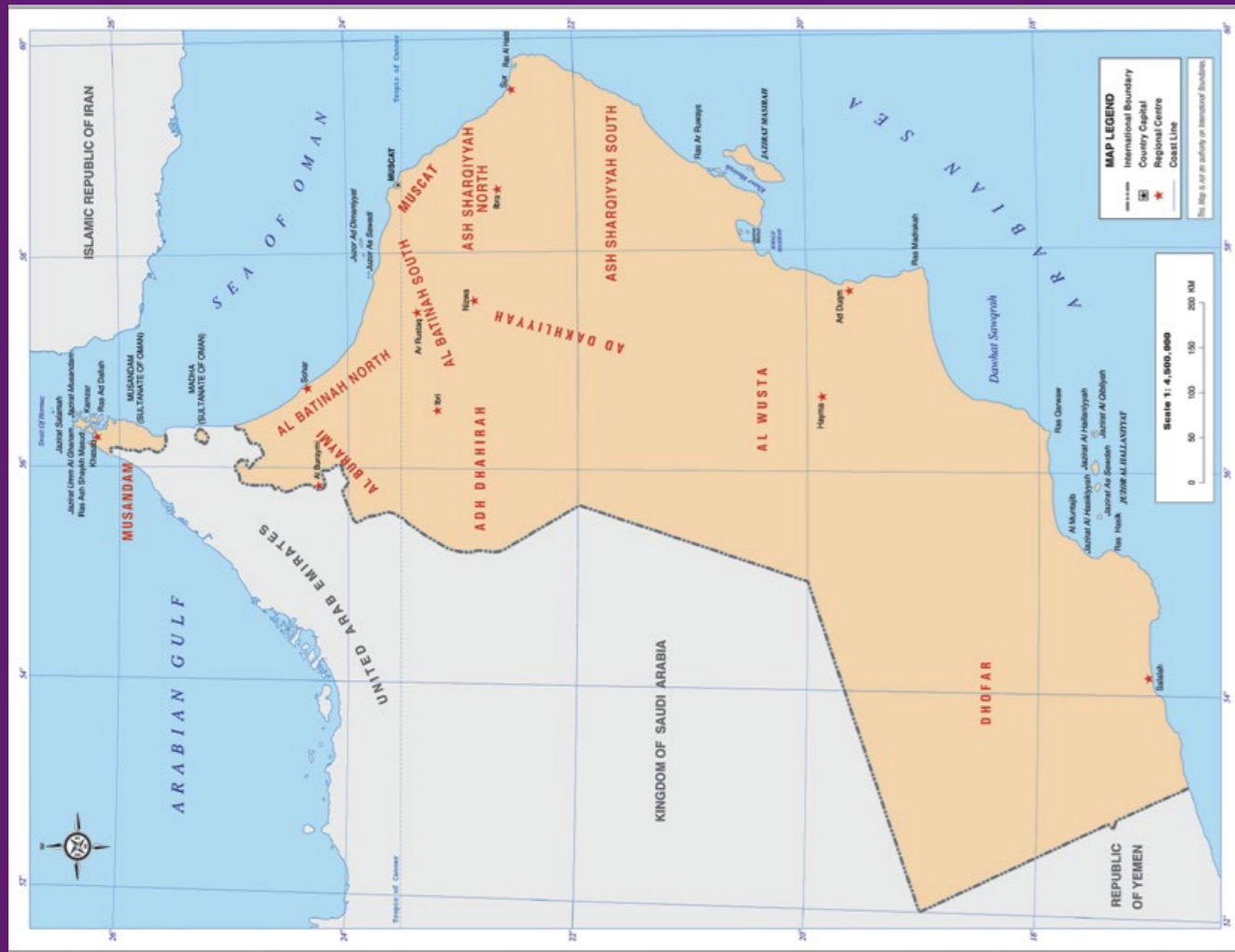


Sport und Freizeit

Sultanat Oman



SULTANATE OF
oman
Ministry of Tourism



WANDERN

Wandern im Sultanat Oman ist ein unvergleichliches Erlebnis, ganz gleich, ob Sie in den Bergen, in der Wüste oder an der Küste unterwegs sind! Zwischen Oktober und April bieten alle Reiseveranstalter, die sich auf Walking- und Wandertouren spezialisiert haben, Ausflüge an. Das Hadschar-Gebirge ist das Rückgrat des Landes. Es bildet eine majestätische Landschaft aus gewaltigen Gipfeln und weist markierte Wege mit einer Gesamtlänge von mehr als 100 Kilometern auf. Zwischen **Jebel Akhdar** (dem „Grünen Berg“) und **Jebel Schams** (dem „Berg der Sonne“, der mit 3 075 Metern der höchste Gipfel des Landes ist) vermischen sich terrassenförmige Anbauflächen mit den Felsen der Berge. Überall, wo Sie hinkommen, können Sie sich während einer Rast im smaragdgrünen Wasser der *Wadis* erfrischen. Beim **Kamelreiten** in den Sharqiya Sands und in der Rub al-Khali-Wüste werden Sie in die Vergangenheit entführt und können die Traditionen der Beduinen kennenlernen.

IN DEN BERGEN

Offroadausflüge und Wadis

Bergdörfer, Palmenhaine, die sich in die Amphitheater aus Fels schmiegen, sowie Canyons und Schluchten (*Wadis*) in unterschiedlichen Dimensionen: Die Berge Omans erstrecken sich von einem Ende des Landes zum anderen und bieten Besuchern zahlreiche Highlights. Sie können auf den gut ausgebauten Wegen und Straßen reisen, doch mit Geländewagen können Sie auch Hänge hinauffahren und die *Wadis* erkunden. Von Muscat aus gelangt man ganz einfach zum **Hadschar**-Gebirge, das Ihnen von seinen Hochplateaus aus atemberaubende Ausblicke, zum Beispiel auf seinen „Grand Canyon“ (Wadi an Nakhar), bietet. Das Meer und die Berge treffen in der Region **Musandam**, die für ihre „Arabischen Fjorde“ bekannt ist, aufeinander. Die üppige Vegetation, die man nach den Monsunen in den Höhen von **Dhofar** bestaunen kann, ist einzigartig auf der Welt.



