

ENTDECKUNG DES WESTLICHEN HAJARGEIRGE

Eine einfache Tour, um das Westliche Hajargebirge mit Spaziergange und einfache Wanderungen zu entdecken : die nordliche steil Taler, das Grand Canyon am Jebel Shams, das Plateau des Jebel Akhdars, und uberall Oasen und Flusschen.



Grad 2 Ziemlich einfache Touren mit Spaziergange und kurzen Wanderungen mit einem Hohenunterschied unter 300m (gelegentlich ein bisschen mehr). Diese Reise konnen Schwimmen enthalten, sondern keine Wasserwanderung.
Es gibt immer die moglichkeit fur die Reisende die es wollen, der Wanderung nicht teilzunehmen ; wenn moglich, werden sie ein alternatives Program angeboten ; sonst werden sie in einem schonen Ort warten.

Reisedauer 8 Tag

Reisezeit FEBRUAR - MARZ - NOVEMBER - DEZEMBER



4 Ubernachtungen in Unterkunfte (Hotel, Gastenhaus, Lodge, usw.)



3 Zeltubernachtungen in der Wilde (mit Zelten, dicke Matratzen, Matte, Geschirr, Kochausrustung), bequem (aber ohne Toiletten) mit Unterstutzung von Fahrzeugen. Meitsens Sollen Sie die Zelt selber bauen, wahrenddem wir das gemeinsame Camp einrichten.

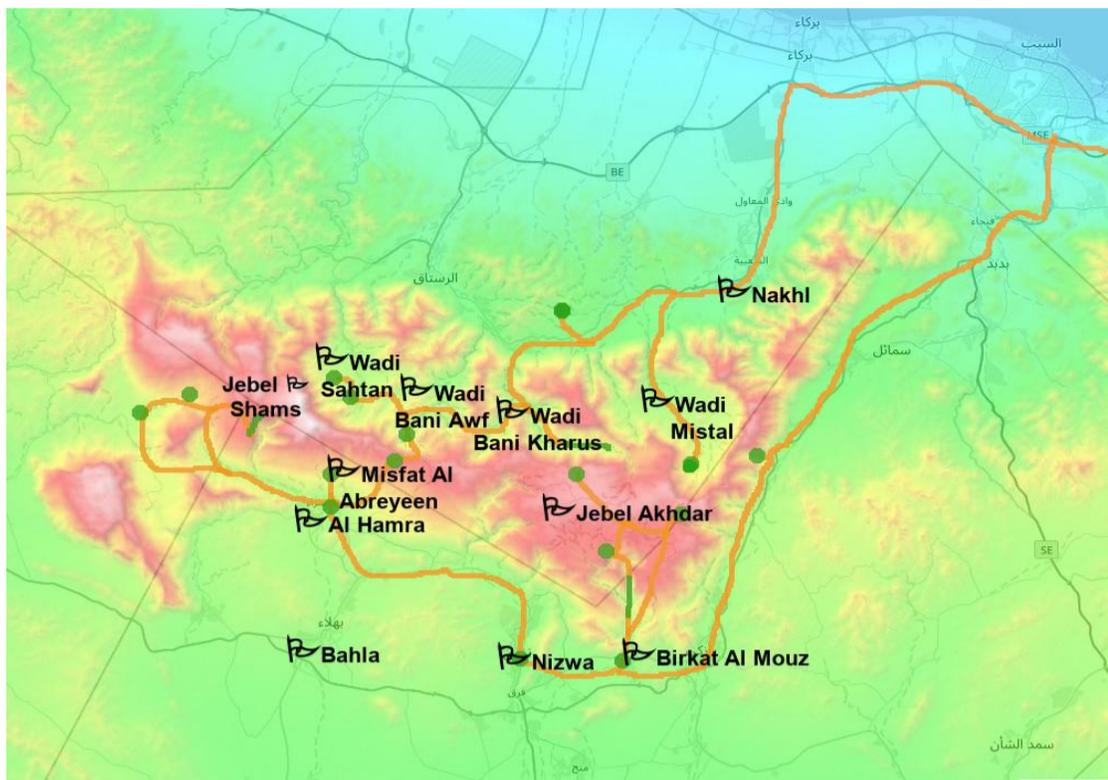
Abfahrt Muttrah

Endet Muttrah

REISENDE	PREIS PRO PERSONNE	
2	800 OMR	2094 USD
3	640 OMR	1675 USD
4	560 OMR	1465 USD
5	620 OMR	1623 USD
6	560 OMR	1465 USD
7	530 OMR	1387 USD
8	500 OMR	1308 USD

