

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Zeichenlegende	12
Entfernungstabelle	13
Das Wichtigste in Kürze	14
Die wichtigsten	
Sehenswürdigkeiten	17
Routenvorschläge:	
Die schönsten Touren	18
Nordoman intensiv (15 Tage)	19
Nordoman mit Salalah (15 Tage)	20
Nordoman mit Musandam	
(16 Tage)	23
Oman umfassend (21 Tage)	24
Oman umfassend mit Dachzelt	
(22 Tage)	26
Nordoman mit Muße (10 Tage)	28
Land und Leute	30
Zahlen und Fakten	32
Geografie und Klima	33
Naturräumliche Gliederung	33
Omans Gebirge (Geologie)	35
Klima und Reisezeit	38
Natur und Umwelt	40
Flora und Fauna	41
Küste und Meeresbewohner	44
Natur- und Umweltschutz	45
Geschichte	47
Die Frühzeit: Wohlstand	
durch Kupfer	47
Altsudarabische Reiche	
und Weihrauchstraße	51
Die persische Vorherrschaft	55
Inner-Oman:	
Die ibaditischen Imame	57
Seefahrer Aufschwung durch	
Fernhandel	59
Die Seemacht Hormus	60
Portugiesisches Zwischenspiel	61

Die Ya'aruba-Dynastie und die Expansion nach Ostafrika	62
Die Al Bu Sa'id-Dynastie und die britische Kolonisierung	65
Aufbruch in die Moderne: Sultan Qaboos	67
Religion	69
Die Entstehung des Islam	69
Die fünf Pfeiler des Islam	71
Koran und Hadithe	73
Ibadismus	74
Islamisches Rechtssystem: Sha'ria	77
Bevölkerungsgruppen und Stammesstruktur	78
Stämme	79
Frauen	82
Umgangsformen	83
Wirtschaft	84
Landwirtschaft	85
Wassermanagement	90
Fischerei	91
Markte und lokaler Handel	92
Moderne Wirtschaft. Öl, Gas, Industrie	93
Diversifizierung, Omanisierung, Privatisierung	95
Tourismus	97
Politik und Verwaltung	99
Staatsaufbau und politische Kultur	99
Verwaltung	101
Bildungs- und Gesundheitssystem	102
Außenpolitik	102
Kultur, Kunst und Kunsthandwerk	105
Sprache, Literatur, Musik	105
Moderne Medien und Kommunikation	106
Feste und Veranstaltungen	107
Omanische Küche	110

Typische Rezepte	112
Architektur	115
Kunsthandwerk	117
 Muscat und die Hauptstadtregion	 122
Metropole an der Küste	124
Stadtgeschichte	125
Die regionale Gliederung der Hauptstadtregion	127
Muscat-Altstadt	130
Muscat-Mutrah	133
Muscat-Ruwi	139
Muscat-Qurum	143
Al-Khuwair und die westlichen Stadtteile	148
Fischerorte und Buchten im Südosten	155
Informationen Muscat und die Hauptstadtregion	159
 Die Batinah	 166
Entlang der Küste nach Westen	168
Seeb	168
Barka	170
Ras al-Sawadi	173
Masna'ah	174
Sohar	176
Die Kuste von Sohar zur Grenze	179
Wadi Jizzi	179
 Zwischen Küste und Gebirge	 182
Nakhl und Al Thowarah	182
Rustaq	183
Al-Hazm	184
 Nizwa und der Westliche Hajar	 186
Der Westliche Hajar	188
Auf der Autobahn über den	

Suma'il-Pass	189
Zwischen Ibri und der Küste	190
Durch die Wadis des	
Westlichen Hajar	191
Jebel Akhdar (Saiq-Plateau)	197
Jebel Shams	201
Oasen der Dakhiliyah	204
Nizwa	204
Kleine Oasen der Dakhiliyah	212
Die Provinzen Al-Dhahirah	
und Al-Buraimi	217
Gräber bei Al-Ayn und Bat	217
Ibri	217
Yanqul	217
Buraimi	218
Al-Sharqiyah	222
Die Küste der Sharqiyah	224
Quriat	225
Wadi Dhayqah	225
Salma-Plateau	226
Wadi Shab und Wadi Tiwi	227
Qalhat und Bibi Maryam	227
Sur	228
Ras al-Hadd	237
Ras al-Jinz	237
Die Wahiba-Wüste	239
Bani Bu Hassan & Bani Bu Ali	241
Wadi Bani Khalid	241
Al-Mintirib und Al-Mudayrib	241
Ibra	242
Samad ash-Shan und Sinaw	243
Al-Wusta und Rub al-Khali	246
Die ›Leere Mitte‹	248
Die Küste zwischen Masirah	
und Dhofar	248
Masirah	248

Khaluf	250
Ras Duqm	251
Vom Ras Madrasah nach Shuwaymiyah	253
Die Jiddat al-Harasis und die Rub al-Khali	254
Auf der Nationalstraße 31 nach Salalah	254
Jiddat al-Harasis. Nature Reserve und Huqf	254
Rub al-Khali	254
Dhofar	258
Geografie und Geschichte des Dhofar	260
Weihrauch – Sinnbild vergangener Größe	261
Der Kampf um Dhofar	262
Salalah	263
Sehenswürdigkeiten	263
Informationen Salalah	
Die Umgebung von Salalah	272
Die Küste östlich von Salalah	272
Die Küste westlich von Salalah	276
Die Exklave Musandam	279
Geografie und Geschichte Musandams	280
Khasab und der Norden Musandams	284
Khasab	286
Jebel Harim	287
Dibba und die Ostküste Musandams	289
Dibba	289
Exklave Madha	290

Reisetipps von A bis Z 292

Glossar	310
Literatur	312
Der Oman im Internet	313
Sprachführer	314
Die Autoren	322
Danksagung	322
Register	323
Kartenregister	336

Essays

Die Rosen des Jebel Akhdar	43
Die Königin von Saba	54
Sultan Qaboos	68
Kamele: Überlebenskünstler in der Wüste	81
Aflaj. Bewässerung mit langer Tradition	88
Qahwa	129
Navigation	181
Datteln	210
Magan, Dilmun und Meluhha	221
Traditioneller Schiffbau. Dhaus	236
Kumma	271