Mountainbiking

Mit seinen weiten geschützten Bereichen und hohen Gipfeln ist das Sultanat Oman im Winter der perfekte Ort für Radtouren und Mountainbiking. Von **Al Hamra** aus werden einige bekannte Mountainbikingtouren mit professionellen Guides angeboten, die die Teilnehmer auf eine Erkundungsreise durch das Hadschar-Massiv und seine traditionellen Dörfer mitnehmen. Es gibt drei Schwierigkeitsstufen: von flachen Strecken durch Palmenhaine bis zu anspruchsvollen Strecken rund um Jebel Schams, die bis auf eine Höhe von 2 000 Metern ansteigen. Fahrräder werden vor Ort gestellt, doch wer möchte, kann auch seine eigene Ausrüstung mitbringen.



Canyoning

Im Hadschar-Gebirge gibt es zahlreiche *Wadis*, von denen einige perfekt zum Canyoning geeignet sind. In den leichter zugänglichen Schluchten wie dem Wadi Dayqah und dem

Wadi Bani Khalid werden eher Aktivitäten wie Canyonwandern als echtes Canyoning angeboten. Im Wadi Bani Awf bietet die enge **Schlucht des Snake Canyon** (Wadi Bimmah) eine sehr anspruchsvolle Canyoningstrecke, für die man etwa drei bis vier Stunden benötigt. Für Anfänger wird diese Tour von Guides betreut. Da in den *Wadis* Sturzfluten auftreten können, sollte man dort immer vorsichtig sein.



Klettern

Oman hat mehr als 160 eingetragene Kletterstellen, sodass für Kletterfreunde aller Könnensstufen etwas dabei ist. Die häufig schwindelerregend steilen Felswände von Hadschar sind bei Kletterfans sehr bekannt. Mit einer Höhe von 300 Metern ist die Felswand des **Wadi Ghul** eines der beliebtesten Klettergebiete. Nur für erfahrene Kletterer geeignet, ist der **Jebel Mischt** eine der besten Stellen zum Klettern auf der Arabischen Halbinsel. Die Felswand erstreckt sich über sechs Kilometer und ragt 850 Meter hoch. Es gibt dort mehrere verschiedene Wege mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Darüber hinaus gibt es auch in der Nähe von Muscat einige Hügel, die perfekt zum Klettern geeignet sind.