Reisestrecke

Nakhl - Wadi Mistal - Vorgebirge - Wadi Bani Kharus - Wadi Bani Awf - Wadi Sahtan - Al Hamra - Misfat Al Abreyeen - Jebel Shams - Nizwa - Birkat Al Mouz - Jebel Akhdar

**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 Al Awabi (2 stunden - 200 Km)

✓ **Besichtigung des Forts in Nakhl (1 stunde)**

 Nakhl

die Oase Nakhl liegt am Fuße der Berge. Das 350 Jahre alte Fort bewahrt den Zugang zur Oase und zum Tal runter Richtung Al Awabi.

 Fahrt nach Wadi Mistal (0 stunde 50 - 50 Km)

✓ **Spaziergang in der Bergoase Wakan (1 stunde)**

 Wadi Mistal

Das Dorf liegt tief in einem Tal, das ein Felskessel bildet. Häuser und Garten hängen an den Felsen. Wir gehen durch das alte Dorf, an Terrasengarten entlang, wo Knoblauch, Zwiebel, Bohnen, Dattelpamen, Zitronen- und Aprikosenbaume wachsen. Aprikosen sind die Dorfspezialität und es ist besonders schön im Frühling wann sie bluten.

- Grad 1*
- Gehzeit : 1 zu 2 stunden
- Hoheunterschied : +50m/-50m

 Fahrt nach einem Wadi der Vorgebirge (1 stunde 10 - 60 Km)

✓ **Spaziergang in einem Tal der Vorgebirge (2 stunden)**

 Vorgebirge

Dieses Tal ist sehr typisch von den omanischen Vorgebirge : der Fluss fließt durch Steine aus dem ozeanischen Boden, die man "Ophioliten" nennt. Auf dem Weg sehen wir mehrere Megnesium Quelle, die weisse Wasserpools bilden. Wir spazieren durch diesem Tal. Auf dem weg finden wir kleine Pools, wo wir uns erfrischen können.

- Grad 1*
- Gehzeit : 1 zu 2 stunden



Zeltübernachtung in einem Wadi der Vorgebirge

Individuelle Campingzelte



TAG 2

Breakfast - Lunch - Dinner

 Fahrt nach Wadi Bani Kharus (1 stunde 30 - 70 Km)

✓ **Wanderung in Wadi Bani Kharus durch Dorfer, Palmengarten, und Gebirge (4 stunden)**

➤ *Wadi Bani Kharus*

Wir gehen durch das Wadi und die üppigen Terrassen der Oase. Wir gehen dann weiter durchs Tal, über einen kleinen Pass und runter nach einem abgeschiedenem Garten : Die Bewohner von den unterliegenden Dorfer kommen regelmässig, um sich um die Garten zu kümmern: ein sehr schöner und üppiger ort. Eintritt in den Garten ist hier jetzt privat : deswegen halten wir vorher am Fluss zum mittagspause und kommen zuruck dem gleichen Weg.

- Grad 2*
- Gehzeit : 2 zu 4 stunden
- Hoheunterschied : +300m/-300m

 Fahrt nach Zamah (Wadi Bani Awf) (2 stunden - 50 Km)

✓ **Kurze Wanderung im Snake Canyon (2 stunden)**

➤ *Wadi Bani Awf*

Wir wandern am Boden dieser beeindruckende Schlucht. Die Schlucht ist am Anfang eng und dann plötzlich erweitert sich. Wir wandern um die Felsblöcken und reichen die erste Pools. Der Standort ist sehenswert. Die mutigere werden vielleicht badem aber das Wasser ist kalt und oft trub...

