

TO DO



ALILA JABAL AHKDAR LEISURE CONCIERGE

We spend so much time traveling these days, be it for work or just the daily commute, that it has become a chore rather than an adventure. Our Leisure Concierge team are here to ensure that your visit to the Green Mountain becomes an adventure. Make the most of this opportunity to discover Jabal Akhdar and Oman through its traditions, its cuisine, its environment, the roots of its people and their daily rituals.

Being on holiday is much about celebrating your own choices in living and cultivating your personal priorities. Because perfection is defined individually, we've carefully combined our destination know-how with all the ingredients of your lifestyle to make your stay a 'Surprisingly Different' experience.

Allow our Leisure Concierge team to guide you on your discovery of the hidden treasures that abound within this fascinating destination. Our team are local experts who know this region well and are passionate about sharing their knowledge with you. Jabal Akhdar and Oman are blessed with amazing natural wonders and we ask that whilst you are visiting, you take only photographs and leave only footprints.

Browse the following pages detailing our Alila Experiences and choose those that appeal to your personality and lifestyle.

Adventure is out there. Enjoy and have fun!

KARL MARSHALL

Regional Vice President Middle East & India
General Manager Alila Jabal Akhdar

ALILA EXPERIENCES

AN EXPRESSION OF YOUR LIFESTYLE...

To assist you in finding that memorable experience you are looking for, our collection of Alila Experiences is categorised by lifestyle preference:

For those who want to live life to the fullest, combine active holidays with destination discovery. Activities include recommended nature walks, hiking trails, mountain biking and off-road drives. Active Spirit experiences demand a certain level of fitness and physical ability. Therefore please take note of the difficulty level of each experience. These levels are assigned by the resort and do not reflect the official gradations used on official hike routes available.

ACTIVITY LEVELS

Level 1 Easy	Level 2 Moderate	Level 3 Challenging	Level 4 Strenuous	Level 5 Extreme
Light physical activity involved.	Trekking or cycling over mainly flat ground with a few small inclines.	Some steep or exposed sections. Mid to good fitness required.	Continued physical exertion required over several hours. May require technical skills.	Full-day adventures requiring technical skills and/or good to excellent physical condition.

SYMBOL KEY

 LEVEL  TIME  GUIDED  TOUR  DRIVE  CHILD FRIENDLY ACTIVITIES

While activity levels are indicated, please feel free to consult us if you would like further insight into a particular experience.

A FEW HANDY TIPS FOR WHEN YOU ARE OUT OF THE RESORT.

Stay hydrated: It is recommended that you carry at least 1.5 litres of water for each hour you expect to be out and some salty snacks, pretzels or peanuts to help replenish electrolytes. Don't wait until you are thirsty! By then it is too late. When you wake up in the morning, make a habit of drinking at least half a litre of water. Think of it as a "hydration" investment for the rest of the day!

Sun protection: Sunglasses and a hat keep you cool and protect you from the sun. Sun block is also recommended, the sun's rays are strong even in the cool of the mountain, remember to reapply regularly.

Dressing appropriately: This is perhaps the single most important thing to remember. Ladies should wear loose clothing, with arms and shoulders covered. Skirts, if worn, should reach to beneath the knee, wearing trousers is the better option. It's also useful to carry a shawl to cover your hair in more conservative areas (especially some of the local mountain villages). Dress codes for men include below-the-knee shorts, or trousers, avoid singlets and sleeveless tops when outside the resort.

Mountain sickness: Although it normally takes effect over 2,400 metres - Jabal Akhdar is close to that threshold. You may experience shortness of breath, fatigue, nausea and sometimes headaches. Rest and relax, drink plenty of water, have cup of tea or a piece of chocolate. If symptoms persist let us know.

Keep your mobile phone handy and if you have questions or run into any difficulties whilst out give us a call +968 99104204 or +968 25344200



Level 4   2 hour

VIA FERRATA CAVE AFFAIR

This adventure is not for the faint hearted, but for those who step out onto the 20 metre high ropes and transverse the cave mouth, it is an experience you will never forget. The whole adventure happens right under the noses of resort guests, just a few metres below the ridge is natural cave which stretches into the mountainside, you will have a chance to peak in as you transverse the ropes across its mouth - this is a must do for any visitor to Oman and something you will never forget.



Level 5   1.5 hours

VIA FERRATA EXTREME

For people who want to add that extra adrenaline spike to their visit, we have that covered with the Via Ferrata extreme section. A short, 20m hard vertical section with slight overhangs to finish. No steps, no handholds; just the wire and vertical rock. This can be added to via ferrata cave affair or done as a standalone activity.



1.5 hours   Level 3 

INTRODUCTION TO VIA FERRATA

Don't miss the opportunity to try a slightly more challenging walk that incorporates a section of Via Ferrata (Italian for 'iron path'). Following a short safety briefing, get into your harness and head to the start point, a short walk just beyond the resort and over the stile. The Via Ferrata starts just below the ridge and takes you along the mountain face and down a fairly steep section of rock..



5 hours   Level 5 

INTRODUCTION TO VIA FERRATA WITH TREK

Once through the Via Ferrata, follow the path steadily down into the wadi, passing some of the most spectacular mountain scenery to the village of Al Khutaymi, hidden in a cave in the wadi floor. Continue another 15 minutes to discover the best swimming pool in the Green Mountain, where you can enjoy a refreshing dip before hiking back.



Level 2   3 Hours

SPLENDOR OF SAIQ AND THE VILLAGE WALK

Visit the most well-known agricultural area in Jabal Akhdar in and around the idyllic traditional village of Al Aqr and Al Ayn. Explore terraces shaped by the Bani Riyam tribe, who cultivated the area, and which are now home to rose bushes, pomegranate plantations, olive trees as well as an intricate water system called 'Falaj and its original spring source from the mountain. The picturesque abandoned village of Wadi Bani Habib, Gaze across spectacular scenery of terraces farms and valleys, and follow trails through the wadi and farmlands growing walnut trees.

During the season of March – April, witness the extraordinary sight of the prized Damask roses in full bloom and meet the families who continue to make rose water in their distilleries. A light picnic lunch is available for those keen to savour the moment. (The best time to enjoy this walk is during the morning hours)



3 Hours   Level 3 

A MIRAGE IN THE MOUNTAINS

This walk starts from the wadi (dry waterway) a few minutes from the resort, offering a close look at the natural wadi system, the various bushes and trees found in this fertile part of the mountain, and the various rock formations.

The walk ends close to a natural stone formation that forms a water cascade during rainy periods. Climb up to discover our local 'mirage', the village of Sarab, the nearest abandoned village to the resort and the original home of the members of our community, some of whom are associated with the resort. Feel free to explore, visit each 'house' and marvel at the life lived here not too long ago. Return via the gravel road to the main road and the resort.



|||, Level 5    5-7 Hours

LOST VILLAGE HIKE

A short drive to the starting point, continued with a long walk down into the canyon. The path then leads steadily down into the wadi, passing some of the most spectacular mountainous scenery to the hidden village of Al Khutaymi, which is in a cave in the wadi floor. Continue another 15 minutes and you will discover the best swimming pool in the Green Mountain, where you can enjoy a refreshing dip before hiking back. Some mountain trekking experience is recommended.



|||, Level 4    5-6 Hours

THE DONKEY TRAIL

Starting at Aqbat Al Biyut, about a 40-minute drive from the resort, this marvellous hike follows a well-marked donkey trail, covering 8.6km with stunning views across the valley. The trail descends down to one of Oman's most beautiful villages, Masirat Al Jawamid, in the bottom of the valley, and then onto some Jabal steps that lead down to wonderful gardens below. The trail ends at the top of a waterfall, where you can look up and marvel at the spectacular view of garden terraces and Alila Jabal Akhdar 650m above. The perfect spot to capture the most amazing photos before making the return trek.



