

# Inhaltsverzeichnis

<b>EINLEITUNG: Die Wüste lebt – Natur zwischen Fels und Sand</b>	<b>11</b>
--	-----------

## I. LAND UND LEUTE

<b>Oman auf einen Blick</b>	<b>13</b>
-----------------------------	-----------

<b>Historischer Überblick</b>	<b>14</b>
-------------------------------	-----------

Frühgeschichte 14 • Reichtum durch Kupfer 14 • Hafeet- und Umm-al-Nar-Periode 15 • Bronze- und Eisenzeit 16 • Persische Herrschaft 16 • Invasoren aus Süd- und Zentralarabien 16  
Aufstieg zur Seehandelsmacht 17 • Verbreitung des Islam 18  
Reichtum durch den Chinahandel 19 • Herrschaft der Portugiesen 20  
Yaruba-Dynastie 21 • Bürgerkrieg 22 • Al-Bu-Said-Dynastie 22  
Said der Große 23 • Niedergang des Handelsimperiums 24  
Britischer Einfluss 24 • Isolationismus unter Sultan Said 25  
Renaissance unter Sultan Qaboos 25

<b>Oman heute</b>	<b>26</b>
Innenpolitik 26 • Außenpolitik 27	

<b>Zeittafel</b>	<b>28</b>
------------------	-----------

<b>Landschaftlicher Überblick</b>	<b>31</b>
Geografie 31 • Geologie 32 • Klima 33 • Flora 36 • Fauna 39 Unterwasserwelt 44	

<b>Wirtschaftlicher Überblick</b>	<b>52</b>
-----------------------------------	-----------

<b>Gesellschaftlicher Überblick</b>	<b>55</b>
Bevölkerung	55
Religion – Der Islam	56
Geschichte des Islam 57 • Die Glaubensgrundsätze 59 Die Lehre 60 • Die Moschee 61	

# Überblick

<b>Traditionen</b> .....	62
Stammeswesen 62 • Rolle der Familie 63 • Frauen in Oman 64	
Die Kleidung 64	
<b>Kultureller Überblick</b> .....	67
Architektur .....	67
Kunsthandwerk .....	70
Arabische Küche .....	72

## 2. DIE GELBEN SEITEN: OMAN ALS REISEZIEL

<b>Allgemeine Reisetipps von A–Z</b> .....	79
--	----

### Die Grünen Seiten: Das kostet Sie der Aufenthalt in Oman 136

<b>Reisen in Oman</b> .....	140
-----------------------------	-----

## 3. HAUPTSTADTREGION

<b>Muscat und die Capital Area</b> .....	145
--	-----

<b>Old Muscat</b> .....	147
-------------------------	-----

Festungen und Stadttore 147 • Muscat Gate Museum 149  
 Bait Graiza 149 • Sultanspalast 150 • National Museum 150  
 • Bait Fransa 151 • Bait al Zubair 151 • Bait Muzna 151

<b>Westlich von Muscat</b> .....	153
----------------------------------	-----

<b>Mutrah</b> .....	153
---------------------	-----

Kalbouh Park 154 • Riyam Park 154 • Mutrah Fort 154 • Souq 155  
 Corniche/Al Lawatiah 155 • Hafen/Fischmarkt 155 • Bait al  
 Baranda 156

<b>Ruwi</b> .....	157
-------------------	-----

Sultan's Armed Forces Museum 157

<b>Mina al Fahal</b> .....	158
----------------------------	-----

<b>Qurum</b> .....	158
--------------------	-----

Qurum Nature Reserve 158 • Children's Museum 158

<b>Medinat al Sultan Qaboos</b> .....	159
---------------------------------------	-----

<b>Al Khuwair</b> .....	159
-------------------------	-----

Natural History Museum 159

<b>Ghubrah</b> .....	160
----------------------	-----

<b>Seeb</b> .....	160
-------------------	-----

<b>Südöstlich von Muscat</b> .....	161
------------------------------------	-----

