bergundtal
hoch. fürs leben.



Trekkingreise Oman

Wanderungen und Kultur zwischen Hajar-Gebirge, Wadis und Wahiba Sands

Während 14 Tagen entdecken wir die Höhepunkte des Omans – wir schlendern durch die Hauptstadt Maskat mir ihrer labyrinthartigen Altstadt, wandern auf Eselpfaden durch das Hajargebirge mit dem höchsten Gipfel des Landes, erkunden sattgrüne Oasen und abgeschiedene Wadis mit türkisfarbenem Wasser, besuchen traditionsreiche Städte mit antiken Festungen und lassen uns von der Schönheit der Sandwüste Wahiba Sands verzaubern.

1.-2. Tag Maskat, Muttrah und Fahrt in die Berge

Erkundung der Altstädte von Muttrah und Maskat, Besichtigung der grössten Moschee Omans, Dhau-Fahrt und Weiterfahrt in die majestätischen Berge.

3.-9. Tag Trekking im Hajar Gebirge

Wir verbringen 6 Trekkingtage in dieser unglaublich majestätischen Hajar-Bergregion. Die Bergkette bietet mit ihren Bergdörfern, felsigen Gipfeln, tiefen Schluchten und spektakulären Hochplateaus eine faszinierende Kulisse für unsere Wanderungen. Auf den Wanderungen kommen wir immer wieder durch kleine Bergdörfer so dass wir neben der Natur auch das Leben der Bewohner kennen lernen können.

10.-11. Tag Al Hamra und Nizwa

Al Hamra ist ein charmantes traditionelles omanisches Dorf am Fusse des Hajar-Gebirges und bietet einen Einblick in die Lebensweise der Bewohner der Region. Nizwa ist berühmt für seine imposante Festung und den traditionellen Souq. Beide Städtchen werden wir besuchen.

11.-12. Tag Wahiba Sands Wüste und Sur

Wir verbringen drei Tage in der beeindruckenden Wüste Sharqiya, die auch Wahiba Sands genannt wird. Mit ihren goldenen Sanddünen, weiten Ebenen, atemberaubenden Sonnenuntergängen und dem atemberaubende Sternenhimmel wird sie unsere Sinne verzaubern. Besuch der Küstenstadt Sur im Osten von Oman, welche bekannt ist für die Dhaus, die omanischen Holzschiffe

13.-14. Tag Paradiesisches Wadi und Maskat

Erkundung des Wadi Shab mit Erfrischung im Felsenpool. Rückreise nach Maskat und Abschluss in Muttrah. Am 14. Tag Transfer an den Flughafen und individuelle Heimreise oder Verlängerung.

Ihre Pluspunkte

- Vielseitig: Trekking und Kultur in einer Reise
- Erfrischend: Paradiesische Wadis mit Felsenpool
- Exotisch: Wanderungen über goldene Sanddünen
- Spannend: Erkundung geschichtsträchtiger Orte

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich benötige keine Erfahrung im Hochgebirge und keine alpintechnischen Vorkenntnisse. Ich habe Bergwandererfahrung im Bereich T3 gemäss SAC-Wanderskala (rot-weisse Wanderwege).

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Die grösste Herausforderung auf dieser Trekkingreise sind die hohen Temperaturen und die intensive Sonneneinstrahlung. Besonders auf längeren Wanderetappen können diese den Körper stark beanspruchen. Eine gute Hitzetoleranz, ausreichend Flüssigkeit und ein konsequenter Sonnenschutz sind deshalb besonders wichtig.