Höhlenwandern

Unter dem Hadschar-Gebirge verbirgt sich ein großes Netzwerk aus unterirdischen Gängen und Räumen, einschließlich Madschlis al-Dschinn, der zweitgrößten Höhlenkammer



der Welt. Einige leicht zugängliche Höhlen (wie die Muqal-Höhle) können als Teil einer Canyoningstrecke erforscht werden. Allerdings erfordern die meisten der Höhlen im **Selma-Plateau** ein gutes Training und eine professionelle Begleitung. Am Fuße des Jebel Akhdar befindet sich die Al Hoota-Höhle, die öffentlich zugänglich ist. Besucher können an einer 40-minütigen geführten Tour teilnehmen, bei der man die Stalaktiten, Stalagmiten und Karstkristalle, die die Wände bedecken, bewundern kann.



AKTIVITÄTEN IN DEN BERGEN

HIGHLIGHTS

Eine zweistündige Autofahrt von Muscat entfernt, bieten das **Wadi Shab** (Wanderungen und Schwimmen) und das benachbarte **Wadi Tiwi** (Offroadtouren und Dorferkundungen) einen wunderbaren Einblick in die wilde Schönheit Omans.

Am Grund des **Wadi Bani Awf**, am Fuße der Berge gelegen, ist Saiq eine der malerischsten Städte in Oman. Von dort aus schlängelt sich eine Straße den Berg hinauf – zur südlichen Seite des Hadschar-Massivs und zu dem Dorf **Misfat al Abriyeen**.

Das **Saiq-Plateau**, das 2 000 Meter über dem Meeresspiegel liegt, bietet mit seinen Dörfern und den terrassenförmigen Feldern das ganze Jahr über eine herrliche Kulisse für alle Wanderer.

Gegenüber dem Gipfel des Jebel Schams (3 075 Meter) liegt das **Wadi Nakhar**, das den Spitznamen „Grand Canyon Omans“ trägt. Das sogenannte „Plateau“ ist ein hervorragender Ort zum Klettern und zum Campen in der freien Natur.

Im **Wadi Bani Khalid** gibt es Naturschwimmbecken mit natürlich warmem Wasser und von dort aus führt eine dreitägige Wanderstrecke zum Wadi Tiwi.

Während und nach der Zeit des Monsunregens (Juli bis September) kann man im **Wadi Darbat** (Dhofar) eine herrliche Vegetation bestaunen.



AM UND AUF DEM MEER

Tauchen und Schnorcheln

Die große Anzahl an Fischen und die unberührten Tiefen machen Oman zu einem bei Tauchern sehr beliebten Reiseziel. In der Hauptstadt **Muscat**, wo es rund 20 Tauchstellen gibt, kann man problemlos eine komplette abwechslungsreiche und interessante Woche mit dem Tauchen verbringen. Die Bandar Al Khayran-Bucht ist auch perfekt zum Schnorcheln geeignet. Ganz in der Nähe liegt das **Daymaniyat-Archipel**-Naturreservat, das eine unvergleichliche Ansammlung von Steinkorallen aufweist und die Möglichkeit zu unvergesslichen Begegnungen mit Mantarochen (im Sommer), Zitronenhaien, Schwarzspitzenriffhaien und Walen (von Februar bis September) bietet. An den Tauchstellen in der Region **Musandam** gibt es interessante Felsformationen, die mit Weichkorallen und riesigen Acroporenfeldern bedeckt sind. Die weitgehend unerforschten Tiefen von **Dhofar** sind ebenso faszinierend, doch wegen der Sommermonsune kann man dort nur zwischen Oktober und April tauchen.



©Euro Divers

Bootsausflüge

Ein Bootsausflug **von Muscat** aus ist ein absolutes Muss, ganz gleich, ob für ein paar Stunden oder in Verbindung mit einer Nacht im Feldlager an einem einsamen Strand. Reiseagenturen vor Ort bieten Ausflüge aller Art einschließlich **Delfinbeobachtung** (näher kann man ihnen nirgends kommen!), Touren rund um Muscat vom Meer aus (mit Blick auf Matrah, die Altstadt, den Sultanspalast und die kleinen umliegenden Fischerdörfer), Schnorcheln in der **Bandar Al Khayran**-Bucht und Dinner-Cruises an. Dafür steht Ihnen eine Vielzahl an unterschiedlichen Booten zur Verfügung, einschließlich der traditionellen, als *Dhau* bekannten, Holzboote, Katamaranen, Jachten mit Kabinen sowie Schnellbooten. Ein Bootsausflug ist die schönste



Art, die Region Musandam zu erkunden, wo die Berge direkt aus dem Meer in die Höhe ragen. Vom Wasser aus an Land zu gehen und durch abgeschiedene Dörfer am Fuße gigantischer Klippen zu streifen, ist ein Erlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

Seekajak

Mit ihren zahlreichen Höhlen und Stränden, die nur vom Meer aus zu erreichen sind, bieten

die **Fjorde von Musandam** eine bezaubernde Kulisse für Seekajakfahrer. In jedem Winter organisieren mehrere Reiseveranstalter Seekajak- und Wandertouren mit Feldlagern an wilden Stränden, während derer man auch schwimmen und grüne Meeresschildkröten sowie Delfine beobachten kann. Auch die Buchten im Süden Muscats sind bestens für Erkundungstouren in Seekajaks geeignet, vor allem für Gäste, die Hotels als Ausgangspunkte nehmen.



