

I N H A L T

TEIL 1: ALLGEMEINE INFORMATIONEN

KAPITEL 1:	VORBEREITUNGEN.....3
	Billige Anreisemöglichkeiten 3, Planung der Reiseroute 3, Organisierte Überlandtouren 5, Klima und Jahreszeiten 6, Reisedokumente 7, Geld 9, Reisegepäck 12, Photographieren 16, Landkarten 20.
KAPITEL 2:	GESUNDHEIT UND SICHERHEIT.....21
	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).
KAPITEL 3:	HIKING UND BACKPACKING.....50
	Ausrüstung und Vorräte 51, Zusammstellung der Nahrungsmittel 57, Minimale Umweltverschmutzung 59.
KAPITEL 4:	UNTERWEGS.....61
	Transportmittel 61, Essen und Übernachtung 64, Gastfreundschaft 66, Grenzüberquerungen 70, Post 72, Einkäufe 73, Sprache 75, Nützliche Ausdrücke 77, (Chameleons 80).

KAPITEL 5:	DAS REICH DER TIERE.....	83
	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

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

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

Ost-Afrika

KAPITEL 8:	KENYA.....	143
	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-Island-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
