

# Oman: Trekking im Hajar-Gebirge und in den Wadis der Sharqiyah

## Trekking im Massiv des Jebel Akhdar, Sandwüste Wahiba und Wandern in traumhaften Wadis

Der **Jebel Akhdar**, der „Grüne Berg“, ist durchzogen von Bewässerungskanälen und überrascht mit hoch gelegenen Palmenoasen mitten im Bergland. Der höchste Berg Omans, der *Jebel Schams* („Sonnenberg“), erreicht eine Höhe von etwa 3.000 m. Auf einer mehrtägigen Trekking-Tour erkunden wir dieses grüne Herz Omans bevor es in die Sandwüste *Wahiba* geht, den westlichen Teil der *Sharqiyah*. Ihre beeindruckenden Trockentäler, die Wadis, ermöglichen uns eine Wanderung in einer phantastischen Landschaft.



### Die Höhepunkte dieser Reise

- **Palmenoasen** und **Bewässerungskanäle** im Gebirge
- Zelt-Übernachtungen in fast 2.000 Metern Höhe
- Jebel Schams: Ausblick auf den „**Grand Canyon**“ Omans
- Fußwanderung durch die Sanddünen der **Wahiba**
- Ein erfrischendes Bad in einem **Felsenpool**

### Reiseverlauf Oman (15 Tage)

#### 1.-2. Tag: Anreise nach Muscat

Abends Abflug von Frankfurt (München auf Anfrage, abweichende Flugzeiten) 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

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

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 2.000 m 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 Aufstieg, 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 Aufstieg, 700 Hm Abstieg).

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

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

Mit den Wagen überqueren wir einen 2.000 m 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 anstrengendsten, 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., 1.300 Hm Aufstieg, 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 2.000 m Höhe in einem festen Camp.



### 10.-11. Tag: Nizwa und Ramlat al-Wahiba

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

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

Frühstück   Mittagessen   Abendessen

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 300 m). Am Nachmittag fahren wir weiter nach *Sur*, wo wir in einem Hotel direkt am Meer übernachten.

Am Morgen erkunden wir den Hafenort *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

Frühstück

Am Vormittag erfolgt der Transfer zum Flughafen für den Rückflug nach Deutschland. Alternativ können Sie natürlich in *Muscat* oder *Salalah* verlängern (s. „Zusätzliche Leistungen“).

## Termine & Preise

|                     |           |                     |           |
|---------------------|-----------|---------------------|-----------|
| 08.11.25 – 22.11.25 | 3.590,- € | 22.11.25 – 06.12.25 | 3.590,- € |
| 20.12.25 – 03.01.26 | 3.790,- € | 07.02.26 – 21.02.26 | 3.690,- € |
| 21.02.26 – 07.03.26 | 3.690,- € | 07.11.26 – 21.11.26 | 3.690,- € |
| 21.11.26 – 05.12.26 | 3.690,- € | 26.12.26 – 09.01.27 | 3.890,- € |

## Enthaltene Leistungen

- Linienflug mit Oman Air (oder einer ähnlichen Airline)
- Flughafentransfers
- Rundreise im Geländewagen
- Alle Eintritte lt. Programm

- 3 Hotel-, 3 Übernachtungen in Berghütten/Camps sowie 7 Zeltübernachtungen
- Camping-Ausrüstung mit 2-Personen-Zelten und Expeditionsküche (außer Schlafsack)
- Übernachtungen in Muscat mit Frühstück, während der Rundreise Vollpension
- Landeskundige, deutschsprachige Reiseleitung (einige Tagesetappen werden fallweise von einem englischsprachigen, lokalen Wanderguide begleitet)

## Nicht enthaltene Leistungen

- Visum (einmalig ca. 44 EUR, s. Hinweise)
- Nicht enthaltene Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder; Persönliches
- Evtl. erhöhte Flugkosten nach dem 01.06.24

## Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmer-/zeltzuschlag (nicht möglich in den Berghütten): 270 EUR
- Rail & Fly (Bahnfahrt 2. Klasse innerhalb Deutschlands, inkl. ICE): 90 EUR
- Verlängerungsoption Halbinsel Musandam mit Dhowtour, 3 Tage p.P. im Doppelzimmer ab: 397 EUR
- Verlängerungsoption Salalah (Hafenstadt mit sehenswerter Altstadt am Arabischen Meer), 4 Tage p. P. im Doppelzimmer ab: 418 EUR

## Hinweise

- Deutsche Staatsangehörige benötigen zur Einreise nach Oman ein Visum. Dieses muss seit der Eröffnung des neuen Flughafens grundsätzlich als E-Visum bei der Royal Oman Police beantragt werden. Staatsbürger anderer Länder bitten wir, sich direkt mit der jeweiligen für sie zuständigen Vertretung in Verbindung zu setzen.
- Es kann vorkommen, dass die deutschsprachige Reiseleitung nicht alle Trekkingausflüge durchgehend begleitet, sondern Sie auf manchen Routenabschnitten mit englischsprachigen Guides unterwegs sind.
- Absage durch den Veranstalter bei Nichterreichen der Mindest-Teilnehmerzahl bis 21 Tage vor der Reise möglich!
- Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten und/oder Aktivitäten ist diese Reise, wie die meisten in unserem Gesamtangebot, grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Im Einzelfall sind wir jederzeit bemüht, eine Lösung zu finden. Bitte sprechen Sie uns hierzu an.
- Eine Anzahlung von 20% muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Versicherungsschein bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter <https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/>.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO2-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular). Die Spenden werden in Projekte zur Einsparung von Treibhausgasen investiert. Um die CO2-Emissionen des Fluges an anderer Stelle einzusparen sind z.B. für Flüge nach Tansania ca. 103 EUR und nach Nepal ca. 117 EUR notwendig. Sie erhalten für Ihre Spende eine vom Finanzamt anerkannte Bescheinigung.
- Mit Buchung der Reise kann, je nach Zeitpunkt der Buchung, eine Anzahlung notwendig sein. Die Bedingungen hierzu finden Sie in den Veranstalter-AGB.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

## 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.

[www.intakt-reisen.de/asien/oman/aktivreise-oman/](http://www.intakt-reisen.de/asien/oman/aktivreise-oman/)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin