

WISSENSWERTES ÜBER MOSAMBIK

GESCHICHTE

Ursprung des menschlichen Lebens	12
Araber gründen Handelsposten an der afrikanischen Ostküste	13
Großreiche im Inneren Afrikas	14
Die Portugiesen tauchen auf	16
Jesuiten stoßen ins Landesinnere vor	19
Portugals Rachefeldzug scheitert kläglich	20
Langsamer Niedergang von Mwene Mutapa	21
Bedrohung durch neue Seemächte	23
Das 17. Jh.: Epoche der Glücksritter & Prazos	23
Das 18. Jh.: Das Jahrhundert der Sklaverei	25
Das 19. Jh.: Europa teilt Afrika wie einen Kuchen unter sich auf	28
Das 20. Jh.: Der lange Weg zur Unabhängigkeit	32

BEVÖLKERUNG

Die Bevölkerung Mosambiks	42
Sprachen, Religion	44
Gesundheitswesen	45
Traditionelles Heilwesen	46
Bildung & Schulwesen	47

TRADITIONEN

Die Großfamilie	48
Die Rolle des Regulos	48
Der Alltag der Menschen	48
Frauen in Mosambik	50

KULTURELLES LEBEN

Kunsthandwerk und Malerei	52
Musik und Tanz	53
Literatur, Sport	55
Mosambik im Überblick	55

WIRTSCHAFT

Allgemeine Situation	56
Erwerbstätigkeit	57
Landwirtschaft	58
Viehwirtschaft, Fischerei	59
Bergbau und Industrie	59
Wasser und Energie	60
Verkehr und Transport	61
Tourismus	62
Flüchtlings- und Entwicklungshilfe	63
Ökologie	64
Landminen	66

EIN VIELFÄLTIGER NATURRAUM

Topographie des Landes	68
Vegetationsformen	69
Aktuell vorgestellt: Wunderwelt Mangroven	75

DAS REICH DER TIERE

Pflanzenfresser	78
Raubtiere	88
Primaten	94
Kaltblüter und Reptilien	96
Leben im Meer	100
Faszinierend: Leben im Mangrovensumpf	102

DIE VOGELWELT MOSAMBIKS

Von Greifvögeln und anderen Fleischfressern	104
Wasservögel, Watvögel und Vögel im Uferbereich	105
Hühnervögel, Baumvögel	108
Weitere typische Vögel	109

UNTERWEGS IN MOSAMBIK

SÜD-MOSAMBIK

DIE PROVINZ MAPUTO

MAPUTO 112

Stadtgeschichte	112
Erste Orientierung	116
Sehenswertes	119
Tour 1: Altstadtspaziergang in der Baixa	119
Tour 2: Der elegante Teil Maputos: Bairro Polana	122
Tour 3: Entlang der Uferpromenade Avenida da Marginal	123
Hotels, Pensionen und Camping	128
Restaurants & Nachtleben	130
Wichtige Adressen von A bis Z	132
Einkaufen in Maputo	133
An- und Weiterreise	134
Verkehrsmittel innerhalb der Stadt	136
Ausreise: Von Maputo nach Südafrika und Swaziland	137
Ausflug zur Insel Inhaca	138
Ausflug nach Macaneta	139

MAPUTALAND: VON MAPUTO NACH SÜDEN 140

Ponta do Ouro	142
Ponta Malongane	144

MAPUTO ELEPHANT RESERVE 145

Naturschützer verhindern gigantisches Wirtschaftsprojekt	149
--	-----

DIE PROVINZ GAZA

Streckenbeschreibung: Von Maputo nach Xai-Xai	150
---	-----

XAI-XAI 151

Rückblick: Die Flutkatastrophe vom Februar 2000	152
Bilene, Praia do	152
Streckenbeschreibung: Von Macai nach Massingir	154