Leistungen inbegriffen

- Reiseleitung durch einen deutschsprachigen lokalen Guide
- Alle Übernachtungen in 3 Sternehotels, Gasthaus, Zelten oder festem Zelt
- Alle Mahlzeiten wie im Detailprogramm beschrieben.
- Sämtliche notwendigen Landtransfers in Fahrzeugen, die für die Gruppe reserviert sind (Kleinbus oder 4x4, je nach Route).
- Kosten für den Zutritt zu den im Programm enthaltenen Sehenswürdigkeiten
- Vollpension ausser am Anreise- und Abreisetag
- Campingausrüstung (Schlafzelte, Schaumstoffmatratzen) und Küchenausrüstung
- Dhow-Fahrt
- CO2-Klimaschutzbeitrag der Reise durch die Investition in ein Klimaschutzprojekt von «myclimate»

Leistungen nicht inbegriffen

- Flugreise Zürich-Maskat und zurück (auf Wunsch übernehmen wir die Flugbuchung für Sie. In diesem Falle verrechnen wir Ihnen eine Buchungspauschale von CHF 80.-) **Wir empfehlen den Direktflug mit Oman Air.**
- Reiserücktritt- und Assistanceversicherung (dies ist obligatorisch)
- Persönliche Getränke und Ausgaben
- Kleingruppenaufpreis pro Person: (5 Personen CHF 250.- / 4 Personen CHF 550.- / 2-3 Personen auf Anfrage)
- Aufpreis Einzelzimmer/Einzelzelt CHF 580.-

Reiseprogramm

1. Tag | Maskat

Ankunft in Oman und Transfer ins Hotel. Nach einer Erholungspause starten Sie zu Ihrer ersten Besichtigungstour von Maskat und Muttrah inklusive Museumsbesuch. Sobald Sie die belebte Uferpromenade verlassen, fühlen Sie sich wie in eine andere Welt versetzt. Ihr Spaziergang führt in den Souk von Muttrah, durch den Sie nun gemütlich schlendern können. Lassen Sie sich vom Weihrauchnebel, dem geschäftigen Treiben der Händler, den bunten Waren und den Gerüchen in eine andere Welt entführen - willkommen im Oman! Ein weiteres Highlight wartet heute auf uns: eine Dhau-Fahrt auf dem Meer. Gemeinsames Abendessen im Anschluss

Gehzeit ca. 1,5 Std. | ca. 150Hm | Hotelübernachtung | Mahlzeiten: F, A

2. Tag | Grüne Berge und Oasen

Auf dem Weg ins Hajar-Gebirge besuchen wir die Sultan-Qabus-Moschee, die grösste Moschee des Landes. Sie begeistert mit ihrer ruhigen Architektur, einem riesigen Perserteppich und einem acht Tonnen schweren Kristallleuchter. Nach der Besichtigung führt uns die Strecke durch majestätische Berge, die höchsten der Golfregion bis an den südlichen Fuss des Jebel Akhdar-Massivs, wo wir auf die erste Oase dieser Reise treffen «Birkat al-Mauz». Eine steile Bergstrasse führt uns auf eine Höhe von 2000 m. Hier oben, in den kleinen Dörfern, wachsen die Rosen, aus denen das berühmte Rosenwasser gewonnen wird. Sie wandern entlang der Terrassenfelder und Bewässerungskanäle, geniessen die Ruhe und übernachten dann in einem Hotel auf dem Hochplateau

Fahrzeit ca. 3-4 Std. | Gehzeit ca. 1,5 Std. | Hotelübernachtung | Mahlzeiten: F, PL, A

3. Tag | Auf Eselpfaden durch das Hajar Gebirge

Nach einer kurzen Fahrt erreichen wir den Ausgangpunkt unseres Trekkings im Jebel Akhdar-Gebirge. Wir wandern durch Bergdörfer, zu Oasen und entlang von Bewässerungskanälen. Vom Gebirgskamm und während einer Passüberquerung bieten sich uns fantastische Ausblicke in die Täler. In Manakhir angelangt, erreichen wir nach einer stündigen Fahrt unser Zeltlager Ar-Ruus.

