

Inhalt

Vorwort	4	Fahrt nach Idenau	82
Verzeichnis der Exkurse	6	Abstecher nach	
Verzeichnis der Karten	8	Bonyongo (Engelsberg)	83
Das Land im Überblick	12	Buea	84
Was man unbedingt wissen sollte	13	Mount Cameroon	89
Die Regionen im Überblick	15	Geschichte, Geografie	
		und Vulkanismus	89
		Mount Cameroon National Park	92
		Saison, Routen und Besteigung	93
1 Der Westen	19	Kumba	97
Douala	24	Kratersee Barombi Mbo	97
Orientierung	25	Mundemba	99
Geschichte	26	Korup National Park	101
Sehenswertes	31	Nkongsomba und Umgebung	104
Museen	33	Nkongsamba	104
Praktische Informationen	34	Ekong-Wasserfälle	105
Edéa	46	Manengouba-Berge und Kraterseen	108
Entlang des Sanaga bis zum Atlantik	49	Mt. Kupe – Natur- und Vogelparadies	109
Mit dem Boot zur Mbioko-Insel	51	Bafang und Umgebung	111
und zum Fischerdorf Yoyo	51	Dschang	112
Schimpansen-Inseln bei Marienberg	52	Musée des Civilisations	117
Kribi	53	Chefferie Foto	120
Von Kribi nach Campo (75 km)	64	Faïaise de Foréké	120
Von Kribi nach Ebodjé (50 km)	64	Djutitsa-Teeplantangen	120
Campo	65	Mbambouto-Berge	120
Nationalpark Campo-Ma'an	67	Mammy-Water-Fälle	120
Von Kribi nach Lolodorf (110 km)	69	Bafoussam	121
Limbe	71	Chefferie von Bafoussam	121
Ausflüge mit dem Bird Watcher's Club	81	Kaffeefabrik	126
Das Lavafeld des letzten Ausbruchs		Chefferie/Kratersee Baleng	
des Mt. Cameroon von 1999	81	und Chutes de Metchié	126
Mt. Etinde	82	Chefferie Bamendjinda	126
Nach Bimbria: Auf den Spuren		Der Sonntagsmarkt von Foumbot	127
des Sklavenhandels	82	Mt. Mbatit mit Kratersee	127

Bandjoun und Umgebung	128	Ebogo am Nyong-Fluss	200
Chefferie Bandjoun	128	Nationalpark Mfou	201
Bandjoun Station	132	Mbam-Minkom-Massiv	202
Chefferie Baham	133		
Chefferie Batoufam	133	Von Yaoundé nach Bafoussam (290 km)	202
Chefferie Bangwa	135		
Chefferie Bamendjou	135	Von Yaoundé nach Ebolowa und bis Gabun (325 km)	204
Bangangté	136	Ausflug nach Akono	
Chefferie Bangoulap	138	und zur Pygmäengrotte	205
Maka und Manoré	139	Flussfahrt auf dem So'ó	205
		Ebolowa	205
Foumban	139	Ausflug zu den	
		Granitfelsen von Ako'akas	207
Ring Road	152	Felsen und Grotten zwischen	
Von Foumban nach Kumbo (79 km)	153	Ebolowa und Sangmélíma	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	Von Yaoundé nach Sangmélíma und zum Kongo	208
Von Kumbo nach Bamenda		Sangmélíma	208
auf Asphaltstraße (93 km)	161	Sanctuaire des gorilles Mengame	210
Von Bafut nach		Von Sangmélíma	
Wum und Kumbo (190 km)	164	nach Meyomassala (60 km)	210
Bamenda	166	Von Sangmélíma via Djoum	
Mankon Museum	172	zur Kongo-Grenze (340 km)	211
Shum Laka	172	Dja-Reservat	211
Bali-Nyonga	172		
Batibo	173	Von Yaoundé nach Bertoua	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
		Bertoua	219
		Von Bertoua nach Yokadouma	222
		Über Batouri	
		nach Yokadouma (165 km)	222
		Batouri	222



Der Süden

177

Yaoundé	182
Orientierung	183
Geschichte	185
Sehenswertes/Mont Fébé	189
Praktische Informationen	190

Über Abong Mbang und Loumié nach Yokadouma (320 km)	222	Von Meiganga nach Garoua-Boulai (114 km)	255
Yokadouma	223	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	Von Ngaoundéré nach Norden	256
Lobeke-Nationalpark	226	Parc National de la Bénoué	256
		Parc National Boubandjida	258
		Dinosaurier-Spuren bei Managna	259

Nationalparks Nki und Boumba Bek	230	Die Lamidate Rey Bouba und Tcholliré	263
		Tcholliré	263
		Rey Bouba	263

Der Norden

Ngaoundéré	239	Von der N 1 via Poli in die Alantika-Berge	265
Ausflüge von Ngaoundéré	246	Trekking in den Alantika-Bergen	269
Lamidat von Idool	249	Garoua	270
		Ausflüge von Garoua	278

Von Ngaoundéré via Tibati nach Foumban (390 km)	250	Von Garoua nach Maroua	279
Tibati	250	Die Kola-Schlucht	279
Banyo	252	Die Felsgravuren von Peske Bori	282
Von Ngaoundéré nach Bertoua (530 km)	254	Fahrt zur Tschad-Grenze bis Yagoua	282
Von Ngaoundéré		Yagoua	282

nach Meiganga (156 km)	254	Maroua	283
Meiganga	254	Ausflug nach Manguerdia	290

Von Maroua via Maga nach Pouss	291
Pouss	292
Fahrt entlang des Logone	293

Mokolo	293
Ausflüge von Mokolo	295
Der Markt von Tourou	298

Rhumsiki und die Mandara-Berge	298
Fahrt von Mokolo nach Rhumsiki (49 km)	299
Rhumsiki	302
Trekking in den Mandara-Bergen	304

