

REISEVORBEREITUNG

PRAKТИСCHE TIPS

KENYA UND SEINE BEWOHNER

NAIROBI

DIE UMGEBUNG VON NAIROBI

ZENTRALES HOCHLAND

RIFT VALLEY

WEST-KENYA

NAIROBI - MOMBASA UND  
DIE NATIONALPARKS

DIE KÜSTE

DER NORDEN

---

Vorwort	5
---------	---

---

<b>Reisevorbereitung</b>	9
Ein- und Ausreiseformalitäten	10
Informationen	11
Klima und Reisezeit	13
Reiserouten	14
Anreise	15
Von Kenya in die Nachbarländer	19
Gesundheit	27
Gepäck	33
Geld	36
Fotografieren	38
Frauen unterwegs	39
Mit Kindern unterwegs	40
Rollstuhlfahrer auf Reisen	41

---

<b>Praktische Tips</b>	43
Übernachtung	44
Nationalparks und Reservate	52
Essen und Trinken	55
Verkehrsmittel	61
Aktivitäten	70
Feste und Feiertage	72
Kunst und Kultur	73
Einkaufen	75
Preise	76
Medien	78
Post	80
Telefon	80
Kriminalität	81
Weitere Tip	85

---

<b>Kenya und seine Bewohner</b>	91
Land und Geographie	92
Geschichte	92
Wirtschaft	115
Regierung und Politik	116
Bevölkerung	125
Kenyas Frauen	127
Religionen	129
Tierwelt	130
Sprache	132
Literatur	133

<b>Nairobi</b>	151	Murang'a	244
		Von Murang'a nach Naro Moru	246
		Naro Moru	247
		Mount Kenya National Park	249
		Nanyuki	262
		Laikipia Ranch	264
		Von Nanyuki nach Meru	265
		Meru	266
<b>Sehenswürdigkeiten</b>	152	Von Meru nach Embu	268
<b>Praktische Tips</b>	165	Embu	269
		Mwea National Reserve	270
		Siakago	271
<b>Die Umgebung von Nairobi</b>	207	Kiagombe Hills	271
		Vom Mount Kenya nach Lamu	273
		<b>Aberdare</b>	274
		Aberdare National Park	276
		Nyeri	278
		Treetops	282
		Nyahururu (Thomson's Falls)	283
<b>Richtung Süden</b>	208		
Nairobi National Park	208	<b>Rift Valley</b>	289
Freilichtmuseum (Bomas of Kenya)	212		
Mizizi Cultural Centre, Langata	213		
Karen und Ngong Hills	213		
Olorgasailie	216		
Lake Magadi	218		
<b>Richtung Norden</b>	220		
Lake Naivasha und Umgebung	220	<b>Nakuru Distrikt</b>	293
Naivasha Town	220	Gilgil	294
Lake Naivasha	223	Lake Elmenteita	294
Hell's Gate National Park	230	Kariandusi	295
Mount Longonot	233	Nakuru	297
Von Kinangop nach Thika	234	Lake Nakuru National Park	304
Thika	236	Menengai Crater	309
Fourteen Falls und Ol Doinyo		Hyrax Hill	310
Sapuk National Park	237	Von Nakuru nach Westen	312
		<b>Das nördliche Rift Valley</b>	315
<b>Zentrales Hochland</b>	239	Lake Bogoria National Reserve	315
		Lake Baringo	320
		Marigat	325
		Kabarnet	326
		Kerio Valley	326
		Elgeyo Escarpment	329
<b>Mount Kenya und Umgebung</b>	243		

