

# Trekking im Hajar-Gebirge

## 1.-2. Tag **Anreise und Muscat**

Abends Abflug von Frankfurt (München auf Anfrage) nach Muscat, wo wir am nächsten Morgen eintreffen. Transfer zum Hotel, das nicht weit entfernt vom Souq in Mutrah liegt. Nach einer kleinen Pause starten wir zu einer ersten Wanderung rund um Mutrah. Kaum verlassen wir die quirlige Uferpromenade, fühlen wir uns wie in eine andere Welt versetzt (Gehzeit ca. 2 Stunden, je etwa 200 Höhenmeter auf und ab). Die Wanderung endet am Souq von Mutrah, den wir noch gemütlich durchbummeln. Hotelübernachtung in Muscat.

## 3.-5. Tag **Trekking im Massiv des Jebel Akhdar**

Von Mutrah geht es zunächst zur Großen Moschee, die als eine der wenigen omanischen Gebetshäuser auch von Nichtmuslimen betreten werden darf. Über die Autobahn fahren wir dann an den südlichen Fuß des Jebel-Akhdar-Massivs, wo wir die Oase Birkat al-Mauz besichtigen. Eine steile Bergstraße bringt uns auf 2000m Höhe, wo wir kleine Dörfer erreichen, auf deren Feldern die Rosen für das berühmte Rosenwasser angebaut werden. Knapp zwei Stunden wandern wir entlang der Terrassenfelder und Bewässerungskanäle (je ca. 150 Höhenmeter auf und ab). Zeltübernachtung auf dem Hochplateau.

Zwei Tageswanderungen im Bergmassiv des Jebel Akhdar führen uns durch Bergdörfer, zu Palmenoasen und Bewässerungskanälen, wo wir immer wieder phantastische Ausblicke genießen können. Beide Nächte sind im Zelt. Zunächst geht es von Manakhir nach Qarn Wukan auf den Grat der Passhöhe zum Wadi Mistal, von wo wir die überwältigende Aussicht in die Täler genießen, die vom Plateau hinabführen (ca. 6 Std., etwa 700 Hm Aufsteig, etwa 550 Hm Abstieg).

Am nächsten Morgen wandern wir von Ar-Ruus zunächst über ein Hochplateau mit Wacholderbäumen, dann hinab nach Qiyut, einem kleinen Bergdorf, wo uns die Wagen abholen (ca. 5-6 Std. etwa 900 Hm Aufsteig, 700 Hm Abstieg).

## 6.-9. Tag **Wadi Bani Awf und Jebel Shams**

Mit den Wagen überqueren wir einen 2000m hohen Pass und erreichen auf der Nordseite das Wadi Bani Awf. Wir wandern von Hat durch die ausgedehnte Bergoase Balad Seet, bevor es entlang der Bergflanke bis zum kleinen Dorf Selma und weiter nach Bimah geht (Gehzeit insgesamt etwa 5 Stunden, je ca. 600 Hm auf und ab). Wir übernachten wir in einem Guesthouse, das mit einer Berghütte vergleichbar ist (Mehrbettzimmer).

Der nächste Tag gehört zu den anstrengsten, aber auch schönsten der Tour: wir wandern über einen schmalen und steilen Weg die von Balad Seet hinauf bis auf den Grat. Dieser alte Nomadenpfad bietet spektakuläre Ausblicke, aber auch exponierte Abschnitte und Kletterpassagen. In unseren Zelten verbringen wir die Nacht in der Nähe der Bergoase Misfat al-Ibriyeen (ca. 7 Std., 1300 Hm Aufsteig, 250 Hm. Abstieg).

Am Folgetag lassen wir es etwas geruhsamer angehen. Wir wandern vom Camp nach Misfat al-Ibriyeen und erreichen bald die Palmenoase

mit ihren üppigen grünen Gärten. Die Wanderung (insgesamt 3-4 Std, je 450 Hm auf und ab) führt weiter durch einen Canyon bis weit oberhalb des Dorfes, von wo wir einen weiten Ausblick haben. Der Rückweg zum Zeltlager führt direkt durch den alten idyllischen Dorfkern und wir haben Zeit, diese Oase mit traditionellen Gebäuden ausgiebig zu besichtigen. Wir zelten erneut am gleichen Platz.

Mit den Geländewagen geht es hinauf auf das Hochplateau des Jebel Shams, wo wir zunächst den Ausblick auf den "Grand Canyon" Omans genießen, bevor wir zu einer etwa vierstündigen Wanderung am Rande der Schlucht starten (je ca. 200 Hm auf und ab). Die Nacht verbringen wir auf dem Berg unterhalb des Gipfels in etwa 2000m Höhe in einem festen Zeltcamp.