©Oman Nature

Kitesurfen

Zwischen Mai und September sind die Windstatistiken auf der Insel **Masirah** äußerst beeindruckend. Dort gibt es etliche Stellen für Kitesurfer aller Könnensstufen. Daher ist sie ein bei Kitesurfern beliebtes Reiseziel. Die Insel ist von Muscat aus in einer etwa fünfstündigen Fahrt zu erreichen und hat eine Kitesurfstation, die der VDWS Water Sport Association angehört. Dort kann man Kurse belegen und erfahrene Kitesurfer können sich dort die Ausrüstung ausleihen. Eine weitere Niederlassung der Kitesurfschule ist ganzjährig am **Sawadi Beach**, etwa eine Stunde nördlich von Muscat, geöffnet.



© B.Dubosq

Angeln

Das Meeresleben in den Gewässern Omans ist unglaublich vielfältig und artenreich. Alle großen Raub- und Edelfische sind nahe der Küste zu finden, während man weiter draußen auf dem Meer pelagische Fischarten antreffen kann. Das Meer rund um Oman ist normalerweise ruhig und es können unterschiedliche Angelmethoden einschließlich des Castings, des Flie-

genfisches und des Schleppangelns praktiziert werden. **Angeln kann man das ganze Jahr über** in Musandam und vor der Küste von Muscat, wobei einige Zeiträume besonders gut für den Gelbflossenthun (Januar bis April und Oktober bis November) und die Stachelmakrele (September bis November und April bis Juli) geeignet sind. In Dhofar ist das Angeln außerhalb der Zeit des Sommermonsuns möglich. Viele Reiseveranstalter, die sich auf Angeltouren spezialisiert haben, organisieren Reisen nach Oman.



© B.Dubosq



Segeln und Ausflugsschifffahrt

Oman Sail ist eine offizielle Organisation im Sultanat Oman, die drei Segelschulen betreibt: zwei in Muscat (in der Marina Bandar Al Rowdha und im The Wave-Komplex) und eine in **Mussanah**, wo ein Hotel Übernachtungsmöglichkeiten für Gäste anbietet, die dort im Rahmen ihres Segelurlaubs einen Segelkurs belegen. All diese Einrichtungen haben eine Reihe unterschiedlicher Unterrichtsoptionen und verleihen Ausrüstungen. Auch einige 4- und 5-Sterne-Hotels an der Küste organisieren Wassersportaktivitäten. Von verschiedenen Anbietern werden **Kreuzfahrten mit Skippern auf Segelbooten und Katamaranen** angeboten, die in Muscat und der umliegenden Umgebung starten. Die Küste zwischen der Marina von Mussanah im Norden (85 Kilometer von Muscat entfernt) und der Marina von Dschabal Sifah im Süden (45 Kilometer von Muscat entfernt) ist ein herrliches Segelrevier mit den Sawadi-Inseln, dem Daymaniyat-Archipel-Naturreservat und den geschützten Buchten von Bandar Al Khayran. Die zwischen diesen beiden Orten gelegene Almouj-Marina am The Wave-Komplex ist perfekt für einen Zwischenstopp, um Muscat zu erkunden.

HIGHLIGHTS

Die Bucht von **Bandar Al Khayran** in der Nähe von Muscat ist ein Paradies für Taucher und Schnorchler sowie für Ausflugsfahrten.

Besucher aus der ganzen Welt kommen hierher, um die grünen Meeresschildkröten dabei zu beobachten, wie sie ihre Eier an den Stränden des **Ras al-Jinz-Naturreservats** ablegen.

Khor Ash Sham (Musandam): Touristen können während viertägiger Kajaktouren – begleitet von Schildkröten und Rochen – durch das kristallklare Wasser dieser spektakulären Fjorde paddeln und dabei Höhlen und Dörfer am Fuße der hohen Klippen erkunden.