8 Hours    Level 5 

HIKE AROUND MISFAT AL ABRIYYIN

Follow the ancient donkey trails! This long trail starts at the ancient village of Misfat Al Abriyyin 950 m above sea level, following a path through mountain terraces filled with palm trees to Aqbat Al Hamra, whose old stone houses make for stunning photos. The trail continues upward to Hayl Al Jawari (1,500 m) from where you can follow a 3.5 km walk to Sharaf Al Alamayn (2,000 m), or ascend to the top at 2,197 m before returning to the start point, taking in spectacular views of Wadi Bani Awf and the surrounding mountains.

The drive to Misfat from Alila is around 2 hours. W8 – 7 to 8 hours Hike (5 kilometers)

W9 – 7 to 8 hours Hike (9 kilometers) W 10 – 2 to 2 ½ hours Hike (4 kilometers)



5-7 Hours    Level 4 

JABAL STAIRWAY TRAIL

This fantastic trek begins at the village of Al Hilaylat near the resort. Follow the trail down a steep slope, passing through rocky canyons to Masirat Al Jawamid, the most beautiful abandoned village in Oman, at the bottom of the wadi. Continue along a level path to the top of some Jabal steps that lead down to wonderful gardens below, where the trail ends at the top of a waterfall. Look up for a spectacular view of the garden terraces and Alila Jabal Akhdar 650m vertically above you. An amazing moment to experience before making the trek back to Alila.



Level I ☺ ⌚ 60 minutes

THE BUTTERFLY TRIAL

This is one for children of all ages (and parents). Just pick up the Butterfly trail markers outside the lobby and your journey begins. Without leaving the resort you can enjoy a 3.5 kilometres walk, there are many stops along the way to take that amazing selfie and send it back to school friends, learn a little about mountain life and its inhabitants, and try some fun activities along the way. You can drink water from a traditional Jahlah (water jug), spot fossils millions of years old or see how our kitchen garden grows.



Level I ☺ ⌚ 60 minutes

JABAL FITNESS TRAIL

The outdoor fitness trail for a family is 3 kilometres long and combines exercises with walking or jogging to provide you with a well balanced physical fitness routine for the entire body. There are exercise stations with illustrations and instructions at each station.



45 minutes ⌚ 😊 🚶 Level I 📶

STARGAZING

Alila offers some of the clearest night-time views of the stars, moon and planets, making it a paradise for celestial enthusiasts and avid stargazers. Learn about the galaxies, nebula, clusters and supernova remnants and see the treasures of the night sky. You will also be shown how to set up a telescope correctly before peaking through the lens and then photographing some of the magnificent sights. Share your moments with us on social media by using hash-tag #RockStarOman





60 minutes ⌚ 😊 🚶 Level I 📶

GEOLOGY TALKS AND TOURS

Oman's ancient and unique landscapes offer a geological experience matched by few places on earth. A point of interest for professional geologists, the spectacular rock formations which fill every corner of the Jabal Akhdar Mountains reveal millions of years of complex geological processes, often with textbook clarity. Guests of all ages and levels will be intrigued and fascinated as they are transported through time to lost worlds and ancient civilities, offering a rare insight into the past.



|||, Level 2   2 Hours

FULL MOON HIKE

Trek under the light of a full moon, following trails through the majestic landscape of Jabal Akhdar, a short drive from the resort, a truly unique and spiritual experience.

This trek is available only during the full moon according to the Hijri (Arabic) Calendar.



|||, Level 3    4 hours

MOUNTAIN BIKING

Enjoy a guided mountain biking tour on mixed surfaces of tarmac and gravel upon the plateau of Jabal Akhdar, around 2000 metres above sea level. While biking, you can also visit the Juniper plateau and enjoy panoramic views of the Wadi. If you are an experienced biker, you can hire a bike from us and explore the area on your own. Our Leisure Concierge team will provide you with a map and safety gear.



60 minutes    Level I 

ARCHERY

Alila gives our guests the chance to hone their skills at this timeless art. Our unique archery course is designed for all abilities—beginner to expert. A knowledgeable guide will walk you through all facets of archery and archery hunting. Then it's just you against the target.



MOVIE UNDER THE STARS

Enjoy movies under the stars at our Jabal deck. This is the perfect way to end your day with friends and family. Movie night is twice weekly as per the published schedule.



Level I     Half day

FORTS AND SOUKS OF NIZWA

Take a spectacular drive through the mountains down to the town of Nizwa, the birthplace of Islam in Oman and the country's ancient capital. Once a centre of trade, religion, education and art, Nizwa is the site for many historic castles and forts, including the imposing 17th-century Nizwa Fort that is the largest fort in the Arabian Peninsula.

Lose yourself in Nizwa Souk, famous for its Bedouin silver jewellery alongside spices, pottery, leather goods and more. On your return to the resort, stop for a walk through the ancient alleyways of Birkat Almouz a medieval village built into the rock face.

Booking in advance required | Operated by the third party | Entry ticket is not included



Half day     Level I 

FRIDAY GOAT MARKET & BIRKAT AL MOUZ

Experience the liveliness of the Friday Goat Market in Nizwa, where local farmers gather early in the morning to auction livestock. Visit the 17th-century Nizwa Fort, the largest and one of the oldest forts in Oman, offering 360-degree views from its tower. And hunt for souvenirs in bustling Nizwa Souk.

After a delicious lunch, visit the village of Birkat Al Mouz en route back to the resort, a lush oasis where bananas and date palms grow in abundance. Walk through the ruins of old houses that appear to emerge right out of the rocks, and observe one of the best examples of the ancient 'falaj' water system.

Booking in advance required | Please note that this tour starts at 07:00 hours



Level 2    8 Hours

HIKE AROUND JABAL SHAMS – OMAN'S HIGHEST PEAK

You can explore this region along various routes. Our recommendations are the 'Rim Walk' (route W6A) and the 'Abandoned Village Walk' (route W6). For the true adventurer and hiker, rise to the challenge of the well-known 'Summit Walk' (route W4). You will depart from the village of As Sab (1,800 m), walk up to 2,700 m and then ascend to the peak at 2,997 m, where the views are sensational!

Feel free to discuss the trek options with our Leisure Concierge:

W4 Trek - 5 hours driving / 12 hours hiking

W6 Trek – 5 hours driving / 4 hours hiking

W 6a Trek - 4 hours driving / 5 hours hiking

Booking in advance required | Operated by the third party



Half day    Level 2 

A WORLD ABOVE THE MOUNTAINS

Explore the A'roos and Saiq Plateaus in the comfort of a resort vehicle, taking in the full beauty of the region from spectacular vantage points. Pass through villages and farms, witnessing life in local communities. Follow ancient paths through canyons, walnut groves and pomegranate fields. And stand in awe of the largest and oldest trees on the Arabian Peninsula – majestic 2000 to 3000-year-old juniper trees that stand in the dust bowl on the upper Saiq Plateau. A sight not to be missed!

