

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Zeichenlegende	12
Entfernungstabelle	13
Das Wichtigste in Kürze	14
Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten	17
<b>Routenvorschläge:</b>	
<b>Die schönsten Touren</b>	18
Nordoman intensiv (15 Tage)	19
Nordoman mit Salalah (15 Tage)	21
Nordoman mit Musandam (17 Tage)	23
Oman umfassend (21 Tage)	24
Oman umfassend mit Dachzelt (22 Tage)	28
Nordoman mit Muße (10 Tage)	30
 <b>Land und Leute</b>	 32
 Zahlen und Fakten	 34
 <b>Geografie und Klima</b>	 35
Naturräumliche Gliederung	35
Omans Gebirge (Geologie)	37
Klima und Reisezeit	40
 <b>Natur und Umwelt</b>	 42
Flora und Fauna	43
Küste und Meeresbewohner	46
Natur- und Umweltschutz	47
 <b>Geschichte</b>	 49
Die Frühzeit: Wohlstand durch Kupfer	49
Altsüdarabische Reiche und Weihrauchstraße	53
Die persische Vorherrschaft	57
Inner-Oman: Die ibaditischen Imame	59
Seefahrer: Aufschwung durch Fernhandel	61
Die Seemacht Hormus	62
Portugiesisches Zwischenspiel	63

Die Ya'aruba-Dynastie und die Expansion nach Ostafrika	64
Die Al Bu Sa'id-Dynastie und die britische Kolonisierung	67
Aufbruch in die Moderne: Sultan Qaboos	69
<b>Religion</b>	73
Die Entstehung des Islam	73
Die fünf Pfeiler des Islam	75
Koran und Hadithe	77
Ibadismus	78
Islamisches Rechtssystem: Sha'ria	81
<b>Bevölkerungsgruppen und Stammesstruktur</b>	82
Stämme	83
Frauen	86
Umgangsformen	87
<b>Wirtschaft</b>	88
Landwirtschaft	89
Wassermanagement	94
Fischerei	95
Märkte und lokaler Handel	97
Moderne Wirtschaft: Öl, Gas, Industrie	98
Im Fokus: der Nichterdölsektor	100
Diversifizierung und Infrastrukturprojekte	101
Omanisierung und Privatisierung	104
Tourismus	105
<b>Politik und Verwaltung</b>	107
Staatsaufbau und politische Kultur	107
Verwaltung	109
Bildungs- und Gesundheitssystem	110
Außenpolitik	111
<b>Kultur, Kunst und Kunsth Handwerk</b>	112
Sprache, Literatur, Musik	112
Moderne Medien und Kommunikation	114
Feste und Veranstaltungen	114

Omanische Küche	116
Typische Rezepte	119
Architektur	121
Kunsth Handwerk	123

## **Muscat und die Hauptstadtregion** 130

<b>Metropole an der Küste</b>	132
Stadtgeschichte	133
Die regionale Gliederung der Hauptstadtregion	135
Muscat-Altstadt	138
Muscat-Mutrah	141
Muscat-Ruwi	147
Muscat-Qurum	151
Al-Khuwair und die westlichen Stadtteile	156
Fischerorte und Buchten im Südosten	163
Informationen Muscat und die Hauptstadtregion	167

## **Die Batinah** 174

<b>Entlang der Küste nach Westen</b>	176
Seeb	176
Barka	178
Ras al-Sawadi	181
Masna'ah	182
Sohar	184
Die Küste von Sohar zur Grenze	187
Wadi Jizzi	187

<b>Zwischen Küste und Gebirge</b>	190
Nakhl und Al Thowarah	190
Rustaq	191
Al-Hazm	192

## **Nizwa und der Westliche Hajar** 194

<b>Der Westliche Hajar</b>	196
----------------------------	-----

Auf der Autobahn über den Suma'il-Pass	197
Zwischen Ibri und der Küste	198
Durch die Wadis des Westlichen Hajar	199
Jebel Akhdar (Saiq-Plateau)	205
Jebel Shams	209
<b>Oasen der Dakhiliyah</b>	212
Nizwa	212
Kleine Oasen der Dakhiliyah	220
<b>Die Provinzen Al-Dhahirah und Al-Buraimi</b>	224
Gräber bei Al-Ayn und Bat	224
Ibri	224
Yanqul	225
Buraimi	226
<b>Al-Sharqiyah</b>	230
<b>Die Küste der Sharqiyah</b>	232
Quriat	233
Wadi Dhayqah	233
Salma-Plateau	234
Wadi Shab und Wadi Tiwi	235
Qalhat und Bibi Maryam	235
Sur	236
Ras al-Hadd	245
Ras al-Jinz	245
<b>Die Wahiba-Wüste</b>	247
Bani Bu Hassan & Bani Bu Ali	249
Wadi Bani Khalid	249
Al-Mintirib und Al-Mudayrib	249
Ibra	250
Samad ash-Shan und Sinaw	251
<b>Al-Wusta und Rub al-Khali</b>	254
<b>Die ›Leere Mitte‹</b>	256
<b>Die Küste zwischen Masirah und Dhofar</b>	256

Masirah	256
Khaluf	258
Ras Duqm	259
Vom Ras Madrakah nach Shuwaymiyah	261
<b>Die Jiddat al-Harasis und die Rub al-Khali</b>	262
Auf der Nationalstraße 31 nach Salalah	262
Jiddat al-Harasis: Nature Reserve und Huqf	262
Rub al-Khali	262
 <b>Dhofar</b>	266
<b>Geografie und Geschichte des Dhofar</b>	268
Weihrauch – Sinnbild vergänger Größe	269
Der Kampf um Dhofar	270
 <b>Salalah</b>	271
Sehenswürdigkeiten	271
Informationen Salalah	275
 <b>Die Umgebung von Salalah</b>	280
Die Küste östlich von Salalah	280
Die Küste westlich von Salalah	284
 <b>Die Exklave Musandam</b>	286
<b>Geografie und Geschichte Musandams</b>	288
 <b>Khasab und der Norden Musandams</b>	292
Khasab	294
Jebel Harim	295
 <b>Dibba und die Ostküste Musandams</b>	297
Dibba	297
Exklave Madha	298

## **Reisetipps von A bis Z** 300

Sprachführer	319
Glossar	327
Die Autoren	329
Literatur	330
Der Oman im Internet	331
Register	333
Bildnachweis	337
Kartenregister	346

## **Extra**

Die Rosen des Jebel Akhdar	45
Die Königin von Saba	56
Sultan Qaboos und die ungeklärte Nachfolge	70
Kamele: Überlebenskünstler in der Wüste	85
Aflaj: Bewässerung mit langer Tradition	92
Qahwa	137
Navigation	189
Datteln	218
Magan, Dilmun und Meluhha	229
Traditioneller Schiffbau: Dhaus	244
Kumma	279