Die offenen Strände des **Arabischen Meeres** sind ideal zum Campen in der freien Natur. Eine Fahrt entlang der malerischen Küstenstraße von Muscat nach Salalah bietet Reisenden die Gelegenheit, eine Vielzahl verschiedener Zugvögel zu beobachten.

IN DER WÜSTE

Abenteuer in Geländewagen und Wüstencamps

Willkommen im Reich der Stille! Eine rund dreistündige Fahrt von Muscat entfernt liegen die **Sharqiya Sands**, die Besucher für einen oder mehrere Tage in komfortablen Zelten sowie Camps oder ganz einfach unter dem Sternenhimmel willkommen heißen. Über die gesamte Länge dieser Wüste (180 Kilometer) gibt es echte Sand-„Trails“, diese sind nur mit Geländewagen zugänglich. Außerdem kann man eine unvergessliche Fahrt durch die Dünenwellen zum Arabischen Meer unternehmen. Ganz im Süden Omans liegt die **Rub al-Khali**-Wüste, die noch weitgehend unerforscht ist und über keinerlei touristische Infrastruktur verfügt. Von Salalah aus starten Ausflüge in das Gebiet, das einige Reiseveranstalter mit in ihre Wandertouren aufgenommen haben.



Kamelreiten

Die Beduinen in der omanischen Wüste betreiben auch heute noch die traditionelle Aufzucht von arabischen Kamelen. In jedem Winter werden in den Dörfern rund um die Sharqiya Sands **Rennen** organisiert. Alle Wüstencamps haben Kameldiereiten in ihrem Programm.



Sonstige Aktivitäten

Die Camps in den Sharqiya Sands bieten Aktivitäten wie das Besteigen der Dünen (zu Fuß oder in Quads) sowie Sandskifahren und **„Dünen-Bashing“**, das rasante Hoch- und Runterfahren zwischen den Sanddünen in Geländewagen, an.

GOLF

In Muscat gibt es drei 18-Loch-Golfplätze.

Almouj Golf: Dieser anspruchsvolle Golfplatz wurde von Greg Norman entworfen. Er folgt dem Umriss der Dünen entlang des Golfes von Oman, www.almoujgolf.com.

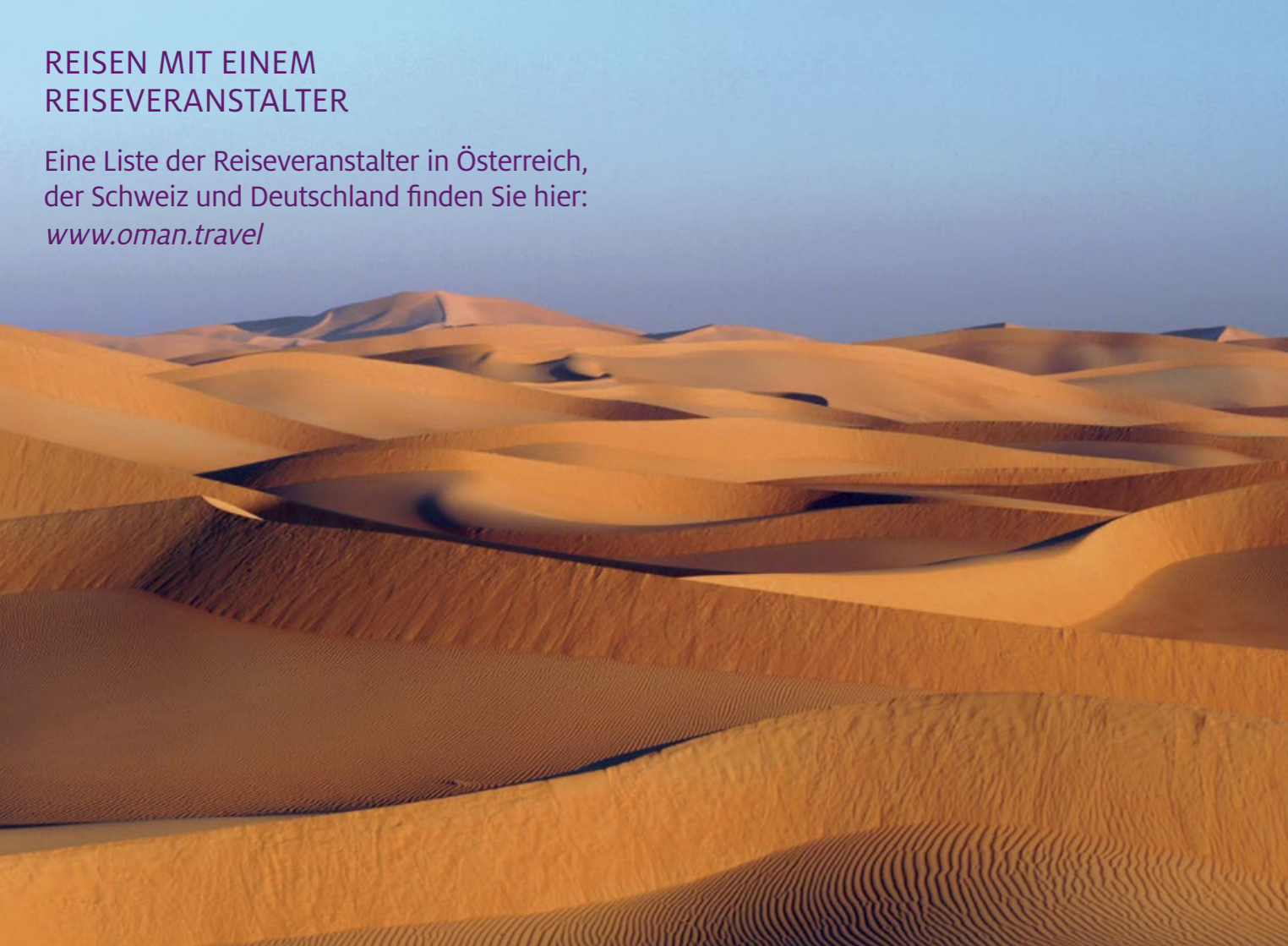
Ghala Valley Golf Course: Diese Golfanlage war ursprünglich ein Sandplatz und befindet sich in der einmaligen Szenerie eines Wadi, www.ghalavalley.com.