<b>Sidab</b> .....	161
--------------------	-----

<b>Al Bustan</b> .....	161
------------------------	-----

<b>Qantab und Bandar al Jissah</b> .....	161
--	-----

<b>Ausflüge von Muscat</b> .....	163
----------------------------------	-----

Festungen im Hajar-Gebirge/Nizwa .....	163
--	-----

Die Lagunen rund um Muscat .....	163
----------------------------------	-----

## 4. DER WESTEN OMANS

<b>Route 1: Von Muscat nach Nizwa</b>	181
Von Seeb nach Fanja	182
Durch die Samail-Schlucht bis Izki	184
Birkat al Mawz	184
Abstecher in den Jebel Akhdar	184
Nizwa	186
Fort Nizwa 188 • Souq 188	
<b>Route 2: Von Nizwa nach Bahla</b>	192
Tanuf	192
Al-Hoota-Höhle	192
Al Hamra	193
Misfah	194
Abstecher zum Jebel Shams	194
Bahla	195
Hisn Tamah 196 • Souq 196 • Töpferwerkstätten 196	
Abstecher zum Fort Jabrin	197
<b>Route 3: Von Bahla nach Buraimi/nach Al Ain in den VAE</b>	198
Al Ayn	199
Bat	200
Ibri	200
Buraimi	201
Geschichte 201 • Sehenswertes 202	
<b>Ausflug nach Al Ain in den Vereinigten Arabischen Emiraten</b>	204
Orientierung 204 • Palmenpark Al Ain 206 • Sultan Bin Zayed Fort/ Al Ain National Museum 206 • Viehmarkt 206 • Sheikh Zayed Palace Museum 207 • Uhrturm, Public Gardens und Fort Jahili 207 Oasen Al Jimi und Al Qattara 208 • Hili 208 • Al Ain Zoo 209 Kamelmarkt 209 • Jebel Hafeet 210	
<b>Route 4: Von Muscat an der Küste entlang nach Westen</b>	213
Al Fulayj	214
Barka	214
Fort 215 • Souq 215 • Bullenkämpfe 216 • Bait Na'aman 216	
<b>Al Sawadi und Daymaniyat-Inseln</b>	218
Nakhl	221
Wadi Mistal	222
Wadi Abyadh	223
Al Awabi	223
Wadi Bani Kharus	224
Abstecher in das Wadi Bimah (Snake Gorge)	224
Abstecher durch das Wadi Bani Awf/Wadi Sahtan	225
Rustaq	226
Fort 226 • Souqs 227 • Ain al Kasfah 227	

<b>Al Hazm</b>	228
Abstecher: Durch das Wadi Hoqain nach Al Hazm	229
<b>Al Masnaah</b>	229
<b>Al Suwayq</b>	230
<b>Al Khaburah</b>	230
<b>Saham</b>	231
<b>Abstecher ins Wadi Hibi</b>	231
<b>Sohar</b>	232
Geschichte 232 • Sehenswertes 233	
<b>Ausflüge von Sohar</b>	235
Vereinigte Arabische Emirate 235 • Berge und Wadis 235	
<b>Liwa</b>	236
<b>Shinas</b>	236

<b>Erweiterung zur Route 4: Fujairah/Ostküste der VAE</b>	237
<b>Kalba/Khawr Kalba</b>	237
<b>Emirat Fujairah</b>	238
<b>Fujairah Stadt</b>	239
Fujairah Fort 239 • Fujairah Museum 239 • Dattelgärten 240	
Zentralmarkt 240 • Goldsouq 240 • Ain al Madhab Garden 241	
Heritage Village 241 • Stierkampfarena 241	
<b>Khawr Fakkan</b>	243
<b>Bidiyah</b>	243
<b>Dibba</b>	244

## 5. DER NORDEN OMANS

<b>Musandam-Halbinsel</b>	247
<b>Khasab</b>	248
Fort 249 • Souq 249 • Hafen 249	
<b>Die Buchten Musandams</b>	252
<b>Khawr Sham</b>	252
<b>Kumzar</b>	253
<b>Musandams Bergwelt</b>	254
<b>Route 5: Von Khasab nach Al Rawdah</b>	254
<b>Von Khasab nach Bukha</b>	256
<b>Weiterreise in die VAE</b>	257
Shopping-Trip nach Dubai	257

## 6. DER OSTEN OMANS

<b>Route 6: Durch die Region Sharqiyah</b>	261
<b>Durch das Landesinnere nach Sur</b>	262
<b>Variante 1: Abstecher in die Wadis</b>	262
Wadi Dima und Wadi Tayeen	263