Fahrzeiten Total 1.5 Std. | Gehzeit ca. 4-5 Std. | ca. 11km | Aufstieg 500Hm | Abstieg 700Hm | Zeltübernachtung | Mahlzeiten: F, PL, A

4. Tag | Passüberquerung Jabal Akhdar - Jabal Shams

Von unserem Zeltplatz aus starten wir unsere heutige Etappe und wandern über den Pass, welcher Jabal Akdhar und Jabal Shams verbindet. Dieser Platz ist sehr geschichtsträchtig. Unser Zielt ist Qiyut, unser zweiter Zeltplatz.

Gehzeit ca. 4-5 Std. | ca. 11km | Aufstieg 850Hm | Abstieg 550Hm | Zeltübernachtung | Mahlzeiten: F, PL, A

5. Tag | Vom Hochplateau ins Landesinnere

Mit dem Auto überqueren wir einen 2000 m hohen Pass und erreichen auf der Nordseite das Wadi Bani Awf. Von hier aus wandern Sie durch die Bergoase Balad Seet, dem Berghang entlang zum kleinen Dorf Selma und weiter nach Bimah.

Gehzeit ca. 4 Std. | ca. 6km | Aufstieg ca. 400Hm | Abstieg ca. 550Hm | Hüttenübernachtung in der Hütte mit Gemeinschaftsbad | Mahlzeiten: F, PL, A

6. Tag | Fantastische Ausblicke

Dieser Tag ist einer der anstrengendsten, aber auch schönsten der Tour: Sie wandern auf einem schmalen und steilen Pfad rund 1000 Meter von Balad Seet hinauf zum Bergrücken Birakat Sharaf. Auf dem Hochplateau verbringen wir unsere Nacht in einem einfachen aber hübschen Hotel mit Gemeinschaftsbädern.

Gehzeit ca. 4 Std. | ca. 8km | Aufstieg ca. 1200Hm | Abstieg ca. 300Hm | Hotelübernachtung | Mahlzeiten: F, PL, A

7. Tag | Abstieg bis nach Misfah

Heute führt der Weg mehrheitlich bergab – und zwar an der Südseite des Gebirges. Hier wird die Landschaft flacher und nach einigen Kilometern erreichen wir das Bergdorf Misfah, das mit seiner Architektur aus Natursteinen zu den schönsten Dörfern im Oman zählt. Hier bleiben wir zwei Nächte um etwas ausruhen zu können.

Gehzeit ca. 5 Std. | ca. 14km | Abstieg 1400Hm | Aufstieg 300Hm | Hotelübernachtung | Mahlzeiten: F, PL, A

8. Tag | Misfah

Wir gönnen uns heute einen Ruhetag und geniessen das hübsche Dörfchen Misfah. Nachmittags Fahrt zum tiefsten Punkt des Grand Canyons vom Oman.

Mahlzeiten: F, A

9. Tag | Der Grand Canyon von Oman

Mit dem Geländewagen fahren wir nun hinauf zum Hochplateau vom Jebel Shams. Von hier geniessen wir den atemberaubenden Blick auf Omans "Grand Canyon". Hier ist auch unser Startpunkt unserer heutigen Wanderung, welche uns entlang der Schlucht führt – beeindruckende Blicke in die 1000 meter tief gelegene Schlucht sind garantiert. Die Nacht verbringen wir auf dem Berg unterhalb des Gipfels auf etwa 2000m Höhe in einem einfachen Resort.

Gehzeit ca. 3-4 Std. | ca. 4km | Auf- und Abstieg: 150Hm | Hotelübernachtung | Mahlzeiten: F, PL, A

10. Tag | Traditioneller Oman

Nach dem Frühstück fahren wir eine Stunde bis nach Al Hamra. Dieses kleine Städtchen ist bekannt für seine mehrstöckigen Ziegelhäuser aus dunkelrotem Lehm und für seinen imposanten Lehmpalast von Jabrin im Hajar-Gebirge. Weiter geht es nach Bahla, welches für die grösste Lehmfestung im Sultanat Oman bekannt ist. Das Meisterwerk aus Lehm wurde von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Die Oasenstadt Nizwa bietet uns für den Nachmittag/Abend eine wunderbare Kulisse.