If you wish, continue on to Managkher and the picturesque village of Al Ayn, stopping for a picnic lunch overlooking the magnificent views.



Level I     Half day

CASTLES & FORTS – JABREEN & BAHLA

Castles and forts are among Oman's most distinctive cultural landmarks. Visit the town of Jabreen, home to Jabreen Castle, built in 1670 as a beautiful palace for the Imam and his family, showcasing authentic Omani craftsmanship.

This trip also takes in the sights of Bahla, renowned for its ancient UNESCO-protected Bahla Fort and its handmade pottery – it is said that the potters of Bahla are born with magic in their fingers!

Booking in advance required | Operated by the third party | Entry ticket is not included



Half day     Level 2 

AL HOOTA CAVE

Estimated to be over 2 million years old, Al Hoota Cave is located at the foot of Jabal Shams, Oman's epic mountain. It is the first and only show cave in the Arabian Peninsula with a total length of around 4.5 kilometres, of which just 500 metres is accessible to the general public.

Al Hoota Cave contains a rich ecosystem that includes four lakes. Three are small and located in the north of the cave, the other is the accessible central lake. It is estimated that the lake holds about 30,000 m³ of water, is 800 metres long and 10 in width, with a maximum depth of 15 metres. It is here that one can see the rare blind fish – *Garra barreimiae* or more commonly known to us as Bu Naseh and his friends. We are exceptionally lucky to have many other animal species living in the cave including bats (*Rhinopoma muscatellum*), arthropods, mollusks, spiders, snails and water beetles.

(The cave is 2 hours and 30 minutes away from the resort by car)

Booking in advance required | Operated by the third party | Tickets start from OMR 7.000



STARLIT PRIVATE DINING

Delicious food...a sensuous experience... Allow us to create an intimate private dining experience for two beneath the stars on our Jabal deck. A wonderful way to celebrate a special occasion or simply savour a special moment together. Feel free to consult with our Leisure Concierge on how we can craft this memorable dining experience perfect for you.



REFLECTIONS OF ROMANCE

Fan the flames of romance, celebrate a special occasion with a private dinner specially crafted for you and your loved one, enjoyed at a private table set up in the arbour beside the shimmering waters of our infinity pool. Feel free to consult with our Leisure Concierge on how we can craft this memorable dining experience perfect for you.



JABAL BARZAH

Inspired by the traditional Omani outdoor majlis, our Jabal barzah is set up in the mountains, where you can sit and soak in the panoramic views of the wadi and the cool breeze, and enjoy our Chef's take on classical Arabian hospitality with local dates and kahwa. If you wish, a picnic lunch can also be arranged in combination with other activities.



RISE & SHINE

Turn the most important meal of the day into a memorable birthday or anniversary celebration, or a romantic start to an amazing honeymoon or couple's getaway! Gather together and savour a beautiful beginning to the day with our Chef's breakfast selection of loaves of bread, pastries, mezze, fresh fruits and juices, or a la carte dishes from the menu. Top it off with a morning of relaxation on a cabana daybed reserved especially for you, surrounded by spectacular mountain views.



MOUNTAIN POSE

Rejuvenate mind, body and soul with yoga at sunrise or sunset amid fresh air and uplifting mountain views. Reconnect with nature and yourself. Rediscover the true meaning of inner peace and balance, inspired by the stillness and strength of the mountains that surround you. Our yoga deck perched on the edge of the gorge catches the first rays of the morning sun and provides an idyllic background for your Hatha & Yin yogas with their classical poses and slow flowing movements. Classes are suitable for beginners, yet challenging for experienced yogis!



SPA ARBOUR

When overlooking Jabal Akhdar, you know that you are in the presence of something so vast and powerful it transcends your understanding of the world. Spa Alila's has created three new treatments that draw on the power of the mountain. These exceptional treatments can be relished in the privacy and tranquillity of our Spa Arbour.



DO IT YOURSELF SPA EXPERIENCE

Spa Kitchen treatment you can discover at home!

There's nothing that quite compares to a spa experience at Alila Jabal Akhdar to help unwind and de-stress, but if you haven't got the time to indulge in a visit to the resort, there are a few simple tricks to recreate the experience from the comfort of your own home.

Introduction to secrets of how to make skin care products from natural ingredients of Jabal Akhdar with Ami, our Spa Alila Director.



ROSE MILK BATH RITUAL

Pamper, rejuvenate and renew! Awaken your senses and tone your body with pampering treatment for two. Couples may enjoy the bath ritual & warm chocolate within a romantic setting in their own suite. Signature bath ritual treatment uses; Local Damask roses, essential oils, local Jabal Akhdar rosewater, virgin coconut oil, milk infusion and relaxing bath salt.



SPICE TRAIL – COOKING JOURNEY

Embark on a culinary adventure with our Leisure Concierge to Nizwa Souk, where you can experience a traditional Omani market. Visit Nizwa's vegetable, fruit and meat market to buy fresh ingredients, and if time allows, watch traditional Omani halwa being made.

Back at the resort, learn how to cook your own Omani dish with guidance from our Arabic Chef.



LITTLE CHEF

We welcome our young chefs to join us in the kitchen where they can learn some cooking skills from our culinary professionals. With supervision, they will be able to bake their own cookies or cook their own pasta. Sounds deliciously fun!



OMANI SHUWA EXPERIENCE

For guests staying two or more nights, this is one experience not to be missed – an Omani barbeque and the making of traditional shuwa, meat flavoured with spices, wrapped in leaves and roasted in a stone oven in the ground.

Get your hands dirty and smoky as you learn this traditional way of cooking meat, usually reserved for special occasions. Then enjoy the fruits of your labour in a beautiful majlis-style setting with all the traditional food accompaniments.

رحلة (طريق التوابل) في عالم الطبخ

سافروا في رحلة في عالم الطبخ مع مسؤول ترفيه النزلاء في منتجنا إلى سوق نزوى حيث يمكنكم التعرف على إحدى الأسواق العُمانية التقليدية وزوروا سوق الخضار والفاكهة واللحوم لشراء مكونات طازجة لأطباقكم وشاهدوا طريقة صنع الحلوى العُمانية التقليدية.

وعند عودتكم إلى المنتجع، تعلّموا كيف تطهون أطباقكم العُمانية الخاصة تحت إشراف طاهي المأكولات العربية لدينا.



الطاهي الصغير

نرحب بطفلتنا الصغار في مطبخنا حيث بإمكانهم تعلّم بعض مهارات الطهي من طاهاتنا المحترفين. كما يمكنهم تحت إشراف الطهاة خبز الكعك الذي يحضرونه بأنفسهم أو تحضير طبق المعكرونة الخاص بهم. إنها تجربة لذيذة فعلاً!



