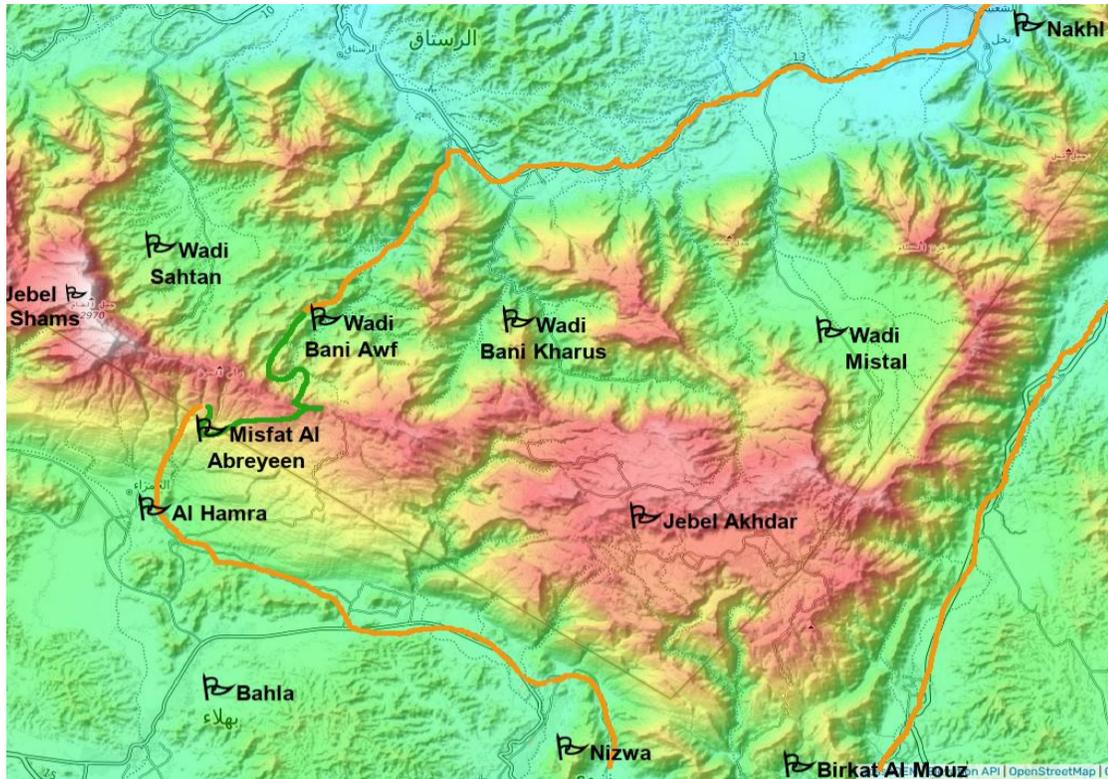
**Reisezeit** JANUAR - FEBRUAR - NOVEMBER - DEZEMBER

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

**Abfahrt** Muttrah

**Endet** Nizwa

REISENDE	PREIS PRO PERSONNE	
2	650 OMR	1701 USD
3	500 OMR	1308 USD
4	450 OMR	1178 USD
5	420 OMR	1099 USD
6	380 OMR	994 USD
7	360 OMR	942 USD

**Reisestrecke** Wadi Bani Awf - Misfat Al Abreyeen**Anmerkung über die Transportation von Gepacken**

Wir sind mit Fahrzeugen begleitet ; Ihre Hauptgepäck werden immer in den Fahrzeugen transportiert. Während Wanderungen brauchen Sie nur einen Tagesrucksack zu tragen.

**TAG 1***- 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\***

   **Gastehaus in der Gebirge**

Es geht um ein altes Dorfchen, das renoviert wurde und in einem Gastehaus umgewandelt wurde. Die Landwirtschaftsaktivität (Ziegen und Felder) wurde behalten. Und die Belegschaft ist besonders nett!