Fahrzeit ca. 3 Std. | Hotelübernachtung | Mahlzeiten: F, PL, A

11. Tag | Sharqiyah Wüste

Nach einer erholsamen Nacht Erkundungstour von Nizwa. Wir streifen gemeinsam durch den Souq und geniessen den Rundumblick vom mächtigen Rundturm des Nizwa Forts. Gegen Mittag Weiterfahrt in die Wüste Sharqiyah welche für ihre goldenen Sanddünen bekannt ist. Hier beziehen wir die Zelte (mit Badezimmer) für die heutige Nacht. Kurze Wanderung am späten Nachmittag in den Dünen.

Fahrzeit ca. 3 Std. | Gehzeit ca. 2 Std. | Zeltübernachtung in festem Camp | Mahlzeiten: F, PL, A

12. Tag | Dünenwanderung und Küstenort Sur

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der Wüste. Wir unternehmen frühmorgens eine Wanderung durch die Sanddünen, welche Sie mit ihren Formationen in ihren Bann ziehen werden. Nach einer langen Mittagspause(um die Mittagszeit zu verkürzen) unternehmen wir eine kürzere Wanderetappe bis wir zu unseren Fahrzeugen gelangen. Die Fahrt durch die Wüste wird Sie begeistern. Am Nachmittag gelangen wir an den Küstenort Sur, wo wir die Dhau-Werft besichtigen. Bis heute werden hier in Sur traditionelle Boote, die Dhaus gefertigt und gewartet. Abends gemeinsamer Spaziergang entlang der Hafenpromenade.

Gehzeit ca. 5 Std. | ca. 6km | Auf- und Abstieg ca. 200Hm | Fahrzeit ca. 2 Std. | Hotelübernachtung | Mahlzeiten: F, PL, A

13. Tag | Wadi Shaab - Rückreise Maskat

Nach dem Frühstück Weiterahrt nach Tiwi, von wo wir unsere heutige Wanderung ins Wadi Shaab starten. Diese Schlucht könnte aus einem Bilderbuch stammen. Hier können wir sogar ein erfrischendes Bad in einem Felsenpool nehmen, bevor es zurück nach Maskat geht. Diese letzte Nacht verbringen Sie wieder in Muttrah, so dass Sie am Abend nochmals durch die engen Gassen des arabischen Markts bummeln und letzte Souvenirs einkaufen können. Gemeinsames Abschlussessen.

Fahrzeit ca. 2 Std. | Gehzeit ca. 2-3 Std. | Hotelübernachtung | Mahlzeiten: F, PL, A

14. Tag | Rückreise

Transfer an den Flughafen und individuelle Rückreise.

Frühstück im Hotel

Legende:

F: Frühstück

PL: Picknicklunch

M: Mittagessen

A: Abendessen

Wichtige Informationen

Ihre Flugreise

Sobald die minimale Teilnehmerzahl erreicht wird, werden wir Sie kontaktieren. So können Sie Ihren Flug individuell buchen. Falls Sie die Flugbuchung durch uns wünschen, übernehmen wir dies gerne für Sie gegen eine Buchungspauschale von CHF 100.- pro Person.

Fluginformationen für durch Berg+Tal gebuchte Flüge

Die detaillierten Fluginformationen erhalten Sie ca. 3-4 Wochen vor Tourbeginn mit weiteren Informationen zur Tour.

Ihre Fitness

Wir wandern während des Trekkings täglich 4-7 Stunden Gehzeit / 200 bis 1.000 Höhenmeter

Technische Anforderungen

Gute Kondition 6-17 Kilometer, Trittsicherheit erforderlich, Hitzeverträglichkeit und für einige kurze Wanderpassagen ist die Hilfe der Hände erforderlich

Visum

Es wird kein Visum benötigt, solange die Reise nicht über 14 Tage hinausgeht. Ist eine Reisedauer von über 14 Tagen geplant, informieren Sie sich bitte rechtzeitig über die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Visabeschaffung.

