

Inhalt

Willkommen in Kenia, Tansania und auf Sansibar

4

MERIAN-TopTen

Höhepunkte, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten 6

MERIAN-Tipps

Tipps, die Ihnen die unbekannten Seiten der Region zeigen 8

Zu Gast in Kenia, Tansania und auf Sansibar

10

| | |
|-------------------------|----|
| Übernachten | 12 |
| Essen und Trinken | 14 |
| grüner reisen | 18 |
| Einkaufen | 22 |
| Feste und Events | 26 |
| Sport und Strände | 28 |
| Familiентipps | 32 |

Unterwegs in Kenia, Tansania und auf Sansibar

34

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Mombasa und Küste | 36 |
| Nairobi und das Hochland | 52 |
| Kenias Nationalparks | 68 |
| Im Fokus – Wandern mit den Massai | 86 |
| Rift Valley und der Westen | 88 |
| Nord-Tansania | 98 |
| Sansibar | 108 |

Touren und Ausflüge

118

| | |
|----------------------------|-----|
| Von Mombasa nach Malindi | 120 |
| Mit der Dhow rund um Lamu | 123 |
| Expedition zum Turkana-See | 124 |

Wissenswertes über Kenia, Tansania und Sansibar

128

| | | | |
|--------------------------|-----|------------------------|-----|
| Auf einen Blick | 130 | Kartenlegende | 145 |
| Geschichte | 132 | Kartenatlas | 146 |
| Sprachführer Englisch | 134 | Kartenregister | 154 |
| Kulinarisches Lexikon | 136 | Orts- und Sachregister | 157 |
| Reisepraktisches von A–Z | 138 | Impressum | 160 |