*Mehrbettzimmer*

*Mehrbettzimmer (4 zu 10 Personen pro Zimmer) mit Stockbette und Klimaanlage.*

*Frühstück & Abendessen am Unterkunft*



**TAG 2***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Wanderung durch Dorfer und Berge Wadi Bani Awfs (5 Stunden)**

Eine echt schöne Wanderung durch 2 Bergoasen. Wir wandern am Anfang im Flussbett mit viele Baume und Vogeln (manchmal fließt auch Wasser) und finden dann einen guten Weg, der im berg hinauf steigt, und uns zu einem ersten Dorf fuhr. Wir gehen weiter hoch durch die Terrassen bis zu einem engen Pass. Von dort sieht man ein anderes grosseres Dorf und steigen in seiner Richtung hinunter. Wir geniessen eine Runde durch die Garten des Dorfs und gehen weiter runter durch eine sehr Enge Schlucht bis zur Hauptstrasse im Tal.

➤ *Wadi Bani Awf*- **Grad 3\***- **Gehzeit : 4 zu 5 Stunden**- **Hoheunterschied : +600m/-500m**🏠🏠🏠 **Gastehaus uin der Gebirge**

Einfaches sondern angenehmes Gastehaus in einer wunderschönen Stelle

*Gemeinsames Zimmer**Schlafraum mit max. 4 Bett pro Zimmer.**Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft*

**TAG 3***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Wanderung zum Bergkam und zum Pass Sharaf Al Alamain (7 Stunden )**

wunderschöne Wanderung, Wir gehen zuerst durch eine enge Schlucht, um grosses Dorf und seine Palmenoase zu erreichen. Das Dorf liegt am Fuße beeindruckender Felsen. Da fangt eine relativ schwere Wanderung über einen steilen Weg (900 Meter Höheunterschied), der von den 'Chawi', den omanischen Bergleuten, benutzt war. Nachdem wir den Pass erreicht haben, gehen wir weiter zum nächsten Pass, dem Bergkamm entlang. Aussichte sind toll aller Seiten.

➤ *Wadi Bani Awf*

- **Grad 4\***
- **Gehzeit : 4 zu 6 Stunden**
- **Hoheunterschied : +1300m/-250m**

🏠🏠🏠 **Hotel in der Gebirge**

Hotel, das neben ein Pass liegt, auf einer Höhe von 2000m

*Deluxe Room*

*Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft*



**TAG 4***Breakfast - Lunch - Dinner*✓ **Wanderung runter am Sudhang nach Misfat Al Abreyeen (7 Stunden)**

Wir gehen von einem Pass etwas 2000m hoch ab. Von dort aus hat man einen wunderschönen Ausblick aufs Tal Richtung Norden. Nachdem wir am Bergkamm entlanggegangen sind, gehen wir durch kleine Wadis und auf Kalkstein Platten runter. Der südliche Hang ist viel sanfter als der nördliche. Nach mehrere Stunden können wir unser Ziel sehen : ein altes Dorf 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.

➤ *Misfat Al Abreyeen*

- **Grad 3\***
- **Gehzeit : 4 zu 6 Stunden**
- **Hoheunterschied : +150m/-1150m**

🏠🏠🏠 **Gastezimmer in einem Palmgarten**

Es ist ein altes Dorf in mitte einer wunderschönen Palmenoase. Alte Hause wurden von meistens Bewohner verlassen, die moderne Hause an der Seite gebaut haben, und werden jetzt renoviert für Tourismus Projekte. Das Gastenhaus liegt ein Paar Minuten vom Parkplatz ; es is 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.

*Standard Room**Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft*

## TAG 5

Breakfast - Lunch - Dinner

## ✓ Wandern und schwimmen in einer Schlucht (5 Stunden )

Ein Ausflug zwischen Wandern und Canyoning. Wir fangen etwas 1500m hoch. Wir gehen dann auf einem guten Weg mit schönen Aussichten runter im Tal. Wir finden dort zuerst Garten und gehen im Flussbett weiter. Es gibt viele Pools und uppige Vegetation. Weiter wird die Schlucht trockener und wir gehen lieber auf Rampen manchmal rechts und manchmal links. Dann öffnet sich das Tal und ein guter Pfad führt uns zu einer bedeutenden Oase, die besonders schön ist. Diese Wanderung wurde "Schwierigkeitsgrad 4" bewertet nicht wegen physische Ansprüche, sondern wegen einieigen exponierten Passagen.

➤ Misfat Al Abreyeen

- Grad 4\*

- Gehzeit : 3 zu 4 Stunden

- Hoheunterschied : +0m/-500m

🚌 Fahrt nach Nizwa (1 Stunde - 60 Km)



**① 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

**① 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