

Inhalt

Vorwort	4
Exkurse	8
Karten	10
Tipps zur Routenplanung	10
Oman im Überblick	11
Die Regionen und Routen	12

Städte, Regionen, Routen

■ Capital Area – die Hauptstadtregion

Geschichte	
Muscat	
Die Orte südlich von Muscat	
Mutrah	
Ruwi	
Qurum und Al-Khuwair	
Seeb	
Botanischer Garten	
Praktische Infos zur Capital Area	
Strände bei Yiti, Bandar Khayran und Al-Sifah	
Ausflüge von der Capital Area	

Die Gegend um Nakhl und Rustaq

Nakhl	110
Wadi Mistal	112
4 Wadi Abiyad	112
8 Wadi Bani Kharus	113
10 Wadi Bani Awf	114
10 Rustaq	115
11 Wadi Sahtan	117
12 Al-Hazm	117

Inner-Oman – Al-Dakhiliyah

121

Über den Suma'il-Pass nach Nizwa

17 Fanja	124
Bidbid	124
Suma'il	126
Wadi Qurai	126
18 Izki	127
20 Imti	127
34 Birkat al-Mauz	127
35 Nizwa	129
42	
45 Jebel Akhdar: Saiq-Plateau und Wadi Muaydin	141

53	
54 Westlich von Nizwa	
Tanuf/Wadi Tanuf	145
80 Al-Hoota Cave/Sharaf al-Alamayn	145
81 Al-Hamra	147
Misfah	149

Durch das Wadi Ghul auf den Jebel Shams

83 Bahla	150
Palast von Jabrin	153

87	155
----	-----

Die Region Al-Dhahirah

89 Ibri	157
94 Die Gräber bei Bat und Al-Ayn	159
96 Von Ibri durch	
97 den Hajar nach Norden	162
98 Durch das Wadi Hibi nach Sohar	162
108 Durch das Wadi al-Hawasinah	
109 nach Al-Khaburah	162

Die Küstenebene Batinah

Die Batinah von Osten nach Westen

Barka	87
Bait Na'amān	
Wadi Abiyad und die Blauen Pools	90
Ras al-Sawadi	94
Al-Suwaiq	96
Von Al-Suwaiq nach Sohar	97
Sohar	98
Von Sohar nach Shinas	108
Shinas	109

Durch die Wadis Mabrah und Bani Ghafir nach Rustaq	162	Nördlich von Salalah: Jebel Qara Wadi Ayoun	253
Buraimi	163	Östlich von Salalah: Taqah, Khor Rouri und Mirbat	
		Ain Razat	255
		Ain Hamran	255
		Ain Tabrook und Ain Athoum	256
		Taqah	257
■ Der Osten – Al-Sharqiyah	173	Khor Rouri und Samhuram	258
Entlang der Küste nach Sur		Mirbat	261
Abstecher bzw. Variante über das Wadi Dhayqah und Wadi Suwayh	176	Jebel Samhan	262
Quriat	177	Wadi Darbat	263
Umq Bowl	179	Tawi Attair Sinkhole	264
Wadi Shab	180	Variante durch das Wadi Hinna	265
Wadi Tiwi	181		
Durchs Landesinnere nach Sur		Westlich von Salalah:	
Durch das Wadi Samad nach Sanaw	183	Mughsayl und Jebel al-Qamar	
Sanaw	185	Mughsayl	266
Ibra	187	Jebel al-Qamar	273
Al-Mudayrib	191		
Al-Qabil	192	■ Musandam	277
Al-Mintirib	196		
Al-Hawaiyah	198		
Wadi Bani Khalid	198	Praktische Infos	280
Sur	203	Khasab	282
Rundfahrt durch den Ja'alan		Die Berge Musandams	
Ras al-Hadd	210	Westlich von Khasab	290
Ras al-Jinz	211	Felsenritzungen im Wadi Qadah	291
Bani Bu Ali	218	Südlich von Khasab	293
Bani Bu Hassan	219	Khor Najd und Birkat al-Khalidiyah	293
Al-Wafi	221		
Insel Masirah	221	Durch Musandams Buchten	
		Khor Shimm	296
		Kumzar	299
■ Der Süden – Dhofar	225	Dibba und Madha	
Aus der Geschichte des Dhofar	226	Dibba	300
Von Muscat nach Salalah		Von Dibba nach Ras al-Khaimah	301
Qarat Kibrit	234	Wadi Madha	303
Salalah	239		

