

LAND UND LEUTE

MUSCAT UND DIE HAUPTSTADTREGION

DIE BATINAH

NIZWA UND DER WESTLICHE HAJAR

AL-SHARQIYAH

AL-WUSTA UND RUB AL-KHALI

DHOFAR

DIE EXKLAVE MUSANDAM

REISETIPPS A BIS Z

ANHANG

Vorwort	11	Die Ya'aruba-Dynastie und die	
Hinweise zur Benutzung	12	Expansion nach Ostafrika	62
Zeichenlegende	12	Die Al Bu Sa'id-Dynastie und	
Entfernungstabelle	13	die britische Kolonisierung	65
Das Wichtigste in Kürze	14	Aufbruch in die Moderne:	
Die wichtigsten		Sultan Qaboos	67
Sehenswürdigkeiten	17		
Routenvorschläge:		Religion	69
Die schönsten Touren	18	Die Entstehung des Islam	69
Nordoman intensiv (15 Tage)	19	Die fünf Pfeiler des Islam	71
Nordoman mit Salalah (15 Tage)	20	Koran und Hadithe	73
Nordoman mit Musandam		Ibadismus	74
(16 Tage)	23	Islamisches Rechtssystem: Sha'ria	77
Oman umfassend (21 Tage)	24	Bevölkerungsgruppen	
Oman umfassend mit Dachzelt		und Stammesstruktur	78
(22 Tage)	26	Stämme	79
Nordoman mit Muße (10 Tage)	28	Frauen	82
		Umgangsformen	83
Land und Leute	30	Wirtschaft	84
		Landwirtschaft	85
Zahlen und Fakten	32	Wassermanagement	90
		Fischerei	91
Geografie und Klima	33	Märkte und lokaler Handel	92
Naturräumliche Gliederung	33	Moderne Wirtschaft: Öl, Gas,	
Omans Gebirge (Geologie)	35	Industrie	93
Klima und Reisezeit	38	Diversifizierung, Omanisierung,	
		Privatisierung	95
Natur und Umwelt	40	Tourismus	97
Flora und Fauna	41		
Küste und Meeresbewohner	44	Politik und Verwaltung	99
Natur- und Umweltschutz	45	Staatsaufbau und politische	
		Kultur	99
Geschichte	47	Verwaltung	101
Die Frühzeit: Wohlstand		Bildungs- und	
durch Kupfer	47	Gesundheitssystem	102
Altsüdarabische Reiche		Außenpolitik	102
und Weihrauchstraße	51		
Die persische Vorherrschaft	55	Kultur, Kunst und	
Inner-Oman:		Kunsthandwerk	105
Die ibaditischen Imane	57	Sprache, Literatur, Musik	105
Seefahrer: Aufschwung durch		Moderne Medien und	
Fernhandel	59	Kommunikation	106
Die Seemacht Hormus	60	Feste und Veranstaltungen	107
Portugiesisches Zwischenspiel	61	Omanische Küche	110

Typische Rezepte	112	Suma'il-Pass	189
Architektur	115	Zwischen Ibri und der Küste	190
Kunsthandwerk	117	Durch die Wadis des Westlichen Hajar	191
		Jebel Akhdar (Saiq-Plateau)	197
		Jebel Shams	200
Muscat und die Haupt- stadtregion	122	Oasen der Dakhiliyah	204
Metropole an der Küste	124	Nizwa	204
Stadtgeschichte	125	Kleine Oasen der Dakhiliyah	212
Die regionale Gliederung der Hauptstadtregion	127	Die Provinzen Al-Dhahirah und Al-Buraimi	217
Muscat-Altstadt	130	Gräber bei Al-Ayn und Bat	217
Muscat-Mutrah	133	Ibri	217
Muscat-Ruwi	139	Yanqul	217
Muscat-Qurum	143	Buraimi	218
Al-Khuwair und die westlichen Stadtteile	148		
Fischerorte und Buchten im Südosten	155	Al-Sharqiyah	222
Informationen Muscat und die Hauptstadtregion	159	Die Küste der Sharqiyah	224
		Quriat	225
		Wadi Dhayqah	225
Die Batinah	166	Salma-Plateau	226
		Wadi Shab und Wadi Tiwi	227
Entlang der Küste nach Westen	168	Qalhat und Bibi Maryam	227
Seeb	168	Sur	228
Barka	170	Ras al-Hadd	237
Ras al-Sawadi	173	Ras al-Jinz	237
Masna'ah	174		
Sohar	176	Die Wahiba-Wüste	239
Die Küste von Sohar zur Grenze	179	Bani Bu Hassan & Bani Bu Ali	241
Wadi Jizzi	179	Wadi Bani Khalid	241
		Al-Mintirib und Al-Mudayrib	242
Zwischen Küste und Gebirge	182	Ibra	242
Nakhl und Al Thowarah	182	Samad ash-Shan und Sinaw	243
Rustaq	183		
Al-Hazm	184	Al-Wusta und Rub al-Khali	246
		Die ›Leere Mitte‹	248
Nizwa und der Westliche Hajar	186	Die Küste zwischen Masirah und Dhofar	248
Der Westliche Hajar	188	Masirah	249
Auf der Autobahn über den		Khaluf	250

Ras Duqm	251
Vom Ras Madrakah nach Shuwaymiyah	253
Die Jiddat al-Harasis und die Rub al-Khali	254
Auf der Nationalstraße 31 nach Salalah	254
Jiddat al-Harasis: Nature Reserve und Huqf	254
Rub al-Khali	254
 Dhofar	 258
Geografie und Geschichte des Dhofar	260
Weihrauch – Sinnbild vergangerer Größe	261
Der Kampf um Dhofar	262
Salalah	263
Sehenswürdigkeiten	263
Informationen Salalah	
Die Umgebung von Salalah	272
Die Küste östlich von Salalah	272
Die Küste westlich von Salalah	276
 Die Exklave Musandam	 279
Geografie und Geschichte Musandams	280
Khasab und der Norden Musandams	284
Khasab	286
Jebel Harim	287
 Dibba und die Ostküste Musandams	 289
Dibba	289
Exklave Madha	290

Reisetipps von A bis Z	292
 Glossar	310
Literatur	312
Der Oman im Internet	313
Sprachführer	314
Die Autoren	322
Danksagung	322
Register	323
Kartenregister	336
 Essays	
 Die Rosen des Jebel Akhdar	43
Die Königin von Saba	54
Sultan Qaboos	68
Kamele: Überlebenskünstler in der Wüste	81
Aflaj: Bewässerung mit langer Tradition	88
Qahwa	129
Navigation	181
Datteln	210
Magan, Dilmun und Meluhha	221
Traditioneller Schiffbau: Dhaus	236
Kumma	271