

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 17

Geschichte	18
Muscat	20
Die Orte südlich von Muscat	34
Mutrah	35
Ruwi	42
Qurum und Al-Khuwair	45
Seeb	53
Botanischer Garten	53
Praktische Infos zur Capital Area	54
Strände bei Yiti,	
Bandar Khayran und Al-Sifah	80
Ausflüge von der Capital Area	81

□ Die Küstenebene Batinah 83

Die Batinah von Osten nach Westen

Barka	87
Bait Na'aman	89
Wadi Abiyad und die Blauen Pools	90
Ras al-Sawadi	94
Al-Suwaïq	96
Von Al-Suwaïq nach Sohar	97
Sohar	98
Von Sohar nach Shinas	108
Shinas	109

Die Gegend um Nakhl und Rustaq

Nakhl	110
Wadi Mistal	112
Wadi Abiyad	112
Wadi Bani Kharus	113
Wadi Bani Awf	114
Rustaq	115
Wadi Sahtan	117
Al-Hazm	117

□ Inner-Oman – Al-Dakhiliyah 121

Über den Suma'il-Pass nach Nizwa

Fanja	124
Bidbid	124
Suma'il	126
Wadi Qurai	126
Izki	127
Imti	127
Birkat al-Mauz	127
Nizwa	129

Jebel Akhdar: Saiq-Plateau und Wadi Muaydin 141

Westlich von Nizwa

Tanuf/Wadi Tanuf	145
Al-Hoota Cave/Sharaf al-Alamayn	145
Al-Hamra	147
Misfah	149
Durch das Wadi Ghul	
auf den Jebel Shams	150
Bahla	153
Palast von Jabrin	155

Die Region Al-Dhahirah

Ibri	157
Die Gräber bei Bat und Al-Ayn	159
Von Ibri durch	
den Hajar nach Norden	162
Durch das Wadi Hibi nach Sohar	162
Durch das Wadi al-Hawasinah	
nach Al-Khaburah	162

Durch die Wadis Mabrah und Bani Ghafir nach Rustaq	162	Nördlich von Salalah: Jebel Qara	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
		Khor Rouri und Samhuran	258
		Mirbat	261
		Jebel Samhan	262
		Wadi Darbat	263
		Tawi Attair Sinkhole	264
		Variante durch das Wadi Hinna	265
Der Osten – Al-Sharqiyah	173		
Entlang der Küste nach Sur		Westlich von Salalah:	
Abstecher bzw. Variante über das Wadi Dhayqah und Wadi Suwayh	176	Mughsayl und Jebel al-Qamar	
Quriat	177	Mughsayl	266
Umq Bowl	179	Jebel al-Qamar	273
Wadi Shab	180		
Wadi Tiwi	181	Musandam	277
		Praktische Infos	280
		Khasab	282
Durchs Landesinnere nach Sur			
Durch das Wadi Samad nach Sanaw	183	Die Berge Musandams	
Sanaw	185	Westlich von Khasab	290
Ibra	187	Felsenritzungen im Wadi Qadah	291
Al-Mudayrib	191	Südlich von Khasab	293
Al-Qabil	192	Khor Najd und Birkat al-Khaldiyyah	293
Al-Mintirib	196		
Al-Hawaiyah	198	Durch Musandams Buchten	
Wadi Bani Khalid	198	Khor Shimm	296
Sur	203	Kumzar	299
Rundfahrt durch den Ja'alan			
Ras al-Hadd	210	Dibba und Madha	
Ras al-Jinz	211	Dibba	300
Bani Bu Ali	218	Von Dibba nach Ras al-Khaimah	301
Bani Bu Hassan	219	Wadi Madha	303
Al-Wafi	221		
Insel Masirah	221		
Der Süden – Dhofar	225		
Aus der Geschichte des Dhofar	226		
Von Muscat nach Salalah			
Qarat Kibrit	234		
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 Gast in Oman	306
Anreise	315
Autofahren und Mietwagen	323
Behindertenreisen	331
Diplomatische Vertretungen	332
Einreisebestimmungen	333
Essen und Trinken	334
Feste und Feiertage	339
Fotografieren und Filmen	342
Geld	344
Gesundheit	348
Informationsstellen	357
Kleidung und Gepäck	358
Klima und Reisezeit	360
Maße und Gewichte	362
Medien	362
Nachtleben	365
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

Religion – der Islam	431
Geschichte	455
Staat und Politik	482
Natur und Umweltschutz	497
Wirtschaft	501
Bevölkerung und Gesellschaft	529
Kultur und Traditionen	543

■ 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.