تجربة الشواء العُمانية

بالنسبة للنزلاء الذين يقيمون في منتجنا لليلتين أو أكثر، يجب ألا يدعوا تلك التجربة تفوتهم وهي عبارة عن حفل شواء على الطريقة العُمانية يشاهدون خلاله طريقة تحضير الشواء التقليدي من اللحم المتبل بهارات الشواء الخاصة والمشوي في حفرة مَوْججة في الأرض تدعى "التنور".

شاركوا ببيدكم في تحضير الشواء وتعلموا هذه الطريقة التقليدية لتحضير اللحم المتبلة غالباً في المناسبات الخاصة. واجنوا ثمار تعيكم وأنتم جالسين في مجلس عُماني ويُقدّم لكم ما لذ وطاب من المأكولات التقليدية المصاحبة للشواء.





تجربة السبا الخاصة من أليلا الجبل الأخضر

تجربة السبا المستوحاة من المطبخ والتي يمكن تجربتها بنفسك في المنزل لا يوجد هناك ما يمكن مقارنته بتجربة السبا لدى أليلا الجبل الأخضر والتي ستساعدك على الإسترخاء والتخلص من التوتر، ولكن إذا لم تمتلك الوقت لزيارتنا والإستمتاع بتجربة السبا لدينا في المنتجع، نود أن نقدم لك بعض النصائح والتقنيات التي يمكنك استخدامها لتخلق تجربتك الخاصة في راحة منزلك.

حيث ستقدم لك أيمي مديرة سبا أليلا، مجموعة من الأسرار حول كيفية صنع منتجات العناية بالبشرة من مكونات طبيعية من الجبل الأخضر



طقوس الإستحمام بالورد والحليب

دلي نفسك، واستعدي شبابك وتجديدي! طقوس الإستحمام المميزة، سرير مكسو بالورد، وزيت عطرية، وماء الورد المحلي من الجبل الأخضر، وزيت جوز الهند، والحليب بالإضافة إلى أملاح الإستحمام للاسترخاء بـ ٢٨,٠٠٠ ريال عُمانى



استراحة جبلية

جددوا حيويكم ونشاطكم الذهني والبدني والروحي مع رياضة اليوغا عند شروق الشمس أو غروبها في الهواء الطلق ووسط الإطلالات الجبلية البديعة. أعيدوا استكشاف المعنى الحقيقي للسلام الداخلي والتوازن مستمدين هدوءكم وصلابتكم من الجبال المحيطة بكم. إن شرفة اليوغا في المنتجع تطل على حافة الوادي، حيث تستقبل أشعة الشمس الأولى في الصباح الباكر، وتوفر الخلفية المثالية لممارسة يوغا "الهاتا" و"اليين" بكل أوضاعها الكلاسيكية وحركاتهم الانسيابية البطيئة. تعتبر صفوف اليوغا مناسبة للمبتدئين، رغم أنها تشكل تحديا لممارسي اليوغا ذوي الخبرة! .

للاستفسار عن جدول حصص اليوغا المجانية يرجى الاتصال بخدمة الكونسيرج بالمنتجع. يمكن الترتيب لدروس يوغا خاصة لما لا يقل عن أربعة ضيوف، لمعرفة التفاصيل والمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بخدمة الكونسيرج بالمنتجع.



تجربة السبا الخاصة من أليلا الجبل الأخضر

تجربة السبا المستوحاة من المطبخ والتي يمكن تجربتها بنفسك في المنزل لا يوجد هنالك ما يمكن مقارنته بتجربة السبا لدى أليلا الجبل الأخضر والتي ستساعدك على الإسترخاء والتخلص من التوتر، ولكن إذا لم تمتلك الوقت لزيارتنا والإستمتاع بتجربة السبا لدينا في المنتجع، نود أن نقدم لك بعض النصائح والتقنيات التي يمكنك استخدامها لتخلق تجربتك الخاصة في راحة منزلك



جبل البرزة

مستوحى من المجلس العُماني الصيفي التقليدي، "جبل البرزة" هو مجلس أعدناه لكم في الجبل لتجلسوا فيه وتستمتعوا بالإطلالات البانورامية على الوادي والنسيم العليل فيما تشهدون على كرم الضيافة العُمانية من خلال التمور والقهوة العربية التي يقدمها لكم طاهينا. وإذا أردتم تتوفر أيضًا إمكانية تحضير وجبة غداء خفيفة في أحضان الطبيعة إلى جانب أنشطة أخرى.



صعود وتألق

قم بتحويل أهم وجبة في اليوم إلى عيد ميلاد لا يُنسى أو ذكرى للاحتفال بالذكرى السنوية ، أو بداية رومانسية لقضاء شهر العسل المذهل أو لمغادرة الزوجين! اجمعوا معا وتذوقوا بداية جميلة ليومكم مع مجموعة مختارة من أطباق الشيف الخاصة بنا من الخبز والمعجنات والمزة والفواكه الطازجة والعصائر ، أو الأطباق الانتقائية من القائمة. استرخ مع صباح من الاسترخاء على سرير نهاري كابانا محجوز خصيصًا لك ، وتحيط به مناظر جبلية خلابة.



عشاء حميمي على ضوء النجوم

طعام لذيذ... تجربة مميزة...
اسمحوا لنا بأن نقدم لكم عشاء حميمي فريدة على ضوء النجوم في شرفة الغروب في منتجعنا. إنها الطريقة المثلى للاحتفال بمناسبة خاصة أو ببساطة الاستمتاع بلحظة خاصة مع من تحب.
لا تترددوا في استشارة مسؤول الترفيه لدينا حول أفضل طريقة لتحضير مثل هذه التجربة التي لا تنتسى لكم.



انعكاسات الرومانسية

اطفئ لهيب الرومانسية واحتفل مع من تحب بمناسبة خاصة من خلال وجبة عشاء نحضرها لكم خصيصاً على طاولة خاصة موضوعة تحت التعريشة بالقرب من حمام السباحة لدينا.
لا تترددوا في استشارة مسؤول الترفيه لدينا حول أفضل طريقة لتحضير مثل هذه التجربة التي لا تنتسى لكم.



مستوى ٢ نصف يوم

كهف الهوتة

يقع كهف الهوتة على سفوح جبل شمس ذي الطبيعة الأخاذة، ويقدر عمر الكهف بأكثر من ٢ مليون سنة، وهو الكهف الأول والوحيد من نوعه الذي يتم تجهيزه للاستخدام السياحي في شبه الجزيرة العربية. يمتد الكهف لمسافة تزيد على ٤,٥ كم تحت الأرض، أما المسافة التي يمكن الدخول إليها فتبلغ حوالي ٥٠٠ متر.

يحتوي كهف الهوتة على نظام بيئي غني ويوجد بداخله ٤ بحيرات. ثلاثة منها صغيرة وتقع في شمال الكهف، أما البحيرة الأخرى فتقع في وسط الكهف في نهاية الجزء الذي يمكن زيارته على الأقدام. وتشير التقديرات إلى أن البحيرة تضم حوالي ٣,٠٠٠ متر مكعب من المياه، ويبلغ طولها ٨٠٠ متر وعرضها ١٠ أمتار، ويبلغ أقصى عمق لها حوالي ١٥ متراً. كما يمكن رؤية الأسماك النادرة العمياء (الاسم العلمي: Garra Barreini) أو الاسم الأكثر شيوعاً بين الناس (يونا صحوأصدقأؤه!). كما أننا محظوظون للغاية لوجود العديد من أنواع الأحياء الأخرى التي تعيش في كهف الهوتة مثل الخفافيش، بما في ذلك النوع، المعروف باسم (Rhinopoma Muscatellum)، والمفصليات، والرخويات، والعناكب، والقواقع والخنافس المائية.



