




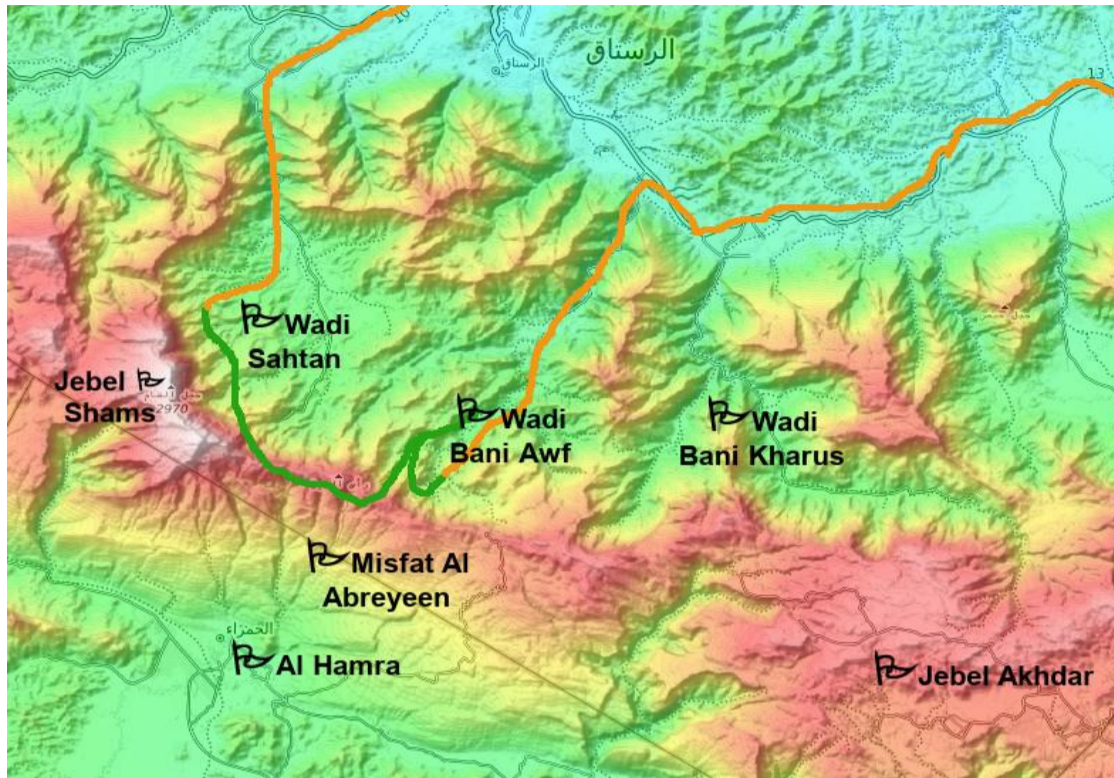
TREKKING VON WADI SAHTAN ZU WADI BANI AWF

23/11/2025 - 28/11/2025

Ein schönes 6-Tagige Trek im Nordenhang des westlichen Hajar (Wadi Sahtan und Wadi Bani Awf) und am Bergkam. Eine eigenartige und wenig besuchte Route, um die traditionelle Lebensweise der omanischen Bergleute zu entdecken.



Grad 4	Touren, die anstrengende Wanderungen (bis zu 1200m Aufstieg) , Wasserwanderungen oder leichtes Canyoning enthalten können.
Reisedauer	6 Tag
ABFAHRT	23/11/2025 @ 08:00 AM Meet in front of Naseem Hotel (Mutrah Corniche, Muscat) We might also be able to pick up you directly from your hotel... just ask when booking...
ENDET	28/11/2025 @ 08:00 PM We can drop you anywhere in Muscat (hotel, airport, bus station, private house,...) SPECIAL OFFER : - Book following trip 'Trekking - Crossing Jebel Akhdar' starting on 29/11/2025 and get 100 OMR discount + 2 nights (28/11 and 29/11) in Full-board in a guesthouse in Balad Sit for a resting day in-between - Book following trip 'White Desert' starting on 30/11/2025 and get 50 OMR discount + 2 nights (28/11 and 29/11) B&B in a nice hotel near Nizwa Souq
	1 Übernachtungen in Unterkünfte (Hotel, Gastenhaus, Lodge, usw.)
	0 Zeltübernachtungen in der Wilde (mit Zelten, dicke Matratzen, Matte, Geschirr, Kochausrüstung), bequem (aber ohne Toiletten) mit Unterstützung von Fahrzeugen. Meitsens Sollen Sie die Zelt selber bauen, wahrenddem wir das gemeinsame Camp einrichten.
F B F 	1 Übernachtungen in der Wilde unter dem Sternenhimmel, mit minimalistischen Ausrüstung, ohne Unterstützung von Fahrzeuge 2 Übernachtungen bei Einheimische, manchmal mit sehr urigem Komfortbedingungen
Preis pro Personne	500 OMR (1309 USD)
GRUPPE VON	3 zu 7
Reiseleitung auf	Deutsch
Reiseleiter	

Reisestrecke Wadi Sahtan - Wadi Bani Awf**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 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.

Übernachtung 3 übernachteten wir **UNTER DEM STERNENHIMMEL** und Sie sollen auch eigene Isomatte und Schlafsack selber tragen.

