

# **I N H A L T**

## **TEIL 1: ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

<b>KAPITEL 1:</b>	<b>VORBEREITUNGEN.....3</b> Billige Anreisemöglichkeiten 3, Planung der Reiseroute 3, Organisierte Überlandtouren 5, Klima und Jahreszeiten 6, Reisedokumente 7, Geld 9, Reisegepäck 12, Photographieren 16, Landkarten 20.
<b>KAPITEL 2:</b>	<b>GESUNDHEIT UND SICHERHEIT.....21</b> GESUNDHEIT - Vor der Abreise 21, Nach der Ankunft 25, Nach der Rückkehr 35, Nützliche Adressen 35, Naturheilmittel 36, Die Medizin des Weißen Mannes 40, SICHERHEIT - Diebstahl 42, Versicherungen 44, Verhaftungen 45, Bestechung 47, Krieg und Revolution 47 (Das gefährlichste Tier Afrikas 49).
<b>KAPITEL 3:</b>	<b>HIKING UND BACKPACKING.....50</b> Ausrüstung und Vorräte 51, Zusammenstellung der Nahrungsmittel 57, Minimale Umweltverschmutzung 59.
<b>KAPITEL 4:</b>	<b>UNTERWEGS.....61</b> Transportmittel 61, Essen und Übernachtung 64, Gastfreundschaft 66, Grenzüberquerungen 70, Post 72, Einkäufe 73, Sprache 75, Nützliche Ausdrücke 77, (Chameleons 80).

<b>KAPITEL 5:</b>	<b>DAS REICH DER TIERE.....</b>	<b>83</b>
	Großwild und Nationalparks 83, Auf Sa-	
	fari 84, Hautnahe Begegnung mit den	
	"wilden" Tieren 86, Naturschutz 90,	
	Naturkundliche Handbücher 91.	

## **TEIL 2: DIE LÄNDER**

### **Nord-Ost Afrika**

Die Route durch Ägypten 92

<b>KAPITEL 6:</b>	<b>SUDAN.....</b>	<b>93</b>
	Allgemeines 93, Hiking 101, Jebel Mar-	
	rah 101, Imatong-Berge 108, Dinder	
	Nationalpark 109, Suakin und Rotes	
	Meer 109.	

<b>KAPITEL 7:</b>	<b>ÄTHIOPIEN.....</b>	<b>111</b>
	Allgemeines 111, (Die koptische Kirche	
	125), Hiking 125, Wondo Genet 126,	
	Lalibela 133, Das Semyen-Gebirge 137.	

### **Ost-Afrika**

<b>KAPITEL 8:</b>	<b>KENYA.....</b>	<b>143</b>
	Allgemeines 143, Hiking 150, Mt. Kenya	
	Rundtrip 151, Rift-Tal, Mt. Susua, Mt.	
	Longonot und Hell's Gate 157, Das Mt.	
	Elgon-Gebiet 162, Die Wildparks 169,	
	Die Seen (Naivasha, Nakuru, Bogoria,	
	Turkana) 171, Die Küste (Mombasa,	
	Malindi, Lamu) 173, Ballonflug 177.	

KAPITEL 9:	TANZANIA.....183
	Allgemeines 183, Mt. Kilimandscharo 189, Manyara-See, Ngorongoro-Krater und Serengeti mit öffentlichen Verkehrsmitteln 197, Gombe-Nationalpark 200, Rubondo-Insel-Nationalpark 201, Tanga und Sansibar 202/203.

KAPITEL 10:	UGANDA.....205
	Allgemeines 205, Das Ruwenzori-Gebirge 211, Kabalega-Nationalpark und Ruwenzori-Nationalpark 224/225.

### **Zentral-Afrika**

KAPITEL 11:	ZAIRE.....227
	Allgemeines 227, Hiking in der Umgebung von Goma 234, Hyiragongo-Vulkan 234, Nyamulagira-Vulkan 236, Kahuzi-Biega-Nationalpark 238, (Der Berggorilla 239), Die Ruwenzoris 242, Virunga-Nationalpark 248.

KAPITEL 12:	RUANDA (Rwanda).....251
	Allgemeines 251, Virunga-Vulkane 254, Gorilla-Beobachtung 260, Kagera-Nationalpark 262.

KAPITEL 13:	BURUNDI.....264
	Allgemeines 264, Hiking 268.

KAPITEL 14:	ZAMBIA.....271
	Allgemeines 271, Luangwa Valley 273, Victoria-Fälle und Kafue-Nationalpark 274/275, (Nashörner 275).

KAPITEL 15:	MALAWI.....	277
	Allgemeines 277, Hiking 284, Mulanje-plateau 284, Malawi-See (Cape Maclear und Salima) 291.	

## Südliches Afrika

KAPITEL 16:	ZIMBABWE.....	295
	Allgemeines 295, Hiking 299, Matopos-Nationalpark 299, Chimanimani-Berge 301, Zimbabwe-Ruinen 303, Hwange-Nationalpark und Victoria-Fälle 304.	
KAPITEL 17:	BOTSWANA.....	307
	Allgemeines 307, Mit dem Kanu durch das Okavango-Becken 310, Moremi-Wildlife-Reservat, Chobe-Nationalpark und Tsodilo-Berge 315, Tuli-Wildreservat 316.	
KAPITEL 18:	NAMIBIA.....	317
	Allgemeines 317, Hiking im Fish-River-Canyon 322, Etosha Pan und Namib Desert Park 326.	
KAPITEL 19:	SÜDAFRIKA.....	329
	Allgemeines 329, Hiking - Otter Trail und Tsitsikama Trail 335, Swellendam Trail 341, Sederberg-Gebirge 342, Drakensberge 343, Safaris zu Fuß durch die Wildparks 344, Wolhunter Trail im Krüger-Nationalpark 347, Umfolozi-Wildreservat 347, Glossar Südafrikanische Ausdrücke 349.	

KAPITEL 20:	SWAZILAND.....	351
	Allgemeines 351, Hiking 354.	
KAPITEL 21:	LESOTHO.....	355
	Allgemeines 355, Hiking 360, Die Route zum Sani-Paß 361, Sehlabatebe-Nationalpark 364, Lebihan-Fälle 365, Ha Khotso Felszeichnungen 367, Musikinstrumente 368.	
KAPITEL 22:	TRANSKEI.....	369
	Allgemeines 369, Die Wildküste 373, Port St. Johns - Port Grosvenor 377, Port St. Johns - Coffee Bay 384.	

## KARTEN

Sudan	94
- Jebel Marrah	103
Äthiopien	110
- Wondo Genet	127
Kenya	144
- Mt. Kenya	151
Tanzania	182
- Mt. Kilimandscharo	191
Uganda	204
- Ruwenzori-Gebirge	219
Zaire	229
Ruanda und Burundi	250
- Virunga-Vulkane	255
Zambia	270
Malawi	278
- Mulanje	286
Zimbabwe	294

Botswana	306
Namibia	318
- Anreise zum Fish-River-Canyon	323
Südafrika (Wandergebiete)	328
- Otter und Tsitsikama Trail	337
Swaziland	353
Lesotho	356
Transkei, Lesotho und Drakensberg	370
- Wild Coast	374/385

---