

# Inhalt

Vorwort

4

Kartenverzeichnis

9

Checkliste Urlaubs vorbereitung

10

Hinweise zur Benutzung

10

Steckbrief Oman

11

Die Regionen und Routen

12

Reise Know-how Basiswissen

14

Reiserouten und Touren

16

Oman: Zu jeder Zeit

22

Top 10 – Oman entdecken

24

Top 10 – Omans Kultur kennenlernen

26

## 1

## Capital Area

### Die Hauptstadtregion

Muscat

30

Die Gegend um Nakhl und Rustaq

112

Nakhl

113

Muscat und die Muskatnuss

34

Wadi Mistal

114

Die Orte südlich von Muscat

38

Wadi Abiyad

114

Mutrah

44

Wadi Bani Kharus

115

Timothy Severin und die „Sohar“

47

Wadi Bani Awf

115

Ruwi

48

Rustaq

116

Qurum und Al-Khuwair

54

Wadi Sahtan

117

Zauber einer blauen Welt:

56

Al-Hazm

118

Delfine und Wale

63

Seeb

66

Botanischer Garten

66

Praktische Infos zur Capital Area

66

Das Royal Opera House Muscat

72

Im Hennastudio

78

Strände bei Yiti,

Über den Suma'il-Pass nach Nizwa

125

Bandar Khayran und Al-Sifah

88

Fanja

126

Ausflüge von der Capital Area

89

Bidbid

127

Suma'il

127

Wadi Qurai

128

Izki

128

Imti

128

Birkat al-Mauz

128

Nizwa

131

## 2 Batinah

91

### Die Küstenebene

92

Vorwort

4

Kartenverzeichnis

9

Die Batinah von Osten nach Westen

95

Checkliste Urlaubs vorbereitung

10

Barka

96

Hinweise zur Benutzung

10

Bait Na'am

97

Steckbrief Oman

11

Bullfight in der Batinah

98

Die Regionen und Routen

12

Wadi Abiyad und die Blauen Pools

101

Reise Know-how Basiswissen

14

Ras al-Sawadi

101

Reiserouten und Touren

16

Al-Suwaiq

103

Oman: Zu jeder Zeit

22

Von Al-Suwaiq nach Sohar

103

Top 10 – Oman entdecken

24

Sohar

104

Top 10 – Omans Kultur kennenlernen

26

Von Sohar nach Shinas

109

Eine Legende von

Sindbad dem Seefahrer

110

29

Shinas

112

## 3 Al-Dakhiliyah

121

### Inner-Oman

122

Über den Suma'il-Pass nach Nizwa

125

Fanja

126

Bidbid

127

Suma'il

127

Wadi Qurai

128

Izki

128

Imti

128

Birkat al-Mauz

128

Nizwa

131

Manah: Oman Across Ages Museum	142	<b>Rundfahrt durch den Ja'alan</b>	191
Manah und Fort Faiqain	142	Ras al-Hadd	191
		Ras al-Jinz	192
<b>Jebel Akhdar: Saiq-Plateau</b>		<i>Meeresschildkröten im Mondschein</i>	194
<b>und Wadi Muaydin</b>	145	Bani Bu Ali	198
Wadi Muaydin	145	Bani Bu Hassan	199
Ru'us	146	Al-Wafi	200
Al-Aqur	147		
		<b>Von Sur durchs Landesinnere</b>	
<b>Westlich von Nizwa</b>	149	<b>nach Muscat</b>	201
Tanuf/Wadi Tanuf	150	Wadi Bani Khalid	202
Al-Hoota Cave/Sharaf al-Alamayn	151	<i>Vom Winde verweht –</i>	
Al-Hamra	153	<i>die Sandwüste Wahiba</i>	203
Misfah	154	Al-Mintirib	206
Durch das Wadi Ghul		Al-Hawaiyah	206
auf den Jebel Shams	155	Al-Mudayrib	208
Wadi Nakhar	157	Ibra	209
Bahla	159	Al-Jaylah (Grabtürme)	212
Palast von Jabrin	161	Durch das Wadi Samad nach Sinaw	213
Salut	163		
		<b>Insel Masirah</b>	216
<b>Die Region Al-Dhahirah</b>	164		
Ibri	164	<b>5 Dhofar</b>	219
Die Gräber bei Bat und Al-Ayn	165		
Von Ibri durch			
den Hajar nach Norden	167	<b>Der Süden</b>	220
Buraimi	169	<b>Von Muscat nach Salalah</b>	224
Al-Ain, Oasen Khutwa, Mahdah		<i>Entlang der Ostküste</i>	227
und das Fossillental	173	Qarat Kibrit	229
		Salalah	231
<b>4 Al-Sharqiyah</b>	175	<i>Ubar, das „Atlantis der Wüste“</i>	232
		<i>Rub al-Khali – das „Leere Viertel“</i>	243
<b>Der Osten</b>	177		
		<b>Nördlich von Salalah: Jebel Qara</b>	245
		Wadi Ayoun	246
<b>Entlang der Küste nach Sur</b>	178		
Wadi Dhayqah und Wadi Suwayh	179	<b>Östlich von Salalah:</b>	
Quriat	180	<b>Taqah, Khor Rouri und Mirbat</b>	247
Umq Bowl	181	Ain Razat	248
Al-Jaylah (Grabtürme)	182	Ain Hamran	248
Wadi Shab, Wadi Tiwi	183	Ain Tabrook und Ain Athoum	249
Sur	185	Taqah	250