مستوى ١، كقصر للإمام وعائلته وهي تجسد الفن والحرفية العُمانية الأصيلة. نصف يوم

القلع والحصون – جبرين وبهلا

تعتبر القلاع والحصون من بين المعالم الثقافية الأكثر تميزًا في سلطنة عمان. استمتعوا بزيارة جبرين، المدينة التي تضم قلعة جبرين التي تم بناؤها في عام ١٦٧٠ كقصر للإمام وعائلته وهي تجسد الفن والحرفية العُمانية الأصيلة.

كما يمكنكم خلال هذه الرحلة الاستمتاع بالمناظر والمشاهد الرائعة لقريّة بهلا الشهيرة بحصن بهلا القديم والمحمي من قبل اليونسكو والمنتجات الفخارية المصنوعة يدويًا – ويُقال أن صانعي الفخار في بهلا يولدون بأنامل سحرية! تعرفوا على ابداعاتهم وتناولوا طبقًا من أطباق بهلاء المحلية.



مستوى ٢، سائق، سيارة دفع رباعي، نصف يوم

عالم فوق الجبال

استكشفوا مرتفعات وسيق في راحة سيارة دفع رباعي يوفرها لكم المنتجع واستمتعوا برؤية جمال المناظر الطبيعية للمنطقة بالكامل. مروا بالقرى والمزارع وجزّبو الحياة في المجتمعات المحلية. اتبعوا دروبًا قديمة عبر الأخاديد وبساتين الجوز وحقول الرمان وشاهدوا أشجار العرعر المهيبة الأقدم والأكبر في شبه الجزيرة العربية والتي يتراوح عمرها من ٢٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ سنة، وهي تقف كمصدات للرياح التي تحمل الغبار في مرتفعات سيق المليئة بالمناظر الطبيعية الرائعة التي يجب عدم تفويتها!

يمكنكم المواصلة باتجاه قريتي المناخير والعين، والتوقف لتناول وجبة غداء خفيفة في أحضان الطبيعة مع مشاهدة المناظر الطبيعية الرائعة.



٨ ساعات    مستوى ٢

رحلة مشي جبلي في أرجاء جبل شمس – أعلى قمة في عُمان

يمكنكم استكشاف هذه المنطقة باتباع مسارات مختلفة. نوصيكم باتباع ما يُعرف باسم “ممشى الحافة” (الطريق ديليو ٦ ايه) و”ممشى القرية المهجورة” (الطريق ديليو ٦). أما محبي المغامرات الصعبة فيمكنهم الإرتقاء إلى مستوى التحدي والوصول إلى ما يُعرف باسم “ممشى القمة” (الطريق ديليو ٤). تبدأ الرحلة من قرية ساب (١٨٠٠ م) حيث تواصلون الصعود إلى ارتفاع ٢٧٠٠ م قبل أن تبلغوا القمة بإرتفاع ٢٩٩٧ م حيث يمكنكم الاستمتاع بمناظر غاية في الجمال!

لا تترددوا في مناقشة خيارات المشي الاستكشافي مع مسؤول ترفيه النزلاء لدينا:
 مشي استكشافي عبر المسار ديليو ٤ – قيادة لمدة ٥ ساعات/ مشي جبلي لمدة ٨ ساعات
 مشي استكشافي عبر المسار ديليو ٦ – قيادة لمدة ٥ ساعات/ مشي جبلي لمدة ٤ ساعات
 مشي استكشافي عبر المسار ديليو ٦ ايه – قيادة لمدة ٥ ساعات/ مشي جبلي لمدة ٤ ساعات

كما تستغرق الرحلة بالسيارة من أيللا إلى جبل شمس حوالي ساعتين ونصف الساعة.



مستوى ١،    نصف يوم

سوق المواشي أيام الجمعة وبركة الموز

ليس هناك وقت لزيارة نزوى وسوق الماعز تحديدًا أفضل من أيام الجمعة، حيث يجتمع المزارعون المحليون في الصباح الباكر للمتاجرة بالماشية من خلال المزادات ضمن أجواء نابضة بالحياة. زوروا قلعة نزوى المبنية في القرن الـ ١٧ الميلادي والتي تعتبر من أقدم القلاع في عُمان واستمتعوا بالمناظر الطبيعية الخلابة من برجها الدائري واحصلوا على هدايا تذكارية من سوق نزوى النابض بالحياة.

بعد تناول وجبة غداء لذيذة، زوروا قرية بركة الموز في طريق العودة إلى المنتجع وهي واحة خضراء تنمو فيها أشجار الموز والنخيل بوفرة. سيروا وسط أنقاض المنازل القديمة التي تنبع من مناطقها الصخرية وشاهدوا إحدى قنوات نظام الري القديم المعروفة باسم "الأفلاج".



مستوى ١، نصف يوم

الحصون والأسواق في نزوى

قوموا بجولة بالسيارة وسط الجبال نزولاً إلى بلدة نزوى التي تعدّ مهد الإسلام في سلطنة عُمان والعاصمة القديمة للبلاد. كما أنها كانت في يوم ما مركزاً تجارياً ودينياً وتعليمياً وفنياً وموقع العديد من القلاع والحصون التاريخية بما فيها قلعة نزوى المهيبة المبنية في القرن الـ ١٧ الميلادي وتعتبر من أكبر القلاع في شبه الجزيرة العربية.

ستأخذكم هذه التجربة في رحلة نابضة بالحياة إلى سوق نزوى الذي يشتهر ببيع المجوهرات البدوية المصنوعة من الفضة والتوابل والفخار والمنتجات الجلدية وغيرها. وفي رحلة العودة إلى المنتجع توقفوا عند قرية مسفاة العبريين للمشى بين أزقتها القديمة وهي قرية من القرون الوسطى محفورة بين الصخور.



١٠ مستوى، ١ ساعة ٦٠

الرماية

أليلا تعطي ضيوفها الفرصة لصقل مهاراتهم في هذا الفن السرمدى. دورة الرماية الفريدة مصممه لتناسب جميع المستويات من المبتدئ الى الخبير. مرشد خبير سوف يقدم المعلومات والتوجه في جميع الجوانب المتعلقة بالرماية والصيد. بعد هذا تبقى انت و لوحة الرماية.



