

Inhalt

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

Städte, Regionen, Routen

| | |
|--|-----------|
| 1 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 |

| | |
|--|-----------|
| 2 Die Küstenebene Batinah | 83 |
| Die Batinah von Osten nach Westen | 86 |
| Barka | 87 |
| Bait Na'aman | 89 |
| Wadi Abiyad und die Blauen Pools | 90 |
| Ras al-Sawadi | 92 |
| Al-Suwaiq | 93 |
| Von Al-Suwaiq nach Sohar | 94 |
| Sohar | 94 |
| Von Sohar nach Shinas | 105 |
| Shinas | 107 |

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Die Gegend um Nakhl und Rustaq | 107 |
| Nakhl | 108 |
| Wadi Mistal | 109 |
| Wadi Abiyad | 109 |
| Wadi Bani Kharus | 110 |
| Wadi Bani Awf | 110 |
| Rustaq | 111 |
| Wadi Sahtan | 113 |
| Al-Hazm | 114 |

| | |
|---|------------|
| 3 Inner-Oman – Al-Dakhiliyah | 117 |
|---|------------|

| | |
|--|------------|
| Über den Suma'il-Pass nach Nizwa | 118 |
| Fanja | 120 |
| 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 |

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

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

7 Praktische Tipps A–Z

| | |
|----------------------------|-----|
| Als Gast in Oman | 306 |
| Anreise | 314 |
| Autofahren und Mietwagen | 323 |
| Diplomatische Vertretungen | 331 |
| Einreisebestimmungen | 332 |
| Essen und Trinken | 334 |
| Feste und Feiertage | 338 |
| Fotografieren und Filmen | 342 |
| Geld | 344 |
| Gesundheit | 348 |
| Informationsstellen | 356 |
| Kleidung und Gepäck | 358 |
| Klima und Reisezeit | 359 |
| Maße und Gewichte | 361 |
| Medien | 362 |
| 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 |

| | |
|------------------------------|-----|
| Geschichte | 455 |
| Staat und Politik | 482 |
| Natur und Umweltschutz | 497 |
| Wirtschaft | 501 |
| Bevölkerung und Gesellschaft | 529 |
| Kultur und Traditionen | 545 |

9 Anhang

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

8 Land und Leute

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