

Inhalt

Im Frühjahr 2010
Dr. Christoph Lübbert

Hinweise zur Benutzung des Reiseführers

Der Schwerpunkt des vorliegenden Reiseführers liegt auf **Uganda**. Das Land wird im Rahmen dreier großer Kapitel vorgestellt: Die „**Praktischen Tipps A-Z**“ enthalten alle wichtigen reisepraktischen Empfehlungen für Reisevorbereitung und -durchführung (vieles gilt dabei auch für Ruanda); in „**Land und Leute**“ erfolgt eine kurze Landeskunde mit allen wichtigen Fakten zu Natur, Geschichte, Bevölkerung etc.; im Kapitel „**Unterwegs in Uganda**“ schließlich werden in fünf Unterkapiteln Landschaften, Regionen, Dörfer und Städte des Landes ausgehend von der Hauptstadt Kampala vorgestellt (im Uhrzeigersinn von Westen nach Osten). Ein eigenes Kapitel ist **Ruanda** gewidmet. Am Ende des Buches finden sich der **Anhang** (Literatur, Karten, Reise-Ge-

Ein ganz persönliches Vorwort	7
Praktische Reisetipps A-Z	14
An-, Ein- und Ausreise	16
Ausrüstung und Kleidung	21
Diplomatische Vertretungen	24
Dokumente und Papiere	25
Essen und Trinken	26
Feste und Feiertage	28
Fotografieren und Filmen	28
Frauen allein unterwegs	31
Geld und Finanzen	34
Geschäfts- und Öffnungszeiten	35
Gesundheit und	
medizinische Versorgung	36
Grenzen und Grenzverkehr	58
Handeln	61
Informationsstellen	61
Maße und Gewichte	63
Medien	63
Nationalparks und Wildreservate	64
Notfälle	71
Post und Telekommunikation	73
Preise	76
Reiseagenturen	
und Safariveranstalter	77

Reisen in	Der Südwesten	
Uganda und Ruanda	und die Virunga-Vulkane	168
Reisezeit	Mpanga Forest Reserve	170
Sicherheit und Kriminalität	Masaka	170
Stromversorgung	Ssese-Inseln	172
Trinkgeld	Bugala Island	173
Unterhaltung und Nachtleben	Sonstige Inseln	175
Unterkünfte und Camping	Lake Mburo National Park	175
Verhalten im Gastland	Mbarara	179
Versicherungen	Kabale	182
Zeitl.-verschiebung)	Lake Bunyonyi	185
Zollbestimmungen	Bwindi Impenetrable National Park	186
Uganda: Land und Leute	94 Kisoro	195
Geografie und	Mgahinga Gorilla National Park	199
Landschaftsformen		
Klima	Der Westen	
Tier- und Pflanzenwelt	und das Ruwenzori-Gebirge	204
Ökologie und Naturschutz	Kalinzu und Kasyoha	
Geschichte	Kitomi Forest Reserves	205
Staat und Politik	Kalinzu Forest Reserve	205
Wirtschaft	Kasyoha Kitomi Forest Reserve	206
Tourismus	Queen Elizabeth National Park	206
Bevölkerung	Fahrt nach Ishasha über Kihiihi	214
Sprache,	Kasese	215
Kultur und Religion	Ruwenzori Mountains	
Bildung und Gesundheit	National Park	219
Unterwegs in Uganda	Zwischen Kampala und Fort Portal	230
Kampala und Umgebung	132 Katonga Wildlife Reserve	231
Kampala	Fort Portal	233
Mabamba Wetlands	134 Fahrt zum Kibale	
Entebbe	Forest National Park	239
Entebbe Botanical Gardens	134 Kasenda Crater Lakes	239
Uganda Wildlife	Kibale Forest National Park	242
Education Centre (UWEC)	160 Die Straße nach Bundibugyo	
Kasenyi	und zum Semliki National Park	246
Ngamba Island	161 Semliki Valley Wildlife Reserve	247
Chimpanzee Sanctuary	166 Semliki National Park	252
	Bundibugyo	255
	167 Hoima	255

Verzeichnis der Karten und Stadtpläne

In den Kopfzeilen der Buchseiten steht ein Verweis auf die jeweiligen in den Kontext passenden Karten bzw. Stadtpläne.

Atlas: Bei den jeweiligen Orten und Nationalparks erfolgt ein Verweis auf die entsprechende Karte bzw. genaue Positionierung in der Karte, z.B. Kampala ⌂ XIV, B2.

