

REISEVORBEREITUNG

PRAKTISCHE 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 Tipps</b>	165	Embu	269
		Mwea National Reserve	270
		Siakago	271
		Kiangombe Hills	271
<b>Die Umgebung von Nairobi</b>	207	Vom Mount Kenya nach Lamu	273
		<b>Aberdares</b>	274
		Aberdares 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		
Naivasha Town	220	<b>Nakuru Distrikt</b>	293
Lake Naivasha	223	Gilgil	294
Hell's Gate National Park	230	Lake Elmenteita	294
Mount Longonot	233	Kariandusi	295
Von Kinangop nach Thika	234	Nakuru	297
Thika	236	Lake Nakuru National Park	304
Fourteen Falls und Ol Doinyo		Menengai Crater	309
Sapuk National Park	237	Hyrax Hill	310
		Von Nakuru nach Westen	312
		<b>Das nördliche Rift Valley</b>	315
		Lake Bogoria National Reserve	315
<b>Zentrales Hochland</b>	239	Lake Baringo	320
		Marigat	325
		Kabarnet	326
		Kerio Valley	326
		Elgeyo Escarpment	329
<b>Mount Kenya und Umgebung</b>	243		

**West-Kenya 335**

<b>Lake Victoria</b>	339
Kisumu	340
Dunga	349
South Nyanza	349
Homa Bay	350
Ruma National Park	351
Thimlich Ohinga	352
Rusinga Island	353
Mfangano Island	356
Kendu Bay	358
Migori	359
Siaya Distrikt	360
Usengi	360
Busia	360
Von Kisumu nach Kisii	361
<b>Das westliche Hochland</b>	363
Kisii	363
Die Umgebung von Kisii	366
Kericho	368
Die Umgebung von Kericho	370
Nandi Hills	372
Kapsabet	372
Eldoret	372
Die Umgebung von Eldoret	377
Kitale	378
Saiwa Swamp National Park	382
Kapenguria	383
Mount Elgon	383
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

**Nairobi - Mombasa  
und die National-  
parks 403**

<b>Zwischen Nairobi und Mombasa</b>	404
Machakos	405
Kitui	408
Der Mombasa Highway	409
Durch die Taita Hills nach Taveta	414
Taita Hills Game Sanctuary	415
Wundanyi	416
Taveta	417
Lake Chala	418
Lake Jipe	418
Grogan's Castle	419
<b>Die Nationalparks</b>	420
Tsavo National Parks	423
Tsavo West	424
Tsavo East	429
Amboseli National Park	435
Von Nairobi zum Amboseli	436
Amboseli	439
Vom Amboseli nach Osten	441
Masai Mara National Reserve	442
Von Nairobi nach Narok	442
Der Weg ins Reservat	446
Im Masai Mara	446
Samburu, Buffalo Springs	
und Shaba	461
Meru Nationalpark	466

**Die Küste 471**

<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>	604
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	Sibiloi National Park	633
Kisite-Mpunguti Marine National Park	534	<b>Der Nordosten</b>	634
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