

OMAN WANDERN EXPRESS

Eine konzentrierte Wanderreise, um vielfältige Aspekte von Oman in einer Woche zu entdecken : viel zu Fuss und wenig im Auto unterwegs! 4-tägiges Trekking in Jebel Akhdar, 2 Nächte und 1 Tag in der Wüste, und eine Wasserwanderung in Wadi Bani Khalid!



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

Reisedauer 7 Tag

Reisezeit JANUAR - FEBRUAR - MARZ - NOVEMBER - DEZEMBER



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



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

Abfahrt Muttrah

Endet Muttrah

REISENDE	PREIS PRO PERSONNE	
2	900 OMR	2356 USD
3	700 OMR	1832 USD
4	670 OMR	1753 USD
5	600 OMR	1570 USD
6	540 OMR	1413 USD
7	530 OMR	1387 USD

Reisestrecke Jebel Akhdar - Wadi Mistal - Nizwa - Wahiba Wuste - Wadi Bani Khalid



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), 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.

Übernachtung 2 sind wir in bequeme Unterkünfte : Bettwäsche, Decke, und Badetücher werden versorgt.

Anmerkung über die Wüste

Wir laufen am Vormittag von 3 bis 5 Stunde. Am Nachmittag wandern wir wieder um das Camp zwischen 1 und 2 Stunde.

Die Teilnehmer können immer der Wanderung nicht teilnehmen und im Camp bleiben oder kürzeres Spaziergang um das Camp Vormittags oder Nachmittags machen.

Im Gegenteil die eine, die länger wandern wollen, können früher am Nachmittag ein längeres Tour allein machen.

In der Wüste haben wir ein einziges Zeltlager für 2 Nächte.

Am Camp, bauen wir ein grosses Zelt (Bilder darunter), das uns Schatten bringt und uns schützt falls es windig ist.



TAG 1

- Lunch - Dinner

 Fahrt nach einem Dorf im Samail Tal (1 stunde 15 - 120 Km)

✓ **Aufstieg nach dem Dschbel Akhdar (8 stunden)**

 *Jebel Akhdar*

Eine lange aber sehr schöne und wilde Wanderung, die uns vom Samail Tal zum Dschebel Akhdar führt. Wir folgen zuerst das Flussbett manchmal. We then have a long quite steep ascent on a good path with great views until we reach a high village. Scenery is great with impressive vertical cliffs.

- **Grad 4***

- **Gehzeit : 6 zu 7 stunden**

- **Hoheunterschied : +1300m/-0m**



Zeltübernachtung inn der Gebirge

Wir zelten nicht weit von einem Dorf auf einer Hohe von c.a. 1900m.

Individuelle Campingzelte



TAG 2*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.

✓ **Abstieg nach Wakan (Wadi Mistal) (6 Stunden)**

➤ *Wadi Mistal*

die Wanderung fangt in einem hohen Dorf an, wo Grenatapfel und nusse wachsen. Wir steigen auf bis zu einem engen Pass, das der Zugang zum Tal auf dem nordlichen Seite öffnet. Von dort gehen wir immer berg ab mit panoramische aussichte über den Felsenkessel. Schliesslich erreichen wir das Dorf und seine Terrassenfelder, die meistens mit Aprikosen und Pfirsich gepflanzt sind.

- **Grad 3***

- **Gehzeit : 4 zu 5 stunden**

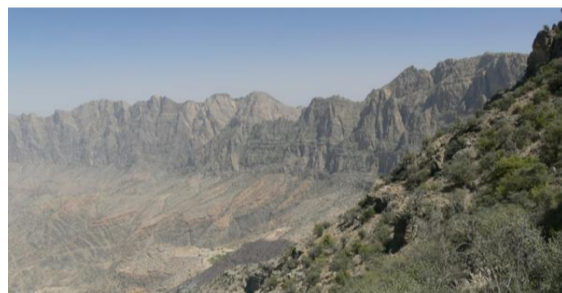
- **Hoheunterschied : +250m/-900m**

🏠🏠🏠 **Gastehaus in einem Bergsdorf**

Ein schönes Gastehaus, am Eingang vom Dorf, mit hervorragendem Blick über das Tal

Standard Room

Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft



TAG 3*Breakfast - Lunch - Dinner***Tag ohne Unterstützung von Fahrzeugen
Wir finden die Fahrzeug(e) wieder am Schluss der Wanderung**✓ **Aufstieg nach Jebel Akhdar (7 Stunden)**➤ *Jebel Akhdar*

Diese schöne Wanderung ist nicht sehr schwer ausser einer steilen Stelle. Wir geniessen auf dem Weg schöne Aussichten über die nordliche Seite vom westlichen Hajar Gebirge. Die Wanderung fängt 1400m hoch, wo Pfirsich und Aprikose besonders gut wachsen und erreicht 2200m, wo Grenadapfel und Nüsse gepflanzt werden.


- **Grad 3***- **Gehzeit : 5 zu 6 Stunden**- **Hoheunterschied : +800m/-450m**🏠🏠🏠 **Gasthaus in der Gebirge**

Übernachtung in einem schönen Gasthaus in einem alten trogloditen Dorf. Das Dorf wurde in einem Felswand gebaut.

*Standard Room**Fruhstuck & Abendessen am Unterkunft*

TAG 4

Breakfast - Lunch - Dinner


 Fahrt nach einem hohen Dorf in Jebel Akhdar (0 stunde 30 - 15 Km)

✓ **Wanderung nach einer Oase in einer Schlucht (6 stunden)**

Unser Ausgangspunkt ist ein Dorf, das 2000 meter hoch liegt. Wir benutzen genau den gleichen Weg wie die Dorfbewohner, die sich um die Palmenoase und den falaj (Bewässerungskanal), 700 Meter tiefer, kümmern. Wir gehen ca. Zwei Stunden und plötzlich steht die Palmenoase mit Bananenstauden und Dattpalmen, sowie Terrassenfelder mit Knoblauch da. Das Ort ist wunderschön. Wir gehen einien anderen Weg zuruck zu einem andern Dorf auf dem Plateau.

 *Jebel Akhdar*

- Grad 3*
- Gehzeit : 4 zu 5 stunden
- Hoheunterschied : +500m/-650m

 Fahrt nach Nizwa (1 stunde 30 - 90 Km)

 **Schönes einfaches Hotel**

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

Standard Room

Fruhstuck am Unterkunft



TAG 5

Breakfast - Lunch - Dinner

➤ Nizwa

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

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 unserem Zeltlager in der Wahiba Wüste (3 stunden - 220 Km)

➤ Wahiba Wüste

✓ **Sonnenuntergang in den Dünen (1 stunde)**

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 Campingzelle



TAG 6

Breakfast - Lunch - Dinner


✓ **Wanderung in der Wüste (6 Stunden)**➤ *Wahiba Wüste*

Früh morgens geht es los, bevor es zu heiß wird. Drei-Vier Stunden lang wandern wir durch diese außergewöhnliche Landschaft. Nach der Mittagspause wird ein bisschen im Schatten ausgeruht. Am späten Nachmittag gehen wir wieder durch Sanddunen um unseren Camp, um die Sonnenuntergang zu sehen. In der wüste wird die Gehzeit nur als Anhaltspunkt gegeben und wir können die Länge der Strecke zur Gruppe anpassen.

- **Grad 3***- **Gehzeit : 4 zu 5 Stunden**- **Hoheunterschied : +100m/-100m****Zeltübernachtung in der Wahiba-Wüste.***Individuelle Campingzelle*

TAG 7

Breakfast - Lunch -

 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 Muttrah (3 stunden - 280 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

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