Einreiseformalitäten

Original-Reisepass (Biometrisch), mindestens 6 Monate über das Ausreisedatum gültig

Impfungen

Keine Impfpflicht. Wir empfehlen Ihnen, die klassischen Impfungen betreffend des Ablaufdatums zu überprüfen: Diphtherie-Tetanus-Poliomyelitis +/-

Keuchhusten, Tuberkulose, Typhus, Hepatitis A

Äussere Einflüsse

Sollten wir auf Grund von äusseren Einflüssen wie z.B. Unwetter, schlechten Weg- oder Strassenbedingungen, Flugverzögerungen, Anordnung der Behörden oder Streiks gezwungen sein, den Reiseverlauf anzupassen, behalten wir uns dieses Recht vor.

Versicherungen

Ein ausreichender Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistence- (Arzt-, Spitalkosten vor Ort udgl.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchsversicherung. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, von uns über die Rücktrittbedingungen informiert zu sein. Allgemeine Informationen zu Leistungen von Krankenkassen und Unfallversicherungen im Ausland finden Sie unter www.ch.ch/de/krankenkasse-ausland und in den Vertragsbedingungen Ihrer Krankenkasse.

Trinkgelder

Trinkgeld ist ein fester Bestandteil der Kultur des Landes. Es dient als Anerkennung einer erbrachten Leistung und kann nach eigenem Ermessen gegeben werden. Im Restaurant und Hotel sind eine Servicegebühr von 15-20% bereits einkalkuliert. Bei Zufriedenheit gibt man noch ein zusätzliches Trinkgeld. Gepäckträger, Fahrer und die lokalen Guides freuen sich über ein kleines Trinkgeld.

Unterkünfte

Übernachtung in Hotels und Resorts der Mittelklasse sowie in einfachen Gästehäusern (mit Gemeinschaftsbad) sowie im Zelt. Stromanschlüsse und WLAN stehen in den Mittelklasshotels zur Verfügung. Nur im Zeltcamp und in der Wüste sind diese Stromversorgungen eingeschränkt. Während den Zeltübernachtungen steht Wasser zum Waschen zur Verfügung. Als Toilette dient während den Trekkings und Zeltübernachtungen Busch und Fels. Hinterlassenschaften sollten vergraben oder mit Steinen bedeckt werden, Toilettenpapier verbrennen Sie. Unser Partner vor Ort stellt Schaumstoffmatten in den Zelten zur Verfügung (ca. 3-4cm dick).

Stecker und Steckdosen

In Oman werden Steckdosen vom Typ G verwendet - wie in England.

Verpflegung

Zum Frühstück gibt es in den Hotels und im Zelt internationales Essen. Für die Mittagessen werden Sie meist im Picknick-Stil verpflegt oder es wird in landestypischen Restaurants (arabische oder indische Gerichte) gegessen. Die Mahlzeiten für die Abendessen werden für uns gekocht oder wir nehmen diese in Restaurants ein. Trinkwasser wird uns zur Verfügung gestellt und wir können dieses täglich in unsere Trinkflaschen abfüllen.

Gepäcktransport

Während den Wandertagen Tagesrucksack mit notwendigen persönlichen Gegenständen wie Trinkflasche, Kamera, Kleidung. Das restliche Gepäck ist jeweils am Abend im Hotel oder Zelt erhältlich.

Kleidung

Gemäss der lokalen Tradition empfehlen wir allen Teilnehmern, Knie und Schultern zu bedecken.

Für den Besuch der Grossen Moschee in Muskat gilt: Männer müssen Hosen bis zum Knöchel tragen. Frauen benötigen lange Hosen/Röcke bis zum Knöchel und ein langärmliges Hemd/T-Shirt oder eine Bluse. Damen benötigen ausserdem ein Kopftuch, welches die Stirn mit Haaren bedeckt. Schwimmen am Hotelstrand/Pool ist mit normaler Badebekleidung/Bikini möglich. An öffentlichen Stränden ist jedoch nur unter Einhaltung der örtlichen Vorschriften gestattet.