GREAT LIMPOPO TRANSFRONTIER PARK 155

Streckenbeschreibung: Von Chidenguele nach Mapai	159
--	-----

BANHINE NATIONALPARK 160

FARBIGES KALEIDOSKOP 161

DIE PROVINZ INHAMBANE

Streckenbeschreibung: Von Xai-Xai nach Maxixe und Inhambane	177
---	-----

MAXIXE 178

INHAMBANE 179

Sehenswertes	181
Strände in der Umgebung: Tofo und Barra	183
Streckenbeschreibung: Von Maxixe zum Rio Save	186
Massinga, Morrungulo und Pomene	186

VILANKULO 187

Inhassoro	190
-----------	-----

BAZARUTO ARCHIPEL 191

Bazaruto, Benguerra	193
Magaruque	194

ZINAVE NATIONALPARK 195

Streckenbeschreibung: Von der Save-Brücke nach Beira	198
--	-----

ZENTRAL-MOSAMBIK

DIE PROVINZ SOFALA

BEIRA 200

Hotels und Pensionen	203
Sehenswertes	203
Die Umgebung von Beira	208
Streckenbeschreibung: Von Beira nach Caia	208

DAS SAMBESITIEFLAND 210

Marromeu	213
Das Sambesidelta	214
Streckenbeschreibung: Von Beira nach Chimoio	216
Streckenbeschreibung: Von Inchope nach Caia via EN 1	216

GORONGOSA NATIONALPARK 217

DIE PROVINZ MANICA

CHIMOIO 222

Streckenbeschreibung: Von Chimoio nach Mutare	223
Streckenbeschreibung: Von Chimoio nach Dombe und Espungabera	225
Peace Park Project: Nationalpark in den Chimanimani-Bergen	229
Streckenbeschreibung: Von Chimoio nach Tete	230

DIE PROVINZ TETE

TETE 231

Streckenbeschreibung: Von Tete nach Songo	235
---	-----

CAHORA BASSA STAUSEE 236

Streckenbeschreibung: Von Tete nach Cassacatiza	240
Streckenbeschreibung: Von Tete nach Zóbuè und Calómuè	241
Blick in die Geschichte: David Livingstones Expedition	242

NORD-MOSAMBIK

DIE PROVINZ ZAMBÉZIA

Streckenbeschreibung: Von Caia nach Quelimane	244
---	-----

QUELIMANE 244

Praia do Zalala	248
Streckenbeschreibung: Von Quelimane nach Alto Molócuè	249
Tour an die Küste: Praia de Pebane und Gilé Reserve	250
Tour ins Landesinnere: Milange und Gurulé	253

DIE PROVINZ NAMPULA

Streckenbeschreibung: Von Alto Molócuè nach Nampula	256
---	-----

NAMPULA 256

Abstecher: Angoche	261
Streckenbeschreibung: Von Nampula nach Cuamba	262
Streckenbeschreibung: Von Nampula nach Nacala	263

NACALA	264	
	Mossuril, Cabaceira und Chocas Mar	265
ILHA DE MOÇAMBIQUE	266	
	Eine spannende Geschichte	267
	Besuch der Insel	270
	Unterkunft	277
	Streckenbeschreibung: Von Namialo nach Pemba	279
 DIE PROVINZ CABO DELGADO		
PEMBA	281	
	Stadtgeschichte und Sehenswertes	281
	Unterkunft	284
	Wimbe Beach	286
IBO ISLAND UND QUIRIMBA ARCHIPEL	288	
	Ibo Island	288
	Streckenbeschreibung: Von Pemba nach Mocimboa da Praia	293
	Mocimboa da Praia	294
	Streckenbeschreibung: Von Mocimboa da Praia zur Grenze	295
IM HINTERLAND: MUEDA UND MAKONDE PLATEAU	296	
	Die Makonde	298
	Streckenbeschreibung: Von Mueda nach Montepuez	299
 DIE PROVINZ NIASA		
	Streckenbeschreibung: Von Mandimba nach Lichinga	300
LICHINGA	301	
	Unterkunft und Restaurants	302
LAGO NIASA	304	
	Streckenbeschreibung: Von Lichinga nach Cóbue	306
	Cóbue, Abstecher: Likoma Island	308
	Streckenbeschreibung: Von Lichinga nach Tansania	312
	Streckenbeschreibung: Von Mandimba nach Cuamba	313
CUAMBA	313	
	Streckenbeschreