

# Inhalt

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

## Die Gegend um Nakhl und Rustaq

Nakhl	108
Wadi Mistal	109
Wadi Abiyad	109
Wadi Bani Kharus	110
Wadi Bani Awf	110
Rustaq	111
Wadi Sahtan	113
Al-Hazm	114

## Städte, Regionen, Routen

### 1 Capital Area – die Hauptstadtregion

Geschichte	17
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

### 3 Inner-Oman – Al-Dakhiliyah

117
-----

#### Über den Suma'il-Pass nach Nizwa

Fanja	118
Bidbid	120
Suma'il	122
Wadi Qurai	122
Izki	122
Imti	123
Birkat al-Mauz	123
Nizwa	125
Manah und Fort Faiqain	135

#### Jebel Akhdar: Saiq-Plateau und Wadi Muaydin

137
-----

#### Wadi Muaydin

138
-----

#### Ru'us

139
-----

#### Diana's Point

141
-----

### 2 Die Küstenebene Batinah

Die Batinah von Osten nach Westen	83
Barka	86
Bait Na'amān	87
Wadi Abiyad und die Blauen Pools	89
Ras al-Sawadi	90
Al-Suwaiq	92
Von Al-Suwaiq nach Sohar	93
Sohar	94
Von Sohar nach Shinas	94
Shinas	105

#### Westlich von Nizwa

143	
Tanuf/Wadi Tanuf	143
Al-Hoota Cave/Sharaf al-Alamayn	144
Al-Hamra	146
Misfah	147
Durch das Wadi Ghul	148
auf den Jebel Shams	148
Bahla	152
Palast von Jabrin	155
Ibri	157
Die Gräber bei Bat und Al-Ayn	159

Von Iбри durch den Hajar nach Norden	162	Nördlich von Salalah: Jebel Qara Wadi Ayoun	251 253
<b>Buraime</b>	<b>163</b>	<b>Östlich von Salalah:</b> Taqah, Khor Rouri und Mirbat	254
Al-Ain, Oasen Khutwa, Mahdah und das Fossiliental	170	Ain Razat Ain Hamran Ain Tabrook und Ain Athoum	255 255 256
<b>4 Der Osten – Al-Sharqiyah</b>	<b>173</b>	Taqah Khor Rouri und Samhuram	257 257
<b>Entlang der Küste nach Sur</b>	<b>174</b>	Mirbat	261
Wadi Dhayqah und Wadi Suwayh	176	Jebel Samhan	263
Quriat	177	Wadi Darbat	264
Umq Bowl	179	Tawi Attair Sinkhole	264
Wadi Shab	179	Variante durch das Wadi Hinna	265
Wadi Tiwi	180		
<b>Durchs Landesinnere nach Sur</b>	<b>182</b>	<b>Westlich von Salalah:</b> Mughsayl und Jebel al-Qamar	266
Durch das Wadi Samad nach Sinaw	183	Mughsayl	272
Ibra	187	Jebel al-Qamar	273
Al-Mudayrib	191		
Al-Qabil	192		
Al-Mintirib	196	<b>6 Musandam</b>	277
Al-Hawaiyah	197		
Wadi Banī Khalid	198	Praktische Infos	280
Sur	203	Khasab	282
<b>Rundfahrt durch den Ja'alan</b>	<b>210</b>	<b>Die Berge Musandams</b>	290
Ras al-Hadd	210	Westlich von Khasab	290
Ras al-Jinz	211	Felsenritzungen im Wadi Qadah	291
Banī Bu Ali	218	Südlich von Khasab	293
Bani Bu Hassan	219	Khor Najd und Birkat al-Khaldiyah	293
Al-Wafi	221		
Insel Masirah	221		
		<b>Durch Musandams Buchten</b>	296
		Khor Shimm	296
		Kumzar	299
<b>5 Der Süden – Dhofar</b>	<b>225</b>		
Aus der Geschichte des Dhofar	226		
<b>Von Muscat nach Salalah</b>	<b>229</b>	<b>Dibba und Madha</b>	300
Qarat Kibrit	234	Dibba	300
Salalah	239	Von Dibba nach Ras al-Khaimah	301
		Wadi Madha	303

# 7

# Praktische Tipps A–Z

Als Gast in Oman	306	Geschichte	455
Anreise	314	Staat und Politik	482
Autofahren und Mietwagen	323	Natur und Umweltschutz	497
Diplomatische Vertretungen	331	Wirtschaft	501
Einreisebestimmungen	332	Bevölkerung und Gesellschaft	529
Essen und Trinken	334	Kultur und Traditionen	545
Feste und Feiertage	338		
Fotografieren und Filmen	342		
Geld	344	9 Sprache	582
Gesundheit	348	Literatur	588
Informationsstellen	356	Landkarten und Stadtpläne	592
Kleidung und Gepäck	358	Glossar	593
Klima und Reisezeit	359	Reise-Gesundheitsinformationen	599
Maße und Gewichte	361	Register	605
Medien	362	Die Autoren	612
Nachtleben	364		
Notfall und Hilfe	365		
Öffentliche Verkehrsmittel	369		
Öffnungszeiten	372		
Post	374		
Reisen mit Kindern	375		
Reiseveranstalter	377		
Sicherheit	380		
Souvenirs	381		
Sport und Freizeit	382		
Strom	391		
Telekommunikation	391		
Unterkunft	394		
Versicherungen	396		
Zeit	398		
Zollbestimmungen	398		

# 9

# Anhang

# 8

# Land und Leute

Geografie	402
Geologie	407
Klima	420
Flora	421
Fauna	425
Religion – der Islam	437