

Wissenswertes über Kenia und Tansania

Diesseits von Eden – Willkommen	
in Ostafrika	10
Steckbrief Kenia	12
Steckbrief Tansania	14
Natur und Umwelt	16
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	36
Geschichte	46
Zeittafel	54
Gesellschaft und Alltagskultur	56
Architektur, Kunst und Kultur	64
Architektur	64
Musik	64
Literatur	66
Malerei und Kunsthandwerk	67
Essen und Trinken	71
Kulinarisches Lexikon	76

Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	80
Reise- und Routenplanung	86
Anreise und Verkehr	91
Unterkunft	96
Sport und Aktivurlaub	98
Einkaufen	101
Ausgehen	102
Gut zu wissen	103
Reisekasse und -budget	106
Reisezeit und -ausrüstung	108
Gesundheit und Sicherheit	111
Kommunikation	114
Sprachführer	116
Glossar	118

Unterwegs in Kenia und Tansania

Kapitel 1 Nairobi und das Hochland von Kenia

Auf einen Blick: Nairobi und das Hochland von Kenia	124
Nairobi und Umgebung	126
Nairobi	126
Aktiv unterwegs: Art Safari – auf Kunstpfaden durch Nairobi	136
Tagesausflüge in die Umgebung	147
Aktiv unterwegs: Zu Fuß durch die Ngong-Berge	150
Aktiv unterwegs: Auf dem Drahtesel zu Giraffen und Zebras	156
Mt. Kenya und das Zentrale Hochland	158
Von Nairobi nach Meru	158
Meru National Park	160
Aktiv unterwegs: Rafting in den Strudeln wilder Flüsse	161
Aktiv unterwegs: Hoch zu Ross durch die Savanne	162
Laikipia-Plateau	163
Mt. Kenya National Park	165
Nanyuki und Naro Moru	169
Aberdares	171

Kapitel 2 Der Norden und Westen Kenias

Auf einen Blick: Der Norden und Westen Kenias	176
Zum Lake Turkana	178
Ostroute zum Lake Turkana	179
Mittlere und kürzeste Route zum Lake Turkana	181
Aktiv unterwegs: Zu Fuß ans Jademeer	184
Lake Turkana	187
Lodwar und die Westseite	189
Lake Victoria und Kenias Westen	190
Nakuru und Umgebung	190
Lake Bogoria und Lake Baringo	192
Durch das Kerio Valley nach Eldoret	194
Kitale	197
Mt. Elgon National Park	198
Kakamega Forest National Reserve	198
Kakamega · Lake Victoria	200

Provinz Nyanza	202
Aktiv unterwegs: Zu den Felsmalereien der Abasuba	204

Pangani	290
Ushongo Beach	291

Kapitel 3 Kenias Süden und die Küste

Auf einen Blick: Kenias Süden und die Küste	210
Safaris im Süden	212
Zum Lake Magadi	213
Masai Mara National Reserve	218
Amboseli National Park	221
Von Oloitokitok zum Kilimanjaro	222

Durch die Ostprovinz	224
Machakos und die Ukambani-Berge	225
Chyulu Hills National Park	226
Tsavo National Park	226

Entlang der Küste des Indischen Ozeans	230
Mombasa	231
Von Mombasa nach Malindi	239
Aktiv unterwegs: Fahrradtour entlang der Küste	241
Watamu und Malindi	244
Marafa	249
Tana River Delta · Lamu	250
Küste südlich von Mombasa	256
Aktiv unterwegs: Auf der Dhau zu Delfinen	263

Kapitel 4 Tansanias Küste, Sansibar, Pemba und Mafia

Auf einen Blick: Tansanias Küste, Sansibar, Pemba und Mafia	266
Dar-es-Salaam	268
Stadtgeschichte	269
Innenstadt	269
Nördlich der Innenstadt	273
South Beach	274

Nördliche Küste	282
Bagamoyo	282
Saadani National Park	286
Tanga	288
Von Muheza nach Pangani	290

Südliche Küste	294
Die drei Kilwas	294
Südlich von Kilwa	296

Die Inseln: Sansibar, Pemba und Mafia	298
Geschichte Sansibars	298
Bevölkerung, Religion, Kultur	300
Insel Sansibar (Unguja)	300
Stone Town	302
Sansibars Nordwest- und Nordküste	312
Aktiv unterwegs: Auf den Spuren der Prinzessin Salme	313
Sansibars Ostküste	317
Südlich von Stone Town	322
Pemba	323
Mafia	324

