

Kartenverzeichnis	3
Impressum / Kartenlegende / Haftungsbeschränkung . . .	4

1 GESCHICHTE UND KULTUR

Höhepunkte / Einstimmung	14
Geschichte im Überblick	16
Geschichte Kenias	19
Kenias Völker und ihre Kulturen	33

2 MOMBASA

Mombasa	57
Die Küste	64
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten	65

3 SÜDKÜSTE

Die Südküste	69
Shimba Hills National Reserve	72
Mwaluganje Elephant Sanctuary	73
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten	73

4 NORDKÜSTE

Mombasas Norden	77
Vom Mtwapa Creek bis Kilifi	79
Ruinenstadt Gedi	81
Malindi	83
Der Archipel Lamu und sein Hinterland	85
INFO: Sehenswürdigkeiten, Restaurants	91

5 NAIROBI

Nairobi	95
Ausflüge in die Umgebung	104
Nairobi National Park	105
INFO: Sehenswürdigkeiten, Restaurants	112-113

6 SÜDLICH VON NAIROBI

Olorgasailie und Magadi-See	117
Amboseli National Park	120
Durch den Tsavo National Park	123
Taita Hills	130
Jipe-See und Chala-See	131
INFO: Aktivitäten	131

7 MASAI MARA

Masai Mara	135
INFO: Sehenswürdigkeiten, Aktivitäten.	141

8 GREAT RIFT VALLEY

Naivasha-See	145
Elmenteita-See und Nakuru-See	150
Bogoria-See	155
Baringo-See	156
INFO: Sehenswürdigkeiten, Restaurants.	157

9 KENIAS MITTE

Thika und Umgebung.	161
Rund um den Mount Kenya	164
Aberdares	165
Mount Kenya National Park	168
Meru National Park	169
Samburu, Maralal und Marsabit	173
INFO: Sehenswürdigkeiten, Restaurants.	179

10 TURKANA-SEE

Turkana-See	183
Sibiloi National Park	189
INFO: Sehenswürdigkeiten, Restaurants.	189

11 WESTLICHES KENIA

Kericho.	193
Kitale	193
Mount Elgon.	196
Kakamega Forest	199
Viktoria-See	199
Kisumu.	200
INFO: Sehenswürdigkeiten, Restaurants.	203

12 FEATURES

Flora und Fauna.	208
Bedrohte Wildnis	212
George Adamson	218
Richard Leakey	220
Tauchen	222
Safari auf dem Meer	224
Bergabenteuer	226
Zwischen Nostalgie und Moderne	228

Kulinarischer Ausflug	230
Religionen	232
Sport	234
Entwicklungsland Kenia	238

13 REISE-INFORMATIONEN

Vorbereitungen	244
Kleidung / Ausrüstung	244
Einreisebestimmungen / Visa	244
Währung / Geldwechsel / Devisen	244
Gesundheitsvorsorge	245
Reisewege nach Kenia	246
Reisen in Kenia	246
Mit dem Flugzeug	246
Mit der Eisenbahn	246
Mit Bussen und Taxis	246
Mit dem Auto	246
Praktische Tipps	247
Alkohol	247
Apotheken	247
Elektrizität	247
Feiertage	247
Fliegender Doktor	247
Fotografieren	247
Geschäftszeiten	248
Maße und Gewichte	248
Nationalpark-Eintrittsgebühren	248
Naturschutz	248
Preisniveau	248
Sicherheit	248
Telekommunikation	249
Trinkgeld	249
Zeit	249
Zoll	249
Adressen	250
Touristeninformation	250
Botschaften / Konsulate	250
Sprachführer	250
Autoren	251
Fotografen	252
Register	253