## 10.-11. Tag **Nizwa und die Ramlat al-Wahiba**

Am Morgen bringt uns eine gut einstündige Fahrt nach Nizwa, der alten Hauptstadt Omans. Wir bummeln durch den Souq und besuchen das Fort mit seinem mächtigen Rundturm. Am Nachmittag geht es in den Osten des Landes, wo wir die Zelte in den Dünen der Sandwüste Wahiba aufschlagen.

Den nächsten Tag verbringen wir komplett in der Wüste. Zu Fuß wandern wir durch die Sanddünen. Am Morgen legen wir eine längere Etappe zurück (ca. 3 Stunden), am Nachmittag nach der ausgiebigen Mittagsrast eine kürzere, bevor wir unser Wüstencamp erreichen, in dem wir übernachten (feste Zelte mit Bad).

## 12.-14. Tag **Die Wadis der Sharqiyah**

Eine kurze Fahrt bringt uns zum Wadi Bani Khalid. Wir wandern jedoch nicht im bekannten (und relativ vollen) oberen Teil des Wadis, sondern laufen es hinab. Etwa fünf bis sechs Stunden sind wir durch eine phantastische Landschaft unterwegs und müssen kleinere Abschnitte auch schwimmend zurücklegen (bis zu 300m). Am Nachmittag fahren wir weiter nach Sur, wo wir in einem Hotel direkt am Meer übernachten. Am Morgen erkunden wir den Hafentort Sur. Etwas weiter westlich erreichen wir das Wadi Shab, in das wir ein Stück hineinwandern und sogar ein Bad in einem Felsenpool nehmen können (Gehzeit etwa 3 Stunden, je 100 Hm auf und ab). Die Zelte bauen wir direkt am Meer auf.

Bevor es nach Muscat zurück geht, unternehmen wir eine letzte Wanderung im Wadi Tiwi. Es geht an Bewässerungskanälen entlang und durch kleine Bergdörfer, bis wir auch hier Badepools erreichen und uns erfrischen können, bevor es zurückgeht (Gehzeit etwa 3 Stunden, je 150 Hm auf und ab).

Nach etwa 2 Stunden Fahrt kehren wir nach Muscat zurück und beziehen wieder die Zimmer im gleichen Hotel in Mutrah, so dass wir am Abend noch einen Bummel durch die Gassen unternehmen können.

## 15. Tag **Rückreise**

Am Vormittag erfolgt der Transfer zum Flughafen für den Rückflug nach Deutschland. Alternativ können Sie in Muscat oder Salalah verlängern.

## **15tägige Trekkingtour in den Bergen Nordomans**

- Trekking am Jebel Akhdar, im Wadi Bani Awf, am Jebel Shams, in der Sandwüste Wahiba und in den Wadis der Sharqiyah
- tägl. Wanderstrecke ca. 10-20 km, ca. 6-8 Stunden

### **Termine und Preise:**

07.11.2026-21.11.2026	EUR 3690
21.11.2026-05.12.2026	EUR 3690
26.12.2026-09.01.2027	EUR 3890
06.02.2027-20.02.2027	EUR 3690
20.02.2027-06.03.2027	EUR 3690
EZ/EZelt-Zuschlag:	EUR 270

(keine Einzelzimmer in den Berghütten möglich)

Rail&Fly (Zug zum Flug): EUR 90

### **Teilnehmer:**

- min. 7, max. 12 Personen

### **Enthaltene Leistungen:**

- Linienflug mit Oman Air oder einer ähnlichen Airline
- Flughafentransfers
- alle Fahrten und Transfers laut Programm
- alle Eintritte lt. Programm
- 3 Hotel-, 7 Zeltübernachtungen sowie 3 Übernachtungen in Berghütten oder festen Camps
- Camping-Ausrüstung mit 2-Personen-Zelten und Expeditionsküche
- Übernachtungen in Muscat mit Frühstück, während der Rundreise Vollpension
- landeskundige deutschsprachige Reiseleitung (einige Tagesetappen werden fallweise von einem englisch sprechenden lokalen Wanderguide begleitet)

### **Nebenkosten:**

- Visum (aktuell bis 14 Tage gratis)
- sonstige Mahlzeiten, Getränke und Trinkgelder

### **Anforderungen:**

Bereitschaft zum Komfortverzicht, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und gute Fitness für längere hochalpine Wanderungen mit kleinen Kletterpassagen. Das Gepäck wird durch die Wagen transportiert, so dass jeder nur sein Tagesgepäck trägt.

### **Veranstalter:**

Bedu Expeditionen  
Peter Franzisky  
Johann-Karg-Str. 4d  
85540 Haar  
Tel. 089-6243 9791  
e-Mail: mail@bedu.de, <http://www.bedu.de>

