

# Inhalt

Vorwort	4	Fahrt nach Idenau	82
Verzeichnis der Exkurse	6	Abstecher nach Bonyongo (Engelsberg)	83
Verzeichnis der Karten	8		
Das Land im Überblick	12	<b>Mount Cameroon</b>	89
Was man unbedingt wissen sollte	13	Geschichte, Geografie und Vulkanismus	89
Die Regionen im Überblick	15	Mount Cameroon National Park	92
		Saison, Routen und Besteigung	93
<b>1 Der Westen</b>	<b>19</b>		
<b>Douala</b>	<b>Kumba</b>	<b>97</b>	
Orientierung	24	Kratersee Barombi Mbo	97
Geschichte	25		
Sehenswertes	26	<b>Mundemba</b>	99
Museen	31		
Praktische Informationen	33	<b>Korup National Park</b>	101
	34	<b>Nkongsomba und Umgebung</b>	104
<b>Edéa</b>	46	Nkongsamba	104
		Ekom-Wasserfälle	105
<b>Entlang des Sanaga bis zum Atlantik</b>	49	Manengouba-Berge und Kraterseen	108
Mit dem Boot zur Mbiooko-Insel und zum Fischerdorf Yoyo	51	Mt. Kupe – Natur- und Vogelparadies	109
Schimpanse-Inseln bei Marienberg	52	<b>Bafang und Umgebung</b>	111
<b>Kribi</b>	53	<b>Dschang</b>	112
		Musée des Civilisations	117
<b>Von Kribi nach Campo (75 km)</b>	64	Chefferie Foto	120
Von Kribi nach Ebodjé (50 km)	64	Faïaïse de Foréké	120
Campo	65	Djutitsa-Teeplantagen	120
Nationalpark Campo-Ma'an	67	Mbambouto-Berge	120
		Mammy-Water-Falle	120
<b>Von Kribi nach Lolodorf (110 km)</b>	69		
		<b>Bafoussam</b>	121
<b>Limbe</b>	71	Chefferie von Bafoussam	121
Ausflüge mit dem Bird Watcher's Club	81	Kaffeeefabrik	126
Das Lavafeld des letzten Ausbruchs des Mt. Cameroon von 1999	81	Chefferie/Kratersee Baleng und Chutes de Metchié	126
Mt. Etinde	82	Chefferie Bamendjinda	126
Nach Bimbia: Auf den Spuren des Sklavenhandels	82	Der Sonntagsmarkt von Foumbot Mt. Mbatit mit Kratersee	127

<b>Bandjoun und Umgebung</b>	<b>128</b>	Ebogo am Nyong-Fluss	200
Chefferie Bandjoun	128	Nationalpark Mfou	201
Bandjoun Station	132	Mbam-Minkom-Massiv	202
Chefferie Baham	133		
Chefferie Batoufam	133	<b>Von Yaoundé nach Bafoussam (290 km)</b>	202
Chefferie Bangwa	135		
Chefferie Bamendjou	135	<b>Von Yaoundé nach Ebolowa und bis Gabun (325 km)</b>	204
<b>Bangangté</b>	<b>136</b>	Ausflug nach Akono	
Chefferie Bangoulap	138	und zur Pygmäengrotte	205
Maka und Manoré	139	Flussfahrt auf dem So'o	205
		Ebolowa	205
<b>Foumban</b>	<b>139</b>	Ausflug zu den	
		Granitfelsen von Ako'akas	207
<b>Ring Road</b>	<b>152</b>	Felsen und Grotten zwischen	
Von Foumban nach Kumbo (79 km)	153	Ebolowa und Sangmélima	207
Kumbo	153	Die Wasserfälle von Memvé Elé	208
Pistenfahrt von Kumbo		Weiterfahrt bis Gabun	208
über den Lake Oku			
nach Bamenda (110 km)	157	<b>Von Yaoundé nach Sangmélima und zum Kongo</b>	208
Von Kumbo nach Bamenda			
auf Asphaltstraße (93 km)	161	Sangmélima	208
Von Bafut nach		Sanctuaire des gorilles Mengame	210
Wum und Kumbo (190 km)	164	Von Sangmélina	
		nach Meyomassala (60 km)	210
<b>Bamenda</b>	<b>166</b>	Von Sangmélima via Djoum	
Mankon Museum	172	zur Kongo-Grenze (340 km)	211
Shum Laka	172	Dja-Reservat	211
Bali-Nyonga	172		
Batibo	173	<b>Von Yaoundé nach Bertoua</b>	214
Lake Awing und Mt. Lefo	173	Über Abong Mbang	
Mbambouto-Berge	174	nach Bertoua (350 km)	214
Königspalast von Bafut	175	Über Bélabo nach Bertoua	214
Botanical Gardens	175	Sanaga-Yong	
		Chimpanzee Rescue Center	215
		Über Obala nach Bertoua (340 km)	217
<b>Der Süden</b>	<b>177</b>		
<b>Bertoua</b>			219
<b>Yaoundé</b>	<b>182</b>		
Orientierung	183	<b>Von Bertoua nach Yokadouma</b>	222
Geschichte	185	Über Batouri	
Sehenswertes/Mont Fébé	189	nach Yokadouma (165 km)	222
Praktische Informationen	190	Batouri	