Muscat Hills Golf & Country Club: Inmitten einer schroffen Landschaft gelegen, die von mehreren Wadis gekreuzt wird, bietet dieser Golfplatz einen Blick auf das im Hintergrund liegende Hadschar-Gebirge, www.muscathillsgolf.com.



REISEN MIT EINEM REISEVERANSTALTER

Eine Liste der Reiseveranstalter in Österreich,
der Schweiz und Deutschland finden Sie hier:
www.oman.travel



PRAKTISCHE INFORMATIONEN

www.oman.travel

Zeitunterschied: Oman ist der Mitteleuropäischen Zeit 3 Stunden und der Mitteleuropäischen Sommerzeit 2 Stunden voraus.

Klima: Im Norden und Osten des Landes herrscht heißes Mittelmeerklima vor (im Sommer wird es sehr heiß), während das Klima in der Region Dhofar in der Monsunsaison zwischen Juni und September tropisch ist. Die beste Zeit für sportliche Outdooraktivitäten sind die Monate von Oktober bis April.

Formalitäten: Es werden ein Visum (EU-Bürger können dieses bei der Ankunft beantragen) sowie ein Reisepass benötigt, der nach Ihrer Ausreise aus Oman noch mindestens 6 Monate gültig ist. Sie können auch ein Visum beim konsularischen Dienst der Botschaft Omans in Berlin beantragen, bevor Sie in das Land einreisen.
Tel. +49 (0) 30 81005114 (9.30 bis 12.30 Uhr).

Landfläche und Bevölkerung: 309.500 km² und 2.773.000 Einwohner.

Amtssprache: Arabisch. Englisch ist weitverbreitet.

Fluggesellschaften: Oman Air bietet Direktflüge in das Sultanat von Deutschland (Frankfurt und München) und der Schweiz (Zürich) aus an.

Weitere Fluggesellschaften, die Flüge nach Oman im Programm haben (mit Zwischenstopp), sind unter anderem British Airways, Emirates, Etihad Airways, Gulf Air, KLM, Lufthansa, Qatar Airlines, Swiss und Turkish Airlines.

Informationen: Fremdenverkehrsamt des Sultanats Oman für den deutschsprachigen Markt.
Tel. +49 (0) 42 08 80 12, E-Mail: info@omantourism.de
www.oman.travel





Sultanat Oman
Tourismusministerium

Fremdenverkehrsamt des Sultanats Oman
c/o Interface International GmbH
Karl-Marx-Allee 91 a
10243 Berlin, Deutschland
Tel. + 49 (0) 30 42088012
info@omantourism.de

www.oman.travel