فيلم الليلة

استمتع بالأفلام الكلاسيكية تحت النجوم على أرضية اليوغا. النهاية الممتازة ليومك مع الأصدقاء و العائلة. توقيت فيلم الليلة في الساعة ٩:٠٠ مساء كل يومي الثلاثاء و جمعة.



|||، مستوى ٢ ⌚ ساعة ٢

مشي جبلي في وقت اكتمال القمر

اذهبوا في رحلة مشيًا على الأقدام في ضوء القمر المكتمل باتباع مسارات عبر المناظر الطبيعية المهيبة للجبل الأخضر، بعد رحلة قصيرة بالسيارة من المنتجع. إنها تجربة فريدة وروحية بحق! . تتوفر هذه التجربة خلال اكتمال القمر فقط وفق التقويم الهجري (العربي).



|||، مستوى ٣ ⌚ ساعة ٤

ركوب الدراجات الجبلية

استمتعوا بجولة بالدراجات الجبلية مع مرشد سياحي سواء على طرق أسفلتية أو ترابية فوق هضبة الجبل الأخضر بإرتفاع حوالى ٢٠٠٠ متر فوق مستوى البحر. وفي أثناء جولتكم بالدراجات يمكنكم أيضًا زيارة هضبة أشجار العرعر والاستمتاع بالمناظر البانورامية للوادي. إذا كنتم تجيدون ركوب الدراجات، يمكنكم استئجار الدراجة من منتجعتنا واستكشاف المنطقة بمفردكم. وسييسر فريق ترفيه النزلاء لدينا تزويدكم بخريطة ومعدات السلامة الشخصية.



مستوى ١ 📶 😊 🕒 الوقت ٤٥

مشاهدة النجوم

تقدم أليلا بعضا من أوضح الليالي لمشاهدة النجوم، القمر و الكواكب. إن هذا يجعل من الليلا جنة لعشاق السماء و مشاهدي النجوم. اكتسب المعرفة عن المجرات، السديم، المجموعات بقايا النجم المتفجر الأعظم، و شاهد كنوز سماء الليل. سوف تتعلم أيضا كيفية استخدام التيلسكوب واعدادة بصورة صحيحة، قبل النظر عبر عدسة التيلسكوب. وبإمكانك أيضا أخذ الصور لبعض المشاهد الرائعة لسماء الليل.



مستوى ١ 📶 😊 🕒 الوقت ٦٠

محادثات الجيولوجيا و جولات

توفر المناظر الطبيعية العريقة والفريدة في عُمان تجربة جيولوجية تتناسب مع أماكن قليلة على وجه الأرض. نقطة اهتمام لجيولوجيين محترفين ، تشكل التكوينات الصخرية المذهلة التي تملأ كل ركن من أركان جبال الأخصر ملايين السنين من العمليات الجيولوجية المعقدة ، غالبا مع وضوح الكتاب المدرسي. سيكون الضيوف من جميع الأعمار والمستويات مفتونين ومفتونين حيث يتم نقلهم عبر الزمن إلى العوالم المفقودة والحياة القديمة ، مما يوفر رؤية نادرة للماضي.



مستوى ١، الوقت ٦٠

درب الفراشة

هذه المغامرة مناسبة للأطفال من جميع الأعمار (وكذلك أولياء الأمور). عليك فقط اتباع علامات درب الفراشة خارج الردهة لتبدء رحلتك. و يمكنك من دون مغادرة المنتجع التمتع بالمشي على الأقدام لمسافة 3 كم، حيث يوجد هناك العديد من محطات التوقف على طول الطريق لالتقاط بعض الصور الشخصية المذهلة وإرسالها لأصدقاء المدرسة، والتعلم قليلا عن طبيعة حياة الجبال وسكانها. استمتع بالأنشطة المتنوعة على طول الطريق، وجرب شرب الماء من الجحلة (إناء الماء) التقليدية، وحاول كذلك اكتشاف الأحافير التي يبلغ عمر بعضها ملايين السنين، وشاهد كيف تنمو النباتات الطبيعية التي نستخدمها في مطبخنا.

(ملاحظة: هذا الدرب لا يزال في بداياته وبعض المحطات فيه لا تزال قيد الإنشاء)



مستوى ١، الوقت ٦٠

رحلة لياقة بالجبل

رحلة اللياقة هي نشاط خارجي عائلي، مسافتها ٣ كيلومترات، يتضمن ممارسة رياضة المشي والركض البطيء لكي يعطيك اللياقة البدنية المتوازنة لكامل الجسم. توجد هنالك محطات رياضية توفر التوضيحات والتوجيهات.



المستوى ٥  ساعات ٨

رحلة مشي جبلي في أرجاء مسفاة العبريين

اتبعوا درب الحمارة القديم! يبدأ هذا المسار من قرية مسفاة العبريين القديمة الواقعة على ارتفاع ٩٥٠ مترًا فوق سطح البحر والتي ترتبط بطريق يتلوى بين المدرجات المزروعة بأشجار النخيل على سفح الجبال وصولًا إلى عقبة الحمراء حيث يمكنكم التقاط صور رائعة لمنازلها القديمة المبنية من الحجارة. يستمر الطريق إلى نحو ١٥٠٠ متر باتجاه حبل الجوارى ويمكنكم متابعة السير من هناك لمسافة ٣,٥ كلم إلى شرف العلمين (٢٠٠٠ م) أو حتى الصعود إلى القمة بارتفاع ٢١٩٧ متر قبل العودة إلى نقطة البداية حيث ستشاهدون مناظر خلابة لوادي بني عوف والجبال المحيطة به.

تبلغ المسافة إلى المسفاة من منتجع أليلا حوالي ساعتين بالسيارة.



المستوى ٤  ساعات ٧-٥

مسار درجات البدو

يبدأ هذا المسار الرائع في قرية الحليلات بالقرب من المنتجع. اتبع المسار إلى الأسفل نزولًا على منحدر حاد، مرورًا من خلال الأخاديد الصخرية إلى مصيرة الجواميد، وهي القرية المهجورة التي تعتبر الأكثر جمالًا في عُمان، وتقع في أسفل الوادي. يمكنك مواصلة السير على أرض مستوية إلى أعلى بعض درجات الجبل التي تؤدي إلى حدائق رائعة في الأسفل، حيث ينتهي الدرب في أعلى شلال للمياه. وإذا نظرت للأعلى فسترى منظرًا رائعًا من مدرجات الحدائق وفندق أليلا الجبل الأخضر فوقك على ارتفاع ٦٥٠ مترًا. وهي لحظة مذهلة تستحق التجربة قبل بدء رحلة العودة إلى فندق أليلا.

يفضل أن يكون لديكم بعض الخبرة بالرحلات الجبلية.



الارتفاع: ٧٠٥ متر
 مستوى: ٥
 أيقونة: ٧٠٥ ساعات

مسار القرية المنسية

تبدأ هذه الرحلة من المشي الجبلي والتي تمتد لمسافة حوالي ٧,٥ كم عند القرية الصغيرة المسماة محبييس على بعد حوالي ٥ دقائق من المنتجع. مروراً بقرية الخطيمي المهجورة قبل أن تنحدر بشكل حاد لمسافة حوالي ٦٠٠ متر إلى المزارع الجميلة في مصيرة الشرقيين. هنا، في عمق الوادي، يمكنك الاستمتاع بالسياحة المنعشة قبل البدء بالصعود في رحلة العودة في تجربة فريدة لا تُنسى. يفضل أن يكون لديك بعض الخبرة بالرحلات الجبلية.