TAG 1

23/11/2025

- Lunch - Dinner

 Fahrt nach einem Bergdorf in Wadi Sahtan (3 stunden - 225 Km)

✓ **Wanderung durch Bergsdorfer Wadi Sahtans (4 stunden)**

Das Haupttal bildet einen riesigen Felsekessel, das das Nordhang von Jebel Shams mit Felsen bis zu 2000m hoch hervorragend. Wir wandern auf Jahrhundert alte Wege (manchmal im schlechten Zustand ; einige Passagen können schwierig sein), die abegeschiedene Dörfer miteinander verbinden. Wir laufen durch 3 verschiedene Dörfer und kommen schliesslich an unserem Zeltlager an.

➤ *Wadi Sahtan*

- **Grad 3***

- **Gehzeit : 3 zu 4 stunden**

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



Zeltübernachtung imTal

Ein wunderschöner Ort mit phantastischen Ausblicken auf den Norhang des jebels Shams.

Individuelle Campingzelte



TAG 2

24/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

✓ **Wanderung durch Bergsdorfer Wadi Sahtans (6 Stunden)**

Die Wanderung fangt von unserem Camp an. Wir wandern durch mehrere Taler 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, Bienenkorber... wir wandern hier durch das altüberliefertes Oman in einer spektakulären Umgebung! Einige Passagen können kleine Schwierigkeiten anbieten.

- Grad 4*

- Gehzeit : 4 zu 5 Stunden

- Hoheunterschied : +700m/-400m

➤ *Wadi Sahtan***Übernachtung in einem privaten Haus oder Zeltübernachtung**

Wir übernachten in einem Bergsdorf, das jetzt nur von einer Familie bewohnt ist. Wir mieten ein Haus, das abseits vom Hauptdorf liegt. Wir haben mehrere Zimmer wo wir schlafen können und Badezimmer. Wenn das Haus nicht verfügbar ist, dann zelten wir auf alten Terrassen an der Nahe vom Dorf.

Dormitory room

TAG 3

25/11/2025

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 richtung Bergkamm (8 stunden)**

Eine sehr schöne Wanderung Heute : wir wandern berg auf richtung Bergkamm meistens auf einem guten Pfad (aber kurze Stucke sind ohne Weg und einiege Stelle brauchen Hilfe von Handen). Wir gehen durch eine Schlucht, wo es besonders viele Baume (fur Oman...) gibt, was Vogeln anzieht. Um so hoher wir gehen, um so Grosser werden die Baume. Schliesslih folgen wir einen sehr angenehmen Weg auf einem Felsvorsprung. Wir machen Mittagspause an der Nahe einer Quelle und gehen weiter auf dem Hohenweg. Wir haben noch ein letztes Aufstieg bis dem den Bergruck erreichen.

➤ *Wadi Sahtan*

- Grad 4*
- Gehzeit : 5 zu 6 stunden
- Hoheunterschied : +1100m/-100m

F B F Biwak hoch in der Gebirge

Wir übernachten in der Wilde in einem Pass, der 2200m hoch liegt. Wasser und Essen werden mit einem Esel gebracht.

Unter dem Sternenhimmel



TAG 4

26/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

Tag ohne Unterstützung von Fahrzeuge**Wir finden die Fahrzeug(e) wieder am Schluss der Wanderung**✓ **Wanderung am Bergkam und berg ab zu Wadi Bani Awf (6 stunden)**

Wir fangen an, von unserem Biwak zu wandern. Wir folgen zuerst den Berggrucken ab und auf und geniessen beim guten Wetter hervorragende Aussichte vom Jebel Shams zu Jebel Akhdar auf der Sudliche Seite und von Wadi Sahtan zu Wadi Mistal auf der sudliche Seite. Wir gehen dann berg ab manchmal auf einem guten Pfad und manchmal ohne klaren Weg. Einige Stellen können ein bisschen schwierig sein. Schliesslich erreichen wir die Palmenoase, die wir teilweise durchquerren, um das Dorf zu erreichen, das 1200m hoch liegt.

➤ *Wadi Bani Awf***- Grad 4*****- Gehzeit : 4 zu 5 stunden****- Hoheunterschied : +300m/-1200m**🔥🔥🔥 **Übernachtung in einem Privathaus**

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

Dormitory Room

TAG 5

27/11/2025

Breakfast - Lunch - Dinner

Wadi Bani Awf

✓ **Wanderung runter im Tal (2 Stunden)**

Wir gehen durch das Dorf und folgen einen guten Bergweg bis zum Boden des Tals. Wir gehen dann durch Felsen im Flussbett weiter. Es gibt viele Bäume und manchmal nach starkem Regen fließt ein Bach mehrere Monate lang.

- Grad 2*
- Gehzeit : 1 zu 2 Stunden
- Höheunterschied : +50m/-350m

✓ **Mittagsessen in einem alten Dorfchen, das renoviert und in einem Gastenhaus verwandelt wurde (1 Stunde)**

- Grad 1*

✓ **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)

🏠 **Gastenhaus in der Gebirge**

Es geht um ein altes Dorfchen, das renoviert wurde und in einem Gastenhaus umwandelt wurde. Die Landwirtschafts Aktivität (Ziege 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 6

28/11/2025

Breakfast - Lunch -

✓ **Wanderung durch Dorfer und Berge Wadi Bani Awfs (5 stunden)**

Eine echt schöne Waderung 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**

🚌 **Fahrt nach Muttrah (3 stunden - 245 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