

<b>Einleitung</b>	II
-------------------	----

## **I. LAND UND LEUTE**

<b>Oman auf einen Blick</b>	13
<b>Historischer Überblick</b>	14
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>Der heutige Oman</b>	26
Innenpolitik 26 · Außenpolitik 27	
<b>Zeittafel</b>	28
<b>Landschaftlicher Überblick</b>	31
Geografie 31 · Geologie 32 · Klima 33 · Flora 36 · Fauna 39	
Unterwasserwelt 44	
<b>Wirtschaftlicher Überblick</b>	52
<b>Gesellschaftlicher Überblick</b>	55
Bevölkerung	55
Religion – Der Islam	56
Geschichte des Islam 57 · Die Glaubensgrundsätze 59	
Die Lehre 60 · Die Moschee 61	
Traditionen	62
Stammeswesen 62 · Rolle der Familie 63 · Frauen in Oman 64	
Die Kleidung 64	
<b>Kultureller Überblick</b>	67
Architektur	67
Kunsth Handwerk	70
Arabische Küche	72



## 2. DIE GELBEN SEITEN: OMAN ALS REISEZIEL

Allgemeine Reisetipps von A – Z	79
---------------------------------	----

### Die Grünen Seiten:

Das kostet Sie der Aufenthalt in Oman	136
---------------------------------------	-----

Reisen in Oman	140
----------------	-----

## 3. MUSCAT UND DIE CAPITAL AREA 144

Old Muscat	147
------------	-----

Festungen und Stadttore 147 · Muscat Gate Museum 149

Bait Graiza 149 · Sultanspalast 150 · Bait Fransa 151

Bait al Zubair 151 · Bait Muzna 151

Westlich von Muscat	153
---------------------	-----

Mutrah	153
--------	-----

Kalbouh Park 154 · Riyam Park 154 · Mutrah Fort 155

Souq 155 · Corniche / Al Lawatayah 155 · Hafen / Fischmarkt 155

Bait al Baranda 156

Ruwi	156
------	-----

National Museum 157 · Sultan's Armed Forces Museum 157

Mina al Fahal	158
---------------	-----

Qurum	158
-------	-----

Qurum National Park 158 · Children's Museum 158

Medinat al Sultan Qaboos	159
--------------------------	-----

Al Khuwair	159
------------	-----

Natural History Museum 159

Ghubrah	160
---------	-----

Seeb	160
------	-----

Südöstlich von Muscat	161
-----------------------	-----

Sidab	161
-------	-----

Al Bustan	161
-----------	-----

Qantab und Bandar al Jissah	159
-----------------------------	-----

Ausflüge von Muscat	163
---------------------	-----

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

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

## 4. DER WESTEN OMANS

<b>Route 1: Von Muskat nach Nizwa</b>	181
Von Seeb nach Fanja	182
Durch die Samail-Schlucht	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 Hotta-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	
Ausflug nach Al Ain in den Vereinigten Arabischen Emiraten	204
Orientierung 204 · Palmenpark Al Ain 206 · Fort al Sharqi / 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 · Kamelmarkt 208 · Hili 209 Al Ain Zoo 209 · Jebel Hafeet 210	
<b>Route 4: Von Muscat an der Küste entlang nach Westen</b>	212
Al Fulayj	214
Barka	214
Fort 215 · Souq 215 · Bullenkämpfe 216 · Bait Na'aman 216	
Al Sawadi und Daymaniyat-Inseln	218
Nakhl	221
Wadi Mistal	222
Wadi Abyadh	223
Al Awabi	223

<b>Wadi Bani Kharus</b>	224
<b>Wadi Bimah (Snake Gorge)</b>	224
<b>Wadi Bani Awf / Wadi Sahtan</b>	225
<b>Rustaq</b>	226
Fort 226 · Souqs 227 · Ain al Kasfah 227	
<b>Al Hazm</b>	228
Variante 1: Durch das Wadi Hawqain nach Al Hazm 229	
Variante 2: Durch das Wadi Bani Hinai 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
Kalba / Khawr Kalba 237 · Emirat Fujairah 238 · Fujairah-Stadt 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 Shimm</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
<b>Shopping-Trip nach Dubai</b>	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	262
<b>Variante 2: Abstecher nach Sinaw</b>	262
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
Sur 271 · Fort Bilad Sur 272 · Fort Sunaysilah 272	
Maritime 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

## 7. DER SÜDEN OMANS

<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
Salalah 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 Rhakyut 315	
<b>Nördlich von Salalah</b>	316
An Nabi Ayoub 316 · Ain Jarziz 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>Die 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

Die Wüste lebt 34 · Die Dattel 37 · Das Kamel 40 · Erdöl 53 · Der Khanjar 66  
 Religiöse Tabus beim Fleischverzehr 73 · Kleines Obstlexikon 76 · Luxus unter  
 dem Wüstenhimmel 162 · Halwa 215 · Das Aflaj-Bewässerungssystem 217  
 Beduinen 268 · Zikaden 279 · Meeresschildkröten 282 · Der Arabische Tahr 287  
 Delfine 291 · Khareef 300 · Weihrauch 306 · Der Arabische Leopard 323

## Karten und Grafiken

Durchschnittstemperaturen in Muscat .....	120
Muscat Altstadt .....	148
Mutrah und Ruwi .....	152
Nizwa .....	187
Regionalkarte Nizwa – Bahla – Ibri .....	188
Al Ain .....	205
Regionalkarte Barka – Rustaq – Al Khaburah .....	218
Sohar .....	233
Sur .....	273
Salalah Zentrum und Übersicht .....	304

## Umschlagkarten:

**Vordere Umschlagklappe:** Oman Highlights

**Hintere Umschlagklappe:** Muscat und Capital Area Umgebungsplan