## Der Süden

177

Über Abong Mbang und Loumié nach Yokadouma (320 km)	222	Von Meiganga nach Garoua-Boulai (114 km)	255
<b>Yokadouma</b>	<b>223</b>	Garoua-Boulai	255
Weiterreise in die Zentralafrikanische Republik	224	Von Garoua-Boulai nach Bertoua (260 km)	255
Weiterfahrt zum Lobeke-Nationalpark und nach Kongo	226	<b>Von Ngaoundéré nach Norden</b>	<b>256</b>
<b>Lobeke-Nationalpark</b>	<b>226</b>	Parc National de la Bénoué	256
		Parc National Boubandjida	258
		Dinosaurier-Spuren bei Managna	259
<b>Nationalparks Nki und Boumba Bek</b>	<b>230</b>	<b>Die Lamidate Rey Bouba und Tcholliré</b>	<b>263</b>
		Tcholliré	263
		Rey Bouba	263
<b>Der Norden</b>	<b>233</b>	<b>Von der N 1 via Poli in die Alantika-Berge</b>	<b>265</b>
<b>Ngaoundéré</b>	<b>239</b>	Trekking in den Alantika-Bergen	269
Ausflüge von Ngaoundéré	246		
Lamidat von Idool	249	<b>Garoua</b>	<b>270</b>
		Ausflüge von Garoua	278
<b>Von Ngaoundéré via Tibati nach Foumban (390 km)</b>	<b>250</b>	<b>Von Garoua nach Maroua</b>	<b>279</b>
Tibati	250	Die Kola-Schlucht	279
Banyo	252	Die Felsgravuren von Peske Bori	282
		Fahrt zur Tschad-Grenze bis Yagoua	282
<b>Von Ngaoundéré nach Bertoua (530 km)</b>	<b>254</b>	Yagoua	282
<b>Von Ngaoundéré nach Meiganga (156 km)</b>	<b>254</b>	<b>Maroua</b>	<b>283</b>
Meiganga	254	Ausflug nach Manguerdla	290
		<b>Von Maroua via Maga nach Pouss</b>	<b>291</b>
		Pouss	292
		Fahrt entlang des Logone	293
		<b>Mokolo</b>	<b>293</b>
		Ausflüge von Mokolo	295
		Der Markt von Tourou	298
		<b>Rhumsiki und die Mandara-Berge</b>	<b>298</b>
		Fahrt von Mokolo nach Rhumsiki (49 km)	299
		Rhumsiki	302
		Trekking in den Mandara-Bergen	304

<b>Von Mokolo über Koza nach Mora (67 km)</b>	<b>305</b>	Reisen mit Handicap	354
Djingliya	305	Sicherheit	355
Weiterfahrt nach Koza	306	Souvenirs	357
Von Koza nach Mora	307	Telefonieren	360
		Trekking	361
<b>Von Maroua nach Mora (57 km)</b>	<b>307</b>	Trinkgeld	361
Mora	307	Unterkunft	362
Bergdorf Oudjilah	309	Verhaltenstipps	365
		Verkehrsmittel	367
<b>Parc National de Waza</b>	<b>310</b>	Versicherungen	373
		Zeitverschiebung	375
<b>Kousseri</b>	<b>312</b>		
Von Kousseri in den Tschad – und umgekehrt	318	<b>5 Land und Leute</b>	<b>377</b>
Parc National de Kalamaloué	319	Geografie	378
<b>Die Sultanate Goulfey und Logone-Birni</b>	<b>319</b>	Klima und Reisezeit	380
		Flora und Fauna	384
<b>Zum Tschadsee</b>	<b>320</b>	Geschichte und Politik	389
Anreise nach Blangoua am Tschadsee	321	Wirtschaft	405
Fahrt zur Fischerinsel Kofia	321	Medien	411
		Tourismus	413
		Bevölkerung	417
		Sprachen	418
		Religionen	421
		Feste und Feierlichkeiten	423
		Architektur	428
<b>4 Praktische Reisetipps A–Z</b>	<b>325</b>	Film	432
Anreise/Ankunft	326	Literatur	433
Ausrüstung und Reisegepäck	329	Kunsthandwerk	437
Diplomatische Vertretungen	331	Bildende Kunst	440
Ein- und Ausreisebestimmungen	332	Musik und Tanz	441
Elektrizität	334	Kleidung und Schmuck	443
Essen und Trinken	335	Fußball	446
Fotografieren	342		
Frauen allein unterwegs	342		
Geld und Finanzen	343		
Gesundheit	346	<b>5 Anhang</b>	<b>449</b>
Informationen	350	Reise-Gesundheitsinformationen	450
Internet	351	Glossar	451
Mit Kindern reisen	351	Literaturtipps	454
Nachtleben	353	Register	461
Offnungszeiten	354	Der Autor	468
Post	354		