Umschlagklappen:

- Länderübersicht
- Uganda und Ruanda ... vorn
- Kampala Zentrum ... hinten

Karten und Stadtpläne zu Uganda:

- Bwindi Impenetrable
- National Park ... 189
- Entebbe ... 163
- Fort Portal ... 234
- Fort Portal Ortskern ... 235
- Jinja ... 300
- Kabale ... 183
- Kampala Übersicht ... 136
- Kasenda Crater Lakes ... 240
- Kasese ... 217
- Kisoro ... 196
- Lake Mburo National Park ... 177
- Masindi ... 263
- Mbale ... 312
- Mbarara ... 181
- Mgahinga Gorilla National Park ... 200
- Mt. Elgon National Park ... 317
- Murchison Falls National Park ... 270
- Nationalparks und Reservate ... 65
- Ölförderung im Albertgraben ... 257
- Queen Elizabeth National Park ... 211
- Ssese-Inseln ... 173
- Uganda Community Tourism Association (UCOTA) ... 127

Karten und Stadtpläne zu Ruanda:

- Gisenyi ... 377
- Huye (Butare) ... 384
- Kigali ... 352
- Kigali Umgebung ... 355
- Musanze (Ruhengeri) ... 365
- Parc National de l'Akagera ... 393
- Parc National de Nyungwe ... 388
- Parc National des Volcans ... 369

Atlas am Ende des Buches:

- I: Blattschnitt
- II bis XVIII: Uganda und Ruanda im Maßstab 1:1.250.000
- XX: Ruwenzori Main Peaks
- XXI: Ruwenzori Road Map
- XXII/XXIII: Central Ruwenzori

Kabwoya Wildlife Reserve	259	Gisenyi	374
Masindi	262	Der Westen und der Lac Kivu	379
Ziwa Rhino Sanctuary	264	Kibuye	380
Budongo Forest Reserve	265	Der Südwesten	381
Murchison Falls National Park	266	Huye (Butare)	381
Der Norden und Nordosten	276	Parc National de Nyungwe	387
Gulu	279	Kamembe/Cyangugu	390
Arua	282	Der Osten	392
Pakwach	283	Parc National de l'Akagera	392
Moyo und Adjumani	284	Ostkongo	397
Lira	285		
Soroti	286	Praktische Informationen	405
Moroto	288		
Matany	290	Anhang	406
Kotido und Kaabong	290		
Zwischen Kotido und Kidepo	291	Literatur	408
Kidepo Valley National Park	292	Karten	412
Der Osten und Mt. Elgon	296	Reise-Gesundheits-information Uganda	414
Mabira Forest Reserve	297	Reise-Gesundheits-information Ruanda	416
Jinja	299	Tiernamensliste	418
Bujagali Falls	304	Register	432
Tororo	309	Danksagung des Autors	443
Busia und Malaba	310	Über den Autor	444
Mbale	310		
Mount Elgon National Park	313		
Sipi Falls	325		
Ruanda	328	Tierwelt des östlichen Afrika	445
Einführung	330		
Praktische Reisetipps A-Z	330	Atlas	nach Seite 492
Land und Leute	336		
Kigali – die Hauptstadt	351		
Besuch der Genozid-Gedenkstätten Ntarama und Nyamata	361	Die Internet- und E-Mail-Adressen in diesem Buch können – bedingt durch den Zeilenumbruch – so getrennt werden, dass ein Trennstrich erscheint, der nicht zur Adresse gehören muss!	
Gitarama	363		
Der Nordwesten	363		
Musanze (Ruhengeri)	364		
Parc National des Volcans	366		

Exkurse

Uganda

- Ugandas AIDS-Waisen – Hypothek für die Zukunft ... 42
Busfahren in Ostafrika – ein Erlebnisbericht ... 79
Ebola bedroht Gorillas ... 102
Idi Amin – der „Schlächter von Kampala“ ... 110
Die Rückkehr der Könige ... 114
Berggorillas ... 190
Informationen zum Gorilla-Tracking und Verhaltenshinweise ... 191
Milzbrand – tödliche Gefahr ... 208
Die kopflosen Krieger / von *Dominic Johnson* ... 250
Schwarzes Gold unter dem Albertsee –
Fluch oder Segen für Uganda? ... 256
Hemingway an den Murchison Falls ... 272
Ebola – tödliches Fieber ... 280
Die Karamojong – kriegerische Herren Karamojas ... 289
Alt werden in Afrika ... 298
Powercut – wie Uganda seine Stromprobleme lösen will ... 307

Ruanda

- Umuganda Day – der Staat ruft zu wohltätiger Gemeinschaftsarbeit auf /
von *Arlette-Louise Ndakoze* ... 333
Meinungs- und Pressefreiheit in Ruanda /
Interview von *Arlette-Louise Ndakoze* ... 340
Ruanda – fremde Heimat / von *Arlette-Louise Ndakoze* ... 346
„Nyiramachabelli“ – die alte Frau, die allein im Wald lebt ... 370
Huye (Butare) – Ruandas Wissenschafts- und Kulturstadt /
von *Arlette-Louise Ndakoze* ... 382
Demokratische Republik Kongo – kein Staat zu machen /
von *Dominic Johnson* ... 400