

Inhalt

Diesseits von Eden – willkommen in Ostafrika	8
Kenia und Tansania als Reiseländer	10
Planungshilfe für Ihre Reise	13
Vorschläge für Rundreisen	18

Wissenswertes über Kenia und Tansania

Steckbrief Kenia	22
Steckbrief Tansania	24
Natur und Umwelt	26
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	45
Geschichte	56
Zeittafel	64
Gesellschaft und Alltagskultur	66
Architektur, Kunst und Kultur	72

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr	80
Übernachten	86
Essen und Trinken	88
Outdoor	93
Feste und Veranstaltungen	97
Reiseinfos von A bis Z	99

Unterwegs in Kenia und Tansania

Kapitel 1 – Nairobi und das Hochland von Kenia

Auf einen Blick: Nairobi und das Hochland von Kenia	124
Nairobi und Umgebung	126
Nairobi	126
Aktiv: Art Safari – auf Kunstpfaden durch Nairobi	138
Tagesausflüge in die Umgebung	151
Aktiv: Zu Fuß durch die Ngong-Berge	152
Aktiv: Auf dem Drahtesel zu Giraffen und Zebras	158

Mt. Kenya und das Zentrale Hochland	160
Von Nairobi nach Meru	160
Meru National Park	162
Aktiv: Rafting in den Strudeln wilder Flüsse	163
Aktiv: Hoch zu Ross durch die Savanne	164
Laikipia-Plateau	166
Mt. Kenya National Park	169
Nanyuki und Naro Moru	172
Aberdares	175

Kapitel 2 – Der Norden und Westen Kenias

Auf einen Blick: Der Norden und Westen Kenias	180
Zum Lake Turkana	182
Ostroute zum Lake Turkana	183
Mittlere Route zum Lake Turkana	185
Aktiv: Zu Fuß ans Jademeer	190
Lake Turkana	192
Lodwar und die Westseite	194

Lake Victoria und Kenias Westen	195
Nakuru und Umgebung	195
Lake Bogoria und Lake Baringo	198
Durch das Kerio Valley nach Eldoret	200
Kitale	202
Mt. Elgon National Park	203
Kakamega Forest National Reserve	204
Kakamega	205
Lake Victoria	206
Provinz Nyanza	208
Aktiv: Zu den Felsmalereien der Abasuba	210

Kapitel 3 – Kenias Süden und die Küste

Auf einen Blick: Kenias Süden und die Küste	216
Safaris im Süden	218
Zum Lake Magadi	219
Masai Mara National Reserve	221
Amboseli National Park	227
Von Oloitokitok zum Kilimanjaro	228

Durch die Ostprovinz	229
Machakos und die Ukambani-Berge	229
Chyulu Hills National Park	231
Tsavo National Park	232
 Entlang der Küste des Indischen Ozeans	236
Mombasa	237
Von Mombasa nach Malindi	245
Aktiv: Fahrradtour entlang der Küste	248
Watamu und Malindi	252
Marafa	260
Tana River Delta	260
Lamu	261
Zur tansanischen Grenze	267
Aktiv: Auf der Dhau zu Delfinen	275

Kapitel 4 – Tansanias Küste, Sansibar, Pemba und Mafia

Auf einen Blick: Tansanias Küste, Sansibar, Pemba und Mafia	278
Dar-es-Salaam	280
Stadtgeschichte	280
Innenstadt	281
Nördlich der Innenstadt	285
South Beach	285
 Nördliche Küste	294
Bagamoyo	294
Saadani National Park	299
Tanga	301
Von Muheza nach Pangani	302
Pangani	303
Ushongo Beach	304
 Südliche Küste	306
Die drei Kilwas	306
Südlich von Kilwa	308
 Die Inseln: Sansibar, Pemba und Mafia	310
Geschichte Sansibars	310
Bevölkerung, Religion und Kultur	312
Insel Sansibar (Unguja)	312
Stone Town	314
Sansibars Nordwest- und Nordküste	324
Aktiv: Auf den Spuren der Prinzessin Salme	325
Sansibars Ostküste	329

Südlich von Stone Town	334
Pemba	335
Mafia	336

Kapitel 5 – Tansanias Norden

Auf einen Blick: Tansanias Norden	340
Nördliches Berg- und Hügelland	342
Moshi	342
West Kilimanjaro	347
Von Moshi zum Lake Chala	347
Aktiv: Zu Besuch bei den Masai von Olpopongi	348
Mt. Kilimanjaro	349
Durch das Hügelland südwärts	355
Aktiv: Wandern in und um Lushoto	356
Safaris im Norden	360
Arusha und Umgebung	361
Arusha National Park mit Mt. Meru	369
Aktiv: Durch Märchenwald, Orchideen und Büffelherden auf den Mt. Meru	370
Tarangire National Park	373
Lake Manyara National Park	377
Oi Doinyo Lengai und Lake Natron	381
Rund um den Ngorongoro Crater	383
Aktiv: Mit Packeseln und Masai zu Fuß durch die Crater Highlands	388
Serengeti National Park	392

Kapitel 6 – Tansanias Westen und Süden

Auf einen Blick: Tansanias Westen und Süden	402
Lake Tanganyika und Lake Victoria	404
Lake Tanganyika	404
Lake Victoria	411
Safaris im Süden und die Southern Highlands	418
Selous Game Reserve	419
Aktiv: Safari zu Fuß im Selous Game Reserve	421
Uluguru Mountains und Morogoro	422
Morogoro und Umgebung	423
Mikumi National Park	424
Udzungwa Mountains National Park	425
Aktiv: Wanderung zu den Sanje-Wasserfällen in den Udzungwa Mountains	426
Iringa und Isamila	427

Ruaha National Park	429
Mbeya und Umgebung.....	431
Lake Malawi	433
Aktiv: Schiffstour auf dem Malawi-See	434
 Kulinarisches Lexikon	436
Sprachführer Kiswahili	439
Glossar	440
 Register	442
Abbildungsnachweis/Impressum	448