<b>Variante 2: Route über Sinaw</b>	263
Rawdah, Samad und Al Fath 263 • Al Mudaybi 264 • Sinaw 264	
<b>Ibra</b>	265
<b>Al Mudayrib</b>	267
<b>Al Mintirib</b>	267
<b>Wahiba Sands</b>	267
<b>Wadi Bani Khalid</b>	271
<b>Sur</b>	271
<b>Fort Bilad Sur 272 • Fort Sunaysilah 272</b>	
Maritimes Museum 272 • Hafen 272 • Dhauwerften 273	
Fatah al Khair 274 • Ayja 274	
<b>Entlang der Küste von Muscat nach Sur</b>	276
<b>Quriat</b>	276
<b>Bamah und Fins</b>	276
<b>Wadi Shab</b>	276
<b>Wadi Tiwi</b>	277
<b>Qalhat</b>	278
<b>Von Sur in den Ja'alan</b>	280
<b>Ras al Hadd</b>	280
<b>Ras al Jinz</b>	281
<b>Al Ashkharah</b>	285
<b>Ja'alan Bani Bu Ali und Ja'alan Bani Bu Hassan</b>	286
<b>Al Kamil und Al Wafi</b>	288
<b>Masirah</b>	289
 <b>7. DER SÜDEN OMANS</b>	
<b>Route 7: Von Muscat an die Dhofar-Küste</b>	293
<b>Über Bidbid und Izki nach Adam</b>	295
<b>Al Ghabah</b>	296
<b>Hayma/Oryxreservat</b>	297
<b>Al Ghaftayn</b>	298
<b>Quitbit</b>	299
<b>Thumrayt</b>	299
<b>Salalah</b>	302
Ausgrabungsstätte Al Baleed 303 • Corniche und Weihrauchsouq 309	
Khawr Salalah 309 • Neustadt 309 • Obstgärten 310 • Gräber 310	
<b>Westlich von Salalah</b>	315
Mughsayl 315 • Auf der Zig-Zag Road nach Rakhyut 315	
<b>Nördlich von Salalah</b>	316
Ain Jarziz 316 • An Nabi Ayoub 317 • Weihrauchbäume im	
Wadi Dawkah 317 • Ausgrabungsstätte Ubar 317 • Al Hashman/	
Rub al Khali 318	
<b>Östlich von Salalah</b>	319
Quellen 319 • Taqah 320 • Wadi Darbat 320 • Khawr Rori/	
Samhuram 321 • Tawi Atayr und Jebel Samhan 322 • Mirbat 324	
Hasik 325	

## 8. OMANS SEESEITE

<b>Tauchurlaub in Oman</b>	327
<b>Natürliche Bedingungen</b>	327
<b>Infrastruktur</b>	327
<b>Tauchgebiete</b>	328
<b>Musandam-Halbinsel</b>	329
Lima Rock 329 • Pearl Island 330 • Ras al Hamra 330	
Ras Salti Ali 330 • Long Beach 330 • Khawr Ghubb Ali 330	
<b>Region um Muscat</b>	331
Ras al Sawadi 331 • Daymaniyat-Inseln 331	
Wrack der „Al-Munassir“ 331 • Shark Point 332	
Fahal Island 332	
<b>Dhofar-Küste</b>	333
Raha Bay 333 • Eagle's Retreat 333 • Mirbat Reef 333	
<b>Ausrüstung</b>	334

## 9. ANHANG

<b>Kleine Sprachhilfe</b>	337
<b>Literaturliste</b>	340
<b>Stichwortverzeichnis</b>	342
<b>Bildnachweis</b>	347

### Weiterführende Informationen zu folgenden Themen

#### info

Die Wüste lebt	34
Die Dattel	37
Das Kamel	40
Verhalten bei einem Giftschlangenbiss	42
Erdöl	53
Der Khanjar	66
Religiöse Tabus beim Fleischverzehr	73
Kleines Obst-Lexikon	76
Luxus unter dem Wüstenhimmel	162
Halwa	215
Das Falaj-Bewässerungssystem	217
Einreiseformalitäten VAE	257
Beduinen	268
Zikaden	279
Meeresschildkröten	282
Der Arabische Tahr	287
Delfine	291
Khareef	300

Weihrauch	306
Der Arabische Leopard	323
Tauchen mit Kindern	328
Sicherheit beim Wracktauchen	332