- Grad 2*
- Gehzeit : 0 zu 1 stunden

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

 **Gastehaus in der Gebirge**

Es geht um ein altes dorfchen, das renoviert wurde und in einem Gastehaus umwandelt wurde. Die Landwirtschafts Aktivitat (Ziege und Felder) wurde behalten. Und die Belegschaft ist besonders nett!

Private Room Ensuite

Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft



TAG 3

Breakfast - Lunch - Dinner

 Fahrt nach einem Bergdorf in Wadi Sahtan (1 stunde - 30 Km)

✓ **Spaziergang im Herz von Wadi Sahtan (2 stunden)**

➤ *Wadi Sahtan*

Wir laufen auf einem kleinen Plateau, das ganz in der Mitte des Felskessel Wadi Sahtans liegt. Unser Ziel ist ein kleines Dorf, das am Ende des Plateaus liegt, und mit Terrassenfelder umgeben ist. Aussichte auf die Felswände und insbesondere die Nordwand des Jebel Shams sind hervorragend.

- **Grad 2 & 3***
- **Gehzeit : 1 zu 1 stunden**
- **Hoheunterschied : +50m/-50m**

 Fahrt nach einem Bergdorf in Wadi Sahtan (0 stunde 30 - 15 Km)

✓ **Spaziergang in einem Bergdorf (1 stunde)**

- **Grad 2 & 3***
- **Gehzeit : 0 zu 1 stunden**
- **Hoheunterschied : +50m/-50m**

 Fahrt nach Balad Sit (1 stunde 30 - 50 Km)

✓ **Rundgang in der Bergoase Balad Sit (2 stunden)**

➤ *Wadi Bani Awf*

Wir wandern durch einen enge Schlucht, der weg ist schön und beeindruckend. Am Ende der Schlucht kann man das Dorf sehen. Vom Dorf aus hat man einen schönen Ausblick über die Oase und die Terrassenfelder, duch die wir auch spazieren gehen, Wir gehen zurück zu den Wagen.

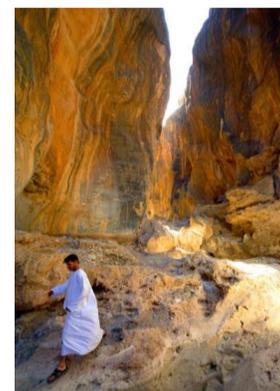
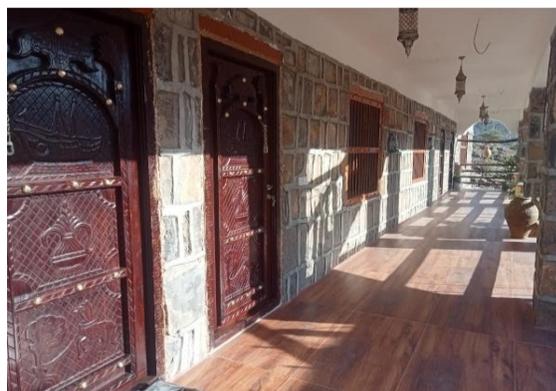
- **Grad 1***
- **Gehzeit : 1 zu 2 stunden**
- **Hoheunterschied : +50m/-50m**

 **Gastnhaus uin der Gebirge**

Einfaches sondern angenehmes Gastnhaus in einer wunderschönen Stelle

Standard Room

Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft



TAG 4

Breakfast - Lunch - Dinner

 Fahrt nach Sharaf Al Alamain (1 stunde - 15 Km)

Diese 10km Pistenstrecke fuehrt uns 1000m hoher. Sie ist steil und bietet hervorragende Aussichten auf dem Tal

✓ **Einfache Wanderung am Bergskam (3 stunden)**

 Wadi Bani Awf

Wir wandern den Bergskam entlang und geniessen hervorragende Ausblicke auf den Tal Wadi Bani awf. Von dort sehen wir aber auch Wadi Sahtan, das Gipfel von Jebel Shams, das Jebel Kawr, und die Stadte von Al Hamra, Bahla, und in der weite Nizwa.

- Grad 2*

- Gehzeit : 2 zu 3 stunden

- Hoheunterschied : +100m/-100m

 Fahrt nach Al Hamra (0 stunde 45 - 30 Km)

✓ **Besichtigung eines lebendigen Museum uber traditionnelle Know-hows (1 stunde 30)**

 Al Hamra

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 Krautern herstellen.