Exkurse

Capital Area – die Hauptstadtregion	
Muscat und die Muskatnuss	26
Timothy Severin und die „Sohar“	36
Zauber einer blauen Welt: Delfine und Wale	55
Das Royal Opera House Muscat	63
Im Hennastudio	70
Die Küstenebene Batinah	
Das arabische Pferd – teurer Champion und treuer Companion	91
Bullfight in der Batinah	99
Eine Legende von Sindbad dem Seefahrer	107
Inner-Oman – Al-Dakhiliyah	
Pionierfahrt nach Oman	164
Der Osten – Al-Sharqiyah	
Monumente der Ewigkeit und Versammlungsort der Geister	193
Vom Winde verweht – die Sandwüste Wahiba	199
Meeresschildkröten im Mondschein	212
Der Süden – Dhofar	
Entlang der Ostküste	231
Ubar, das „Atlantis der Wüste“	236
Rub al-Khali – das „Leere Viertel“	249
Weihrauch – das duftende Goldharz des glücklichen Arabien	267
Musandam	
Das Handelsreich Hormuz und der Persisch-Arabische Golf	284
Praktische Tipps A-Z	
Auto-mobil im Sand	328
Der Zyklon „Gonu“ im Sommer 2007	360
Die Seeseite des Sultanats – Tauchen und Schnorcheln in Oman	385
Land und Leute	
Oman – ein Paradies der Geologie	411
Das Kamel – O-man's best friend	426
Oman für Ornithologen	432
Sumer, Dilmun, Magan und Meluhha	459
Archäologie im Dhofar	462
Sultan Qaboos bin Said Al Said	483
Die omanische Verfassung	487
Oryx – Königin der Antilopen	498
Auslandsinvestitionen in Oman	502
Amouage – das kostbarste Parfüm der Welt	519
Qahwa – arabischer Zaubertrank mit Tradition	557
Omans süßeste Versuchung – Halwa	561

■ Praktische Tipps A–Z

Als Guest in Oman	306	Religion – der Islam	431
Anreise	315	Geschichte	455
Autofahren und Mietwagen	323	Staat und Politik	482
Behindertenreisen	331	Natur und Umweltschutz	497
Diplomatische Vertretungen	332	Wirtschaft	501
Einreisebestimmungen	333	Bevölkerung und Gesellschaft	529
Essen und Trinken	334	Kultur und Traditionen	543
Feste und Feiertage	339		
Fotografieren und Filmen	342		
Geld	344	■ Anhang	
Gesundheit	348	Sprache	582
Informationsstellen	357	Literatur	588
Kleidung und Gepäck	358	Landkarten und Stadtpläne	592
Klima und Reisezeit	360	Glossar	593
Maße und Gewichte	362	Reise-Gesundheitsinformationen	599
Medien	362	Register	605
Nachtleben	365	Die Autoren	612
Notfall und Hilfe	366		
Öffentliche Verkehrsmittel	369		
Öffnungszeiten	372		
Post	374		
Reisen mit Kindern	375		
Reiseveranstalter	377		
Sicherheit	380		
Souvenirs	381		
Sport und Freizeit	383		
Strom	391		
Telekommunikation	391		
Unterkunft	394		
Versicherungen	396		
Zeit	398		
Zollbestimmungen	398		

■ Anhang

Sprache	582
Literatur	588
Landkarten und Stadtpläne	592
Glossar	593
Reise-Gesundheitsinformationen	599
Register	605
Die Autoren	612

■ Land und Leute

Geografie	402
Geologie	406
Klima	420
Flora	421
Fauna	425

Karten

Übersicht Oman: Umschlagklappe vorn Hauptstadtregion (Capital Area):

Umschlagklappe hinten
Die Regionen und Routen in Oman 12

Capital Area – die Hauptstadtregion

Muscat/Altstadt	23
Mutrah und Ruwi	39
Qurum	46

Die Küstenebene Batinah

Batinah	84/85
Sohar	103

Inner-Oman – Al-Dakhiliyah

Inner-Oman	122/123
Buraimi	167
Nizwa	133
Westlich von Nizwa	146/147
Über den Suma'il-Pass nach Nizwa	125

Der Osten – Al-Sharqiyah

Al-Sharqiyah	175
Sur	205

Der Süden – Dhofar

Dhofar	226/227
Die Weihrauchstraßen der Antike	269
Khor Rouri	259
Salalah	242/243
Shisr/Ubar (Rekonstruktion)	237

Musandam

Khasab	287
Musandam	279

In den Kopfzeilen wird auf die jeweils passende Karte verwiesen.