الارتفاع: ٦٠٥ متر
 مستوى: ٤
 أيقونة: ٦٠٥ ساعات

درب الحمار القديم

ابتداءً من عقبة البيوت، على بعد حوالي ٤ دقائق بالسيارة من المنتجع، فإن هذا الممشى الجبلي الرائع يتبع مساراً مزوداً جيداً بالعلامات، ويغطي مسافة حوالي ٨,٦ كم من المناظر الخلابة عبر الوادي. وينحدر الدرب إلى الأسفل عند واحدة من أجمل القرى العُمانية، مصيرة الجواميد، عند أسفل الوادي، ومن ثم فوق بعض درجات الجبل التي تؤدي إلى الحدائق الرائعة في الأسفل. وينتهي الدرب فوق شلال للمياه، حيث يمكنك النظر إلى الأعلى للاستمتاع بالمنظر الرائع لمدرجات الحدائق وفندق أيلاء جبل الأخضر على ارتفاع حوالي ٦٥٠ في الأعلى. إنه يعتبر المكان المثالي لالتقاط الصور المذهلة قبل البدء برحلة العودة. يفضل أن يكون لديك بعض الخبرة بالرحلات الجبلية.



٣ ساعات ١٠ ٢ مستوى ٣

سراب في الجبال

تعدّ هذه الرحلة التي تبدأ من الوادي (ممر مائي جاف) الواقع على بعد دقائق قليلة من المنتجع الطريقة المثلى لمعرفة المزيد عن النظام الطبيعي في الوادي والنباتات الجبلية فضلاً عن مشاهدة التكوينات الصخرية المختلفة.

تنتهي رحلة المشي بالقرب من مصدر تشكيل الأحجار الطبيعية التي تشكل شلال المياه خلال موسم الأمطار. يمكنكم الصعود إلى الأعلى لاكتشاف قرية السراب، والتي تعتبر أقرب قرية مهجورة إلى المنتجع والموطن الأصلي للسكان المحليين في هذه المنطقة، والذين لأغلبهم ارتباطات وثيقة بالمنتجع نفسه. يمكن استكشاف المنطقة بحرية تامة وزيارة كل "بيت" والتعرف على أسلوب حياة السكان الذين عاشوا فيه منذ زمن ليس ببعيد. عودوا إلى المنتجع عبر طريق ترابي يؤدي بكم إلى الطريق العام ومن ثم إلى المنتجع.

۱. مستوی ۲. ساعات ۳

روعة مرتفعات سيق

استقلوا سيارة من المنتجع إلى مرتفعات سيق وهي هضبة كبيرة محاطة بقمم صخرية وممرات ضيقة شديدة الانحدار. استمتعوا بأجمل ما يمكنكم مشاهدته في هذه المنطقة من خلال زيارة قرية العين الزراعية وقرية وادي بني حبيب المهجورة الفاتنة. تتقلا بين المزارع المدرجة والوديان لمشاهدة أجمل المناظر الطبيعية واتبعوا مسارات مختلفة عبر الوادي والمزارع التي تنبت فيها أشجار الجوز وشجيرات الرمان.

خلال موسم أبريل/مايو، شاهدوا أروع ما ترسمه الطبيعة من لوحات بديعة مع تفتح الورود الدمشقية وقابلوا الأسر الذين ما زالوا يصنعون ماء الورد في معامل التقطير الخاصة بهم. أما الذين يحرصون على الاستمتاع بكل لحظة يمضونها سيمكنهم تناول وجبة غداء خفيفة في أحضان الطبيعة.



الار، مستوى ٢ ⌚ ساعة ١.٥

مغامرة استكشاف الكهف

هذه المغامرة ليست مخصصة للأصحاب القلوب الضعيفة، وإنما لأولئك الذين لديهم شغف المغامرة والسير على الحبال العالية التي ترتفع أكثر من ٢٠ مترًا وتمتد على عرض مدخل الكهف، إنها تجربة لن تنساها أبدًا. قبل البدء بهذه المغامرة سيتم تقديم بعض الإرشادات لك حول هذا المسار ليتمكن المدربون لدينا من تقييم مستوى لياقتك، ففي هذه المغامرة عليك المضي دائمًا للأمام. إن المغامرة بأكملها تجري تحت أنظار ضيوف المنتجع، فعلى بعد بضعة أمتار تحت حافة الجبل يقع الكهف الطبيعي الذي يمتد إلى سفح الجبل، وسيكون لديك الفرصة لإلقاء نظرة على داخل الكهف مع المسير على الحبال التي تقطع قم الكهف. إنها تجربة يجب على أي زائر لغمان أن لا يفوتها.



الار، مستوى ٤ ⌚ ساعة ١.٥

مسار المغامرة

لا تفوت الفرصة لمحاولة المشي في مسار أكثر صعوبة وتحديًا، يشتمل في جزء منه على التسلق بمساعدة الحبال. حيث سيتم تقديم بعض الإرشادات بشأن السلامة، يمكنك بعدها الانطلاق في مغامرتك، وهي على بعد مسافة قصيرة فقط خلف المنتجع فوق المرفق الخشبي. وتبدأ الرحلة عبر مسار فيراتا (تعني بالإيطالية: الطريق الحديدي) أسفل التلال وتأخذك على طول الواجهة الجبلية نزولًا إلى الصخور التي تتميز ببعض الانحدار. ثم تقود نزولًا بشكل ثابت إلى أسفل الوادي، مرورًا ببعض المناظر الجبلية الأخاذة نحو قرية «الخطيمي» المختبئة في كنف الجبال، والتي تقع في كهف عند أرضية الوادي. تابع المسير لمدة ١٥ دقيقة أخرى لتكتشف أزوع بركة سباحة طبيعية في الجبل الأخضر، حيث يمكنك الاستمتاع بالسباحة المنعشة قبل البدء برحلة العودة. ومن الأفضل امتلاك بعض الخبرة بالرحلات الجبلية.



المستوى ٣ ⌚ ساعة ١

مغامرة استكشاف الكهف

هذه المغامرة ليست مخصصة لأصحاب القلوب الضعيفة، وإنما لأولئك الذين لديهم شغف المغامرة والسير على الجبال العالية التي ترتفع أكثر من ٢٠ مترًا وتمتد على عرض مدخل الكهف، إنها تجربة لن تنساها أبدًا. قبل البدء بهذه المغامرة سيتم تقديم بعض الإرشادات لك حول هذا المسار ليتمكن المدربون لدينا من تقييم مستوى لياقتك، ففي هذه المغامرة عليك المضي دائمًا للأمام.

إن المغامرة بأكملها تجري تحت أنظار ضيوف المنتجع، فعلى بعد بضعة أمتار تحت حافة الجبل يقع الكهف الطبيعي الذي يمتد إلى سفح الجبل، وسيكون لديك الفرصة لإلقاء نظرة على داخل الكهف مع المسير على الجبال التي تقطع فم الكهف. إنها تجربة يجب على أي زائر لغمان أن لا يفوتها.



المستوى ٥ ⌚ ساعة ١.٥

فيا فيرتا إكستريم

للمراغبين لإضافة جرعة إضافية من الأدرينالين لرحلتهم، تم تغطية ذلك مع تجربة فيا فيرتا إكستريم. بداية مع ٢٠ مترًا بحركة عمودية صعبة مع الحواف الصخرية الضيقة إلى النهاية. لن يكون هنالك من يمسك يديك، فقط أنت، السلك و الصخور العمودية. يمكن إضافة هذه التجربة إلى فيا فيرتا ٢، أو إنهاؤها كنشاط بحد ذاته.

تجارب أليلا

التعبير الأمثل لنمط حياتكم

لمساعدتكم على اختيار تلك التجربة التي سيصعب عليكم نسيانها نوفر لكم باقة متنوعة من تجارب أليلا المصنفة حسب نمط حياتكم المفضل:

يمكن للذين يرغبون في خوض التجربة على أكمل وجه أن يمزجوا بين الأنشطة التي تتطلب الحركة و شيئاً من الاستكشاف. تشمل الأنشطة من هذا النوع التنزه في الطبيعة ومسارات مشي جبلي وركوب الدراجات الجبلية والقيادة على الطرق الوعرة. تتطلب التجارب المخصصة لأصحاب الهمة العالية مستوى معين من اللياقة والقدرة البدنية. لذلك عليكم أن تنبهوا لمستوى الصعوبة لكل تجربة عند الاختيار. هذه المستويات مصنفة من قبل المنتجع ولا تعكس المستويات الرسمية المستخدمة في مسارات المشي الجبلي المتعارف عليها (يرجى الرجوع إلى «مسارات المشي الجبلي»).

مستويات النشاط

المستوى ١ سهل	المستوى ٢ متوسط	المستوى ٣ صعب	المستوى ٤ قاس	المستوى ٥ شاق
ينطوي على نشاط بدني خفيف	مشي جبلي استكشافي أو ركوب دراجات فوق أرض مستوية في الغالب مع بعض الانحناءات الطفيفة.	بعض الأقسام شديدة الإنحدار وغير محمية. يتطلب مستوى لياقة يتراوح بين المتوسط والجيد.	يتطلب بذل مجهود بدني مستمر لعدة ساعات. قد يتطلب مهارات تقنية.	مغامرات لمدة يوم كامل تتطلب مهارات تقنية أو/و لياقة بدنية جيدة إلى ممتازة.

رمز مفتاح

أليلا مستوى ⌚ الوقت 🚶🏻 يرشد 🚶🏻 يرشد 🚗 القيادة 😊 الأنشطة الصديقة للأطفال

على الرغم من أن مستويات الأنشطة تم الإشارة إليها بوضوح، لا تترددوا في استشارتنا إذا ما أردتم الحصول على المزيد من المعلومات حول تجربة معينة.

بعض النصائح المفيدة أثناء تواجذك خارج المنتجع..

اشرب كميات كافية من الماء: من الأفضل أن تحمل معك لترًا ونصف على الأقل من الماء لكل ساعة تتوقع أن تقضيها في الخارج، إلى جانب بعض الوجبات الخفيفة المالحة، أو البسكويت المملح أو الفول السوداني للمساعدة في تجديد سوارد الجسم. لا تنتظر حتى تشعر بالعطش! عندما تستيقظ في الصباح، تعوّد أن تشرب ما لا يقل عن نصف لتر من الماء فإن ذلك سيساعدك على تجنب العطش خلال اليوم!

الوقاية من الشمس: يجب ارتداء النظارات الشمسية والقبعة. كما يُنصح كذلك باستخدام مستحضرات الحماية من الشمس، فأشعة الشمس تبقى قوية حتى في مناخ الجبل البارد، كما يجب إعادة دهن الكريم بانتظام.

ارتداء الملابس المحتشمة: يعتبر من أهم الأمور التي يجب الانتباه لها. حيث يجب على النساء ارتداء ملابس فضفاضة تغطي الذراعين والكتفين. وفي حالة ارتداء التنانير فيجب أن تكون إلى ما دون الركبة، رغم أنه يُفضل ارتداء السراويل. كما أنه من الأفضل أيضًا حمل شال لتغطية الشعر في المناطق الأكثر تحفظاً (وعلى الأخص في بعض القرى الجبلية المحلية). بالنسبة للرجال، لا بأس بارتداء الشورتات التي تصل إلى ما دون الركبة، رغم أنه من الأفضل ارتداء السراويل الطويلة لتجنب أي مواقف محرجة، كما يجب عدم ارتداء القمصان التحتانية أو التي بلا أكمام أثناء التواجد خارج المنتجع.

دُوار الجبل: وهو الشعور بالدوار والغثيان الذي يصيبنا عادة على ارتفاع ٢٤٠٠ متر، أي ما يقارب ارتفاع الجبل الأخضر. حيث قد تشعر بضيق في التنفس، أو التعب أو الغثيان، وأحياناً الصداع. عليك بالراحة والاسترخاء، وشرب الكثير من الماء، وتناول كوب من الشاي أو قطعة من الشوكولاته. ويرجى إبلاغنا في حال استمرار تلك الأعراض.

اجعل هاتفك المحمول في متناول يدك، وإذا كان لديك أي أسئلة أو واجهت أي صعوبات أثناء تواجذك خارج المنتجع فيرجى الاتصال بنا هاتفياً على الأرقام التالية: ٤٢٠٠ ٢٥٣٤ +٩٦٨ أو ٤٢٠٤ ٩٩١٠ +٩٦٨

الخدمات الترفيهية للنزلاء في منتجع أليلا الجبل الأخضر

إننا ننفق الكثير من الوقت خلال سفرنا في هذه الأيام، سواء أكان ذلك لأغراض العمل أو أثناء التنقل يوميا، وبالتالي فقد أصبح ذلك بمثابة واجب أكثر منه مغامرة. ولذلك فإن فريق الخدمات الترفيهية في المنتجع مستعدون لجعل زيارتكم إلى الجبل الأخضر مغامرة شيقّة وممتعة. اكتشفوا مكانًا جديدًا وتعرّفوا على تقاليده والمأكولات التي يشتهر بها وبيئته وجزور سكّانه وطقوسهم اليومية.

الذهاب في عطلة يعني التمتع بما تختارونه من أسلوب عيش خاص والاستمتاع بأولوياتكم الشخصية. لأن تعريف الكمال يختلف من شخص لآخر فلقد جمعنا خلاصة تجاربنا مع كل ما ينطوي عليه نمط حياتكم من مواصفات خاصة لنجعل إقامتكم لدينا «تجربة تتجاوز توقعاتكم». اسمحوا لفريق ترفيه النزلاء لدينا بتوفير الإرشاد لكم في رحلتكم لاستكشاف الكنوز الخفية لكل مغامرة تختارون خوضها. إن مسؤولي ترفيه النزلاء لدينا ملمون بالمنطقة وبجميع معالمها ويعرفون كيف يتنقلون فيها بدون أي صعوبة وسيطلعونكم على كل ما لديهم من معارف ومعلومات بكل همّة وشغف.

تصفحوا الصفحات التالية التي تتناول بالتفصيل تجارب أليلا واختاروا تلك التي تناسب شخصيتكم ونمط حياتكم.

إن الجبل الأخضر وعُمان بشكل عام هي من إحدى عجائب الطبيعة المدهشة التي يجب الحفاظ عليها، ولذلك نرجو منك أثناء زيارتك للأماكن الطبيعية أن لا تأخذ منها سوى الصور ولا تترك وراءك سوى آثار أقدامك فقط.

إن مغامرة مليئة بالمتعة والإثارة بانتظارك.

كارل مارشال

المدير العام

نائب الرئيس لمنطقة الشرق الأوسط

الأنشطة