Kapitel 5 Tansanias Norden

Auf einen Blick: Tansanias Norden	328
Nördliches Berg- und Hügelland	330
Moshi	330
West Kilimanjaro	335
Von Moshi zum Lake Chala	336
Mt. Kilimanjaro	336
Aktiv unterwegs: Zu Besuch bei den Massai von Olpopongi	337
Durch das Hügelland südwärts	343
Aktiv unterwegs: Wandern in und um Lushoto	344

Safaris im Norden	348
Arusha und Umgebung	349
Arusha National Park mit Mt. Meru	357
Aktiv unterwegs: Durch Märchenwald, Orchideen und Büffelherden auf den Mt. Meru	358
Tarangire National Park	361
Lake Manyara National Park	365
Oi Doiyo Lengai und Lake Natron	368
Rund um den Ngorongoro Crater	372
Aktiv unterwegs: Mit Packeseln und Massai zu Fuß durch die Crater Highlands	376
Serengeti National Park	381

Kapitel 6 Tansanias Westen und Süden

Auf einen Blick: Tansanias Westen und Süden	392
Lake Tanganyika und Lake Victoria	394
Lake Tanganyika	394
Lake Victoria	401
Safaris im Süden und die Southern Highlands	408
Selous Game Reserve	409
Aktiv unterwegs: Fußsafari im Selous Game Reserve	411
Über die Uluguru-Berge nach Morogoro	412
Morogoro und Umgebung	412
Mikumi National Park	414
Aktiv unterwegs: Wanderung zu den Sanje-Wasserfällen in den Udzungwa Mountains	414
Udzungwa Mountains National Park	416
Iringa und Isamila	417
Ruaha National Park	419
Mbeya und Umgebung	420
Aktiv unterwegs: Schiffstour auf dem Malawi-See	422
Lake Malawi	422
Register	426
Abbildungsnachweis/Impressum	432

Themen

Die Großen Fünf – von Elefant bis Nashorn	20
Trophäenjäger kontra Tierschützer	28
Tumaini Ietu – unsere Hoffnung	42
Ein dunkles Kapitel der Geschichte – Sklavenhandel	49
180 Sprachen und kein Kauderwelsch	62
Welterbe in Ostafrika	68
Wangari Maathai – Nobelpreisträgerin aus Kenia	170
Der Schmuck der Massai	214
Zu Diensten – Souvenirverkäufer, Beachboys und Co.	258
Der Kanga – Kunst, Kleidungsstück und Kultur	292
Swahili – mehr als eine Sprache	301
Die Große Wanderung der Gnus	384
Mutige Abenteurer und gierige Kolonialmächte	398
Der Lake Victoria und die Invasion der Nilbarsche	404

Alle Karten auf einen Blick

Nairobi und Kenias Hochland: Überblick	125
Nairobi: Cityplan	130
Ngong Hills: Wanderkarte	151
Hell's Gate Nationalpark: Fahrrad-Routenkarte	157
Mt. Kenya National Park	165
Der Norden und Westen Kenias: Überblick	177
Zum Lake Turkana – Mittlere Route	182
Von Baragoi zum Lake Turkana: Wanderkarte	185
Durch das Kerio Valley nach Eldoret	195
Kenias Süden und die Küste: Überblick	211
Mombasa: Cityplan	234
Von Mombasa nach Malindi	239
Küste bei Mombasa: Fahrrad-Routenkarte	241
Malindi: Cityplan	246
Tansanias Küste, Sansibar, Pemba und Mafia: Überblick	267
Dar-es-Salaam: Cityplan	270
Bagamoyo: Cityplan	285
Stone Town: Cityplan	305
Insel Sansibar (Unguja)	318
Tansanias Norden: Überblick	329
Moshi: Cityplan	333
Mt. Kilimanjaro National Park	338
Umgebung von Lushoto: Wanderkarte	345
Arusha: Cityplan	350
Mt. Meru National Park: Wanderkarte	359
Crater Highlands: Wanderkarte	377
Tansanias Westen und Süden: Überblick	393
Lake Malawi	423

► Dieses Symbol im Buch verweist auf die
Extra-Reisekarte Kenia und Tansania