Khor Rouri und Samhuram	251	<b>7 Praktische Reisetipps A–Z</b>	<b>295</b>
Mirbat	254		
Jebel Samhan	257		
Wadi Darbat	257	Anreise	296
Tawi Attair Sinkhole	257	<i>Was erwartet den Gast in Oman?</i>	298
Wadi Hinna	258	Autofahren	303
		<i>Auto-mobil im Sand</i>	306
<b>Westlich von Salalah:</b>		Barrierefreies Reisen	311
<b>Mughsayl und Jebel al-Qamar</b>	<b>259</b>	Camping	311
Mughsayl	260	Einkaufen	312
<i>Weihrauch – das duftende Goldharz des glücklichen Arabien</i>	261	Handeln	313
Jebel al-Qamar	266	Ein- und Ausreisebestimmungen	315
		Elektrizität	318
		Essen und Trinken	318
		<i>Essen und Trinken – Dos and Don'ts</i>	319
<b>6 Musandam</b>	<b>269</b>	Feiertage, Feste und Events	323
		Fotografieren	326
<b>Die Nordspitze</b>	<b>271</b>	Geld	328
		Gesundheit und Hygiene	331
Praktische Infos	274	<i>Reiseapotheke, Med. Sprachführer</i>	335
		Mit Haustier unterwegs	338
<b>Khasab</b>	<b>275</b>	Information	339
<i>Das Handelsreich Hormuz</i>	276	Mit Kindern unterwegs	342
		Klima und Reisezeit	345
<b>Die Berge Musandams</b>	<b>283</b>	Kommunikation unterwegs	346
Westlich von Khasab	283	LGBT+	349
Felsenritzungen im Wadi Qadah	284	Maße und Gewichte	349
Südlich von Khasab	285	Notfälle	349
Khor Najd und Birkat al-Khalidiyah	286	Öffnungszeiten	353
		Orientierung und Landkarten	354
<b>Durch Musandams Buchten</b>	<b>288</b>	Post	355
Khor Shimm	288	Rauchen	356
Kumzar	290	Reisegepäck und Ausrüstung	357
		Sicherheit	358
<b>Dibba und Madha</b>	<b>291</b>	Sport und Aktivitäten	359
Dibba	291	THEMA Organisierte Touren	362
Von Dibba nach Ras al-Khaimah	292	<i>Die Seeseite des Sultanats –</i>	
Wadi Madha	293	<i>Tauchen und Schnorcheln in Oman</i>	365
		Sprache	370
		Unterkunft	371
		Verhaltenstipps	373
		Verkehrsmittel	378
		Zeit	381

## 8 Land und Leute

383

## Karten

Geografie	384		
Geologie	388	Übersicht Oman	Umschlag vorn
<i>Oman – ein Paradies der Geologie</i>	391	Die Regionen und Routen in Oman	12
Klima	401	Drei Routenvorschläge	17, 19, 21
Flora	402		
Fauna	405	<b>Kapitelkarten</b>	
<i>Das Kamel – O-man's best friend</i>	406	Muscat: Hauptstadtregion	
<i>Oman für Ornithologen</i>	412	(Capital Area)	Umschlag hinten
Religion – der Islam	417	Küstenebene Batinah	92
Geschichte	432	Inner-Oman (Al-Dakhiliyah)	122
<i>Archäologie im Dhofar</i>	436	Osten (Al-Sharqiyah)	176
Staat und Politik	456	Süden (Dhofar)	220
<i>Omans Weg in die Moderne</i>	458	Musandam	270
Natur und Umweltschutz	467		
Wirtschaft	469	<b>Stadtpläne und sonstige Karten</b>	
<i>Oryx – Königin der Antilopen</i>	470	Buraimi	170
<i>Auslandsinvestitionen in Oman</i>	474	Khasab	278
Bevölkerung und Gesellschaft	497	Khor Rouri	252
<i>Studieren in Oman</i>	500	Muscat Altstadt	36
Kultur und Traditionen	511	Mutrah und Ruwi	50
<i>Qahwa – arabischer Zaubertrank mit Tradition</i>	525	Nizwa (Anfahrt über den Suma'il-Pass)	124
<i>Omans süßeste Versuchung – Halwa</i>	527	Nizwa (westlich von)	150
<i>Amouage – das kostbarste Parfüm der Welt</i>	531	Nizwa: Fort und Souq-Bereich	132
		Nizwa: Zentrum und Altstadt Al-Aqr	136

## 9 Anhang

545

Sprachhilfe Arabisch	546		
Literatur	552		
Glossar	556	<b>Thematische Karten</b>	
Register	562	Die Weihrauchstraßen der Antike	262
Die Autoren	574	Handelswege der	
Schreiben Sie uns!	575	omanischen Seefahrer	440
		Erdölfelder und	
		-pipelines in Oman	476
		Bodenschätze in Oman	494
		Forts und Festungen in Nordoman	536