 Fahrt nach Misfat Al Abreyeen (0 stunde 12 - 10 Km)

✓ **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 Dattentpalmen. Ein sehr angenehmer Augenblick!

- Grad 1*

- Gehzeit : 1 zu 2 stunden

- Hoheunterschied : +100m/-100m

   **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 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

Breakfast - Lunch - Dinner

 Fahrt nach Al Khitaym (Jebel Shams) (1 stunde 12 - 50 Km)

✓ **Wanderung am Grand Canyon entlang (4 stunden)**

 *Jebel Shams*

Unser Weg führt uns zu einem Dorf, deren Höhlenwohnungen in den 90. verlassen wurden. Das Dorf liegt ca. auf 1800 Meter am Hang eines Felsens, Der Weg dorthin bietet spektakuläre Ausblicke auf den Grand Canyon. Wir können auch den höchsten Gipfel des Landes (3000M) Jebel Shams sehen. Es ist eine leichte und lohnenswerte Wanderung!

- Grad 2*
- Gehzeit : 2 zu 3 stunden
- Hoheunterschied : +250m/-250m

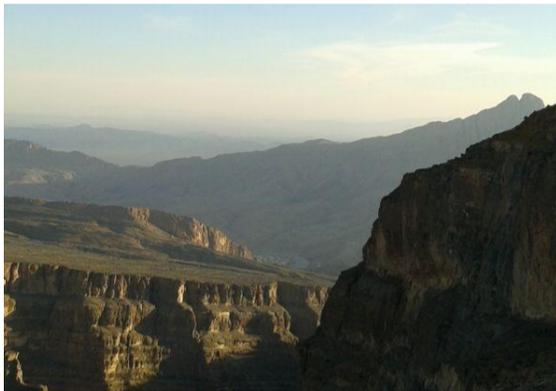
 Fahrt nach der Hochebene von Jebel Shams (0 stunde 20 - 12 Km)



Zeltübernachtung im Jebel Shams

Auf etwa 1800 Meter Höhe

Individuelle Campingzelte



TAG 6

Breakfast - Lunch - Dinner

 Fahrt nach einem Wadi am westlichen Berghang von Jebel Shams (2 stunden - 100 Km)

✓ **Spaziergang und Baden in einem Wadi (2 stunden)**

 *Jebel Shams*

Im Wadi fließt das ganze Jahr ein Fluss. Wir haben allerlei Möglichkeiten zum Baden. Schon nach 10 Minuten erreichen wir die ersten Becken, Geht man eine halbe Stunde, so gelangt man zu einem schönen Becken mit Wasserfall.

- **Grad 1***

- **Gehzeit : 1 zu 2 stunden**

 Fahrt nach den Gräbern von Bat (0 stunde 30 - 25 Km)

✓ **Besichtigung der Gräber in Al Ayn (0 stunde 30)**

 *Jebel Shams*

Wir machen eine Pause, um uns die Grabhügel anzusehen. Sie stammen aus dem dritten Jahrtausend vor J.C. Sie liegen am Fuß des Jebel Misht, eines eindrucksvollen Berges mit 1000 Meter hohen Felswänden.

 Fahrt nach Nizwa (1 stunde 30 - 100 Km)

 **Schönes einfaches Hotel**

Ein Hotel in einer spitzen Lage : es liegt in einem alten Stadtviertel von Nizwa gerade am Souq. Es besteht aus mehreren alten Häusern, die vor kurzem geschmackvoll renoviert wurden.

Standard Room

Fruhstück am Unterkunft



TAG 7

Breakfast - Lunch - Dinner

 Fahrt nach Nizwa (1 stunde - 60 Km)

✓ **Beisichtigung des Souks in Nizwa (1 stunde 30)**

 Nizwa

Nizwa ist eine Großstadt, Die am Fuße 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 nach Birkat al Mouz (0 stunde 30 - 25 Km)

✓ **besichtigung von Birkat Al Mauz (0 stunde 45)**

 Birkat Al Mouz

Wir machen eine Pause: ganz tolle Aussicht über Birkat Al Mauz (Bananenplantage): unten liegt die grüne Oase und am Berghang hängen zwei alte Dörfer, Wir gehen dann zur Palmenoase und durch ein altes Dorf spazieren, wo man die traditionellen Lehmhauser sehen kann.