Währungen

Die Währung ist der Omanische Rial OMR

Wir empfehlen Ihnen, Euro in bar mitzubringen und vor Ort zu wechseln.

Kartenzahlungen in den Städten möglich. Geldautomaten sind vorhanden.

Klima

In Maskat und den nördlichen Küstenebenen ist es im Winter von Oktober bis März mit durchschnittlich 25 - 30°C angenehm warm. Die durchschnittlichen Temperaturen im Dezember bis Februar liegen bei circa 20°C. Abends kühlt es etwas ab. Die Luftfeuchtigkeit an der Küste ist relativ hoch. In den Bergregionen sind die Temperaturen insgesamt niedriger, die Luft ist trocken und klar, nur selten fällt Regen. In den Höhenlagen des Dschebel Shams und des Dschebel Akhdar kann es nachts empfindlich kalt werden und im Januar und Februar können die Temperaturen dort nachts bis auf den Gefrierpunkt sinken.

Anmeldebedingungen

Die Anzahlung für diese Reise beträgt CHF 1'000.00. Die begrenzte Anzahl der Plätze wird in Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihren Namen gemäss Pass plus Ihr Geburtsdatum mit. Diese Angaben benötigen wir für die Flugbuchung.

Rücktrittsbedingungen

Die speziellen Rücktrittsbedingungen für diese Reise lauten wie folgt:

Abmeldung bis 120 Tage vor Reisebeginn: 20% des Reisepreises*

Abmeldung bis 60 Tage vor Reisebeginn: 40% des Reisepreises

Abmeldung 59 bis 0 Tage vor Reisebeginn: 100% des Reisepreises

*Bei einer Annullation werden Ihnen in jedem Fall die entstandenen Flugkosten verrechnet.

Wir empfehlen Ihnen, eine Reiserücktrittsversicherung (Jahresversicherung) abzuschliessen.

Informationen zur Durchführung

Etwa 1 Woche vor Reisebeginn erhalten Sie per E-Mail einen Direktlink mit den aktuellsten Informationen zu Ihrer bevorstehenden Reise. Als registrierter Benutzer finden Sie diese Informationen auch im Memberbereich unter 'Bevorstehende Touren'.

Ausrüstung

Bekleidung Trekking

- Soft Shell oder Fleecejacke
- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Trekkinghose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Ersatzunterwäsche
- Buff als Staub- oder Kälteschutz

Bekleidung Reise

- Hemden, Blusen oder leichte Pullover
- T-Shirts
- Leichte lange Reise- oder Trekkinghosen
- Kurze Hosen
- Badeanzug

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (20-30l)
- Regenhülle für Rucksack
- Sonnen- und Lippencrème (Faktor 50+)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien und Ladestation
- Powerbank für Handy/Fotoapparat
- Kleiner Regenschirm/Knirps
- Feuerzeug
- Wasseraufbereitung (z.B. Micropur forte, Steripen oder kleine Filter)

Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Leichte Wanderschuhe für die anderen Trekkingtage
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen

Reisedokumente und Geld

- Reisepass
- Flugticket/E-Ticket
- Kopie Reisepass
- Kreditkarte
- 300-400 Euro in Bargeld
- Nachweis Ihrer Krankenkasse in Englisch

Übernachtung in Hütte/n

- Schlafsack

Hygiene und Gesundheit

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Microfasertuch
- 1 Rolle WC-Papier
- Taschentücher
- Elektrolytpulver gleicht Salz- und Wasserverlust bei Durchfallerkrankungen aus
- Kleine persönliche Reiseapotheke

Übernachtung im Hotel und Zelt

- Ohrenpfropfen

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 16.11.2026 23:54