<b>West-Kenya</b>	335	<b>Nairobi - Mombasa und die Nationalparks</b>	403
<hr/>			
<b>Lake Victoria</b>	339	<b>Zwischen Nairobi und Mombasa</b>	404
Kisumu	340	Machakos	405
Dunga	349	Kitui	408
South Nyanza	349	Der Mombasa Highway	409
Homa Bay	350	Durch die Taita Hills nach Taveta	414
Ruma National Park	351	Taita Hills Game Sanctuary	415
Thimlich Ohinga	352	Wundanyi	416
Rusinga Island	353	Taveta	417
Mfangano Island	356	Lake Chala	418
Kendu Bay	358	Lake Jipe	418
Migori	359	Grogan's Castle	419
Siaya Distrikt	360	<b>Die Nationalparks</b>	420
Usengi	360	Tsavo National Parks	423
Busia	360	Tsavo West	424
Von Kisumu nach Kisii	361	Tsavo East	429
<b>Das westliche Hochland</b>	363	Amboseli National Park	435
Kisii	363	Von Nairobi zum Amboseli	436
Die Umgebung von Kisii	366	Amboseli	439
Kericho	368	Vom Amboseli nach Osten	441
Die Umgebung von Kericho	370	Masai Mara National Reserve	442
Nandi Hills	372	Von Nairobi nach Narok	442
Kapsabet	372	Der Weg ins Reservat	446
Eldoret	372	Im Masai Mara	446
Die Umgebung von Eldoret	377	Samburu, Buffalo Springs	
Kitale	378	und Shaba	461
Saiwa Swamp National Park	382	Meru Nationalpark	466
Kapenguria	383	<hr/>	
Mount Elgon	383	<b>Die Küste</b>	471
Die Straße nach Uganda	390		
Webuye	390		
Chetambe's Fort	391		
Bungoma	391		
Die Grenze zu Uganda	392		
Kakamega	392		
Kakamega Forest	394		
Mumias	399	<b>Mombasa und Umgebung</b>	478
		Mombasa	479
		Die Altstadt	485
		Außerhalb der Altstadt	492
		Nach Norden	503

Nyali und Nyali Beach	503	<b>Der Norden</b>	<b>601</b>
Von Nyali Bridge zum Kenyatta Beach	505		
Kenyatta Beach, Bamburi Beach und			
Shanzu Beach	506		
Von Mtwapa Creek nach Norden	508		
Mtwapa	508		
Jumba la Mtwana	509		
Kikambala	510	<b>Turkana</b>	<b>604</b>
Das Hinterland Mombasas	512	Die Westroute	606
Mazeras	512	Von Kitale nach Lodwar	606
Nach Kaloleni	512	Lodwar	607
Shimba Hills National Reserve	514	Kalokol	610
<b>Die Südküste</b>	516	Lake Turkana, Westufer	612
Likoni und Shelly Beach	516	Die Ostroute	615
Tiwi Beach	517	Nach Maralal	616
Diani Beach	519	Maralal	617
Ukunda	528	Mathews Range	621
Nach Süden Richtung Shimoni	528	Losiolo Escarpment / Baragoi	623
Gazi	529	South Horr	625
Msambweni	529	Kurungu Camp	626
Funzi Island	530	Von South Horr nach Loiyangalani	628
Shirazi	530	Loiyangalani	629
Shimoni	531	Die Umgebung von Loiyangalani	630
Wasini	533	Sibilo National Park	633
Kisite-Mpunguti Marine National Park	534	<b>Der Nordosten</b>	<b>634</b>
Vanga	534	Isiolo	635
<b>Die Nordküste von Kilifi bis Lamu</b>	536	Von Isiolo nach Marsabit	638
Vipingo	536	Marsabit	639
Takaungu	537	Die Umgebung von Marsabit	642
Kilifi	537	Marsabit National Park	642
Arabuko-Sokoke Forest	541	Nach Kalacha und North Horr	644
Gedi	543	Von Marsabit nach Moyale	645
Watamu	547	Moyale	646
Malindi	552	Von Moyale nach Äthiopien	648
Die Umgebung von Malindi	563	Von Isiolo nach Wajir	649
Nach Lamu	564	Wajir	651
<b>Lamu-Archipel</b>	565	Von Wajir nach Mandera	653
Die Insel Lamu	569	Mandera	654
Die Stadt Lamu	570	Garissa	656
Matondoni und Kipungani	585	Von Garissa nach Garsen	658
Shela und der Strand	586	Tana River Primate NR (Mchelelo)	658
Dhau-Trips	588		
Weitere Inseln des Archipels	589	<b>Anhang</b>	<b>662</b>
Manda Island	589	Bücherliste	664
Pate Island	591	Kleiner Sprachführer	667
Kiwaiyu Island	597	Sachindex	674
Der Nordosten Kenyas	599	Ortsindex	677
		Kartenverzeichnis	684