 Fahrt nach einem hohen Dorf in Jebel Akhdar (0 stunde 30 - 30 Km)

✓ **Spaziergang in Jebel Akhdar (2 stunden)**

 Jebel Akhdar

Ein schöner Spaziergang, um das Bergdorf Al Manakhr und seine Plantagen von Grenadapfel und Walnüsse zu entdecken. Wir gehen weiter im hohen Tal von Wadi Al Halfayn, wo wir hervorragende Aussichte auf das Tal Samail genießen.

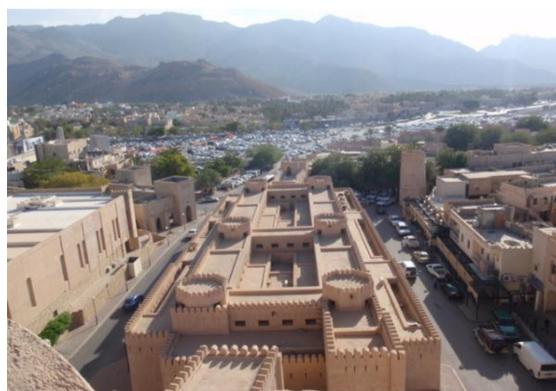
- Grad 2 & 3*
- Gehzeit : 1 zu 1 stunden
- Hoheunterschied : +100m/-100m

 Fahrt nach einer Hochebene mit Wacholderbaume (1 stunde - 40 Km)


Zeltübernachtung auf einem Hochplateau.

Im Jebel Akhdar, auf einer Höhe von 2400 meter, mit Olivenbäumen und Wacholdern. Einiege Schritte weiter gibt es sehr schöne Aussichten auf die Taler des Nordhangs.

Individuelle Campingzelte



TAG 8

Breakfast - Lunch -

 Fahrt nach Al Ayn (0 stunde 30 - 20 Km)

✓ **Wanderung durch die 'Rosendorfer' (Al Aqoor, Al Ayn, Sharegah) (2 stunden)**

 *Jebel Akhdar*

Wir besichtigen drei Dörfer, die auf etwa 2000 Meter liegen und deren Spezialitäten Granatapfel und Rosen sind. Die Granatapfel werden im September geerntet und die Rosen im April gepflückt. Die Blütenblätter werden destilliert.

- Grad 1*
- Gehzeit : 1 zu 2 stunden
- Hoheunterschied : +100m/-100m

 Fahrt nach Masirat Al Ruwajah (0 stunde 45 - 20 Km)

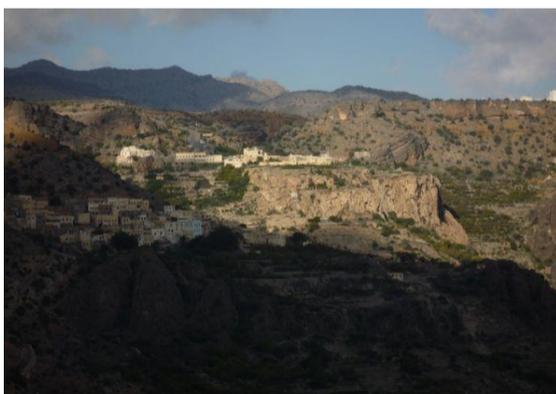
✓ **Abstieg in Wadi Al Muaydeen (4 stunden)**

 *Jebel Akhdar*

Wir gehen von einem Dorf im Tal aus und gehen langsam ins Wadi runter. Bald sehen wir einen schmalen Wasserfaden , der zwischen violettblauen Schistplatten fließt. Wir gehen an einer verlassenen Palmenoase vorbei und weiter manchmal auf einem guten Weg am Berg entlang und manchmal im Flussbett durch grosse Steine.

- Grad 2*
- Gehzeit : 2 zu 3 stunden
- Hoheunterschied : +0m/-300m

 Fahrt nach Muttrah (1 stunde 45 - 135 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