

Inhalt

Ein ganz persönliches Vorwort	4
Verzeichnis der Exkurse	8
Verzeichnis der Karten	10
Die Regionen im Überblick	12
Steckbrief Uganda	16

1 Uganda: Kampala und Umgebung 19

Kampala – die Hauptstadt	21
<i>Stadtbesichtigung</i>	26
<i>Praktische Tipps zu Kampala</i>	29
<i>Tagesausflüge von Kampala</i>	51
Entebbe	52
<i>Entebbe Botanical Gardens</i>	53
<i>Uganda Wildlife</i>	
<i>Education Centre (UWEC)</i>	55
<i>Ausflüge von Entebbe</i>	60

2 Uganda: Der Südwesten und die Virunga-Vulkane 63

Mpanga Forest Reserve	67
Masaka	68
Ssese-Inseln	71
<i>Bugala Island</i>	72
<i>Sonstige Inseln</i>	73
Lake Mburo National Park	76
Mbarara	81
Kabale	85
Lake Bunyonyi	88
Bwindi Impenetrable National Park	90
Kisoro	103
Mgahinga Gorilla National Park	107

3 Uganda: Der Westen und das Ruwenzori-Gebirge 115

Kalinzu und Kasyoha	
Kitomi Forest Reserves	120
<i>Kalinzu Forest Reserve</i>	120
<i>Kasyoha Kitomi Forest Reserve</i>	121
Queen Elizabeth National Park	121
<i>Fahrt nach Ishasha über Kihikihi</i>	130
Kasese	131
Rwenzori Mountains National Park	135
<i>Central Circuit Trail</i>	145
<i>Kilembe Trail</i>	151
<i>Zwischen Kampala und Fort Portal</i>	167
Katonga Wildlife Reserve	167
Fort Portal	169
<i>Fahrt zum Kibale Forest National Park</i>	175
Ndali-Kasenda Crater Lakes	175
Kibale Forest National Park	178
Die Straße nach Bundibugyo und zum Semliki NP	182
Toro-Semliki Wildlife Reserve	183
Semliki National Park	185
Bundibugyo	188
Hoima	189
Kabwoya Wildlife Reserve	193
Masindi	199
Ziwa Rhino Sanctuary	201
Budongo Forest Reserve	202
Murchison Falls National Park	203

4 Uganda: Der Norden und Nordosten 215

Gulu	223
Arua	229
Pakwach	230

Moyo und Adjumani	231
Kitgum	233
Kalongo	235
Lira	237
Soroti	239
Moroto	241
Matany	244
Kotido und Kaabong	245
Kidepo Valley National Park	246

5 Uganda: Der Osten und Mt. Elgon

Mabira Forest Reserve	258
Jinja	259
Bujagali	268
Tororo	275
Busia und Malaba	276
Mbale	276
Mount Elgon National Park	279
Sipi Falls	289

6 Ruanda

Kigali – die Hauptstadt	298
<i>Besuch der Genozid-Gedenk- stätten Ntarama und Nyamata</i>	312
Muhanga (Gitarama)	313
Der Nordwesten	315
<i>Musanze (Ruhengeri)</i>	316
<i>Volcanoes National Park</i>	318
<i>Rubavu (Gisenyi)</i>	327
Der Westen und der Lake Kivu	339
<i>Karongi (Kibuye)</i>	339
Der Südwesten	342
<i>Huye (Butare)</i>	342
<i>Nyungwe National Park</i>	348
<i>Rusizi (Cyangugu) und Bukavu/DR Kongo</i>	353

Der Osten	357
<i>Akagera National Park</i>	357
Praktische Reisetipps A–Z	362
Land und Leute	370

7 Ostkongo

Der Bürgerkrieg	388
Die Nationalparks	390
Praktische Informationen	391

8 Uganda: Praktische Reisetipps A–Z

An-, Ein- und Ausreise	396
Ausrüstung und Kleidung	401
Diplomatische Vertretungen	404
Dokumente und Papiere	405
Essen und Trinken	406
Feste und Feiertage	408
Fotografieren und Filmen	409
Frauen allein unterwegs	411
Geld und Finanzen	413
Geschäfts- und Öffnungszeiten	415
Gesundheit und medizinische Versorgung	416
Grenzen und Grenzverkehr	438
Handeln	441
Informationsstellen	441
Maße und Gewichte	443
Medien	443
Nationalparks und Wildreservate	444
Notfälle	453
Post und Telekommunikation	454
Preise	457
Reiseagenturen und Safariveranstalter	458
Reisen in Uganda und Ruanda	459
Reisezeit	465

Sicherheit und Kriminalität	466	Geschichte	493
Stromversorgung	466	Staat und Politik	503
Trinkgeld	467	Wirtschaft	509
Unterhaltung und Nachtleben	467	Tourismus	513
Unterkünfte und Camping	467	Bevölkerung	515
Verhalten im Gastland	471	Bildung und Gesundheit	519
Versicherungen	472		
Zeit(-verschiebung)	474		
Zollbestimmungen	475		

9 Uganda: Land und Leute 477

Geografie und Landschaftsformen	478
Klima	481
Tier- und Pflanzenwelt	481
Ökologie und Naturschutz	488

10 Die Tierwelt des östlichen Afrika 521

Säugetiere	522
Affen	522
Nagetiere	527
Schuppentiere	528
Raubtiere	528
<i>Katzen</i>	528
<i>Hunde</i>	532

<i>Hyänen</i>	534	Vögel	554
<i>Schleichkatzen</i>	535	Strauß	554
<i>Marder</i>	535	Pelikane und Kormorane	554
<i>Erdferkel</i>	536	Reiher	555
<i>Rüsseltiere</i>	536	Störche und Ibisse	557
<i>Schliefer</i>	538	Flamingos	559
<i>Unpaarhufer</i>	539	Enten und Gänse	559
<i>Zebras</i>	539	Greifvögel	560
<i>Nashörner</i>	540	<i>Geier</i>	561
<i>Paarhufer</i>	542	<i>Adler</i>	562
<i>Flusspferde und Schweine</i>	542	<i>Sonstige Greifvögel</i>	562
<i>Giraffen</i>	544	Hühnervögel	563
<i>Hornträger</i>	546	Kraniche, Rallen und Trappen	563
<i>Ducker</i>	546	Watvögel	565
<i>Böckchen</i>	546	Tauben	565
<i>Waldböcke</i>	547	Papageien	566
<i>Rinder</i>	549	Eulen und Nachtschwalben	566
<i>Kuhantilopen</i>	550	Rackenvögel	567
<i>Pferdeböcke</i>	550	Spechte und Bartvögel	568
<i>Ried- und Wasserböcke</i>	551	Sperlingsvögel	568
<i>Schwarzfersenantilope</i>	551		
<i>Gazellen</i>	552	Reptilien	569
		Krokodile	569
		Schlangen	569
		Echsen	570
		Schildkröten	570

11 Anhang **573**

Reise-Gesundheitsinformationen	574
Literatur	576
Karten	582
Kleines Tier-Wörterbuch	583
Register	595
Fotonachweis	611
Der Autor	611