

Inhalt

Land des Weihrauchs und Heimat Sindbads.....	8
Oman als Reiseland	10
Planungshilfe für Ihre Reise.....	14
Vorschläge für Rundreisen.....	18

Wissenswertes über Oman

Steckbrief Oman	22
Natur und Umwelt	24
Wirtschaft und aktuelle Politik	34
Geschichte.....	46
Zeittafel	58
Gesellschaft und Alltagskultur.....	60
Architektur und Kunst.....	72

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr.....	80
Übernachten	84
Essen und Trinken.....	86
Outdoor	90
Feste und Veranstaltungen	94
Reiseinfos von A bis Z	96

Unterwegs in Oman

Kapitel 1 – Muscat und Capital Area

Auf einen Blick: Muscat und Capital Area.....	118
Historisches Muscat	120
Stadtgeschichte.....	120
Stadtbefestigung	122
Regierungsbezirk	123
Alte Handelshäuser	124

Mutrah und Ruwi	128
Mutrah	128
Aktiv: Spaziergang entlang der Corniche	134
Ruwi	137
 Der Westen und Südosten der Capital Area	140
Qurum	141
Aktiv: Auf den Spuren des Erdöls – ein Erkundungsgang	146
Al Khuwair	148
Al Ghubrah	149
Oase Bawshar	151
Al Mouj · Seeb	151
Muscats Südosten	152

Kapitel 2 – Küstenregion Batinah und Hinterland

Auf einen Blick: Küstenregion Batinah und Hinterland	180
Von Seeb nach As Suwayq	182
Von Seeb nach Barka	182
Barka und Umgebung	183
Von Barka nach Nakhal · Nakhal	186
Auf dem Weg nach Rustaq · Rustaq	189
Aktiv: Besuch der Festung Al Rustaq	190
Al Hazm	192
Ras Al Sawadi und Umgebung	192
As Suwayq	195
 Sohar, Buraimi und Al Ain	196
Sohar	196
Buraimi	200
Al Ain	203

Kapitel 3 – Musandam und die Straße von Hormuz

Auf einen Blick: Musandam und die Straße von Hormuz ...	212
Wege nach Musandam	214
Muscat-Khasab direkt	215
Stopover in Dibba	218
Von Dibba nach Khasab	222
Von Ras Al Khaimah nach Khasab	223

Khasab	226
Ausflüge von Khasab	236
Buchten und Fjorde: Musandams	236
Aktiv: Ausflug zum As-Sayh-Plateau und Jebel Harim	240
Ausflüge ins Gebirge	242

Kapitel 4 – Nizwa und das Landesinnere

Auf einen Blick: Nizwa und das Landesinnere	248
Von Seeb nach Nizwa	250
Von der Batinah über die Berge nach Nizwa	250
Nizwa	253
Aktiv: Im Souq von Nizwa	260
Ausflüge von Nizwa	262
Südlich von Nizwa	262
Jebel Akhdar und Sayq-Plateau	262
Jebel Shams und Bergdörfer	267
Aktiv: Wanderung durch die Tropfsteinhöhlen von Al Hoota	268
Bahla, Hisn Tamah und Jabrin	273
Bienenkorbgräber von Al Ayn und Bat	278

Kapitel 5 – Der Osten

Auf einen Blick: Der Osten	282
Von Muscat nach Sur durch das Landesinnere	284
Ibra	284
Al Mudhaireb · Nach Al Mintarib	285
Wahiba Sands	285
Aktiv: Ausflug zum Wadi Bani Khalid	290
Wadi Bani Khalid	292
Von Al Kamil zum Indischen Ozean	292
Sur und der Ja'alan	293
Sur	293
Von Sur nach Ras Al Hadd · Ras al Hadd	301
Ras Al Jinz	301
Von Ras Al Jinz nach Al Ashkharah	305
Durch das Landesinnere nach Muscat	305
Von Sur nach Muscat entlang der Küste	308
Qalhat	308
Tiwi · Wadi Tiwi	309
Wadi As Shab	310
White Beach · Sink Hole · Quriyat	311

Kapitel 6 – Region Dhofar	
Auf einen Blick: Region Dhofar	314
Salalah	316
Im Südosten	317
Al Bahri	321
Altstadt	321
Souq, Palast und Khor	321
Aktiv: Im Land des Weihrauchs – Ausflug ins Wadi Dhawkah	322
Spaziergänge in tropischen Gärten	324
In der Innenstadt	324
Hawana Salalah	326
Von Muscat nach Salalah	335
Ausflüge von Salalah ins Hinterland des Dhofar	336
Ausflug in den Norden	336
Ausflug in den Osten	340
Aktiv: Auf den Ausgrabungsfeldern von Sumhura	342
Ausflug in den Westen	346
Kulinarisches Lexikon	350
Sprachführer	352
Register	354
Abbildungsnachweis/Impressum	360