

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	
Zahlen und Fakten	30
 Geografie und Klima	
Naturräumliche Gliederung	33
Omans Gebirge (Geologie)	35
Klima und Reisezeit	38
 Natur und Umwelt	
Flora und Fauna	40
Kuste und Meeresbewohner	41
Natur- und Umweltschutz	44
 Geschichte	
Die Frühzeit: Wohlstand durch Kupfer	45
Altsudarabische Reiche und Weihrauchstraße	51
Die persische Vorherrschaft	55
Inner-Oman:	57
Die ibaditischen Imame	59
Seefahrer Aufschwung durch Fernhandel	60
Die Seemacht Hormus	61
Portugiesisches Zwischenspiel	

Die Ya'aruba-Dynastie und die Expansion nach Ostafrika	62
Die Al Bu Sa'id-Dynastie und die britische Kolonialisierung	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
Stamme	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 Kuche	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 Küste 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 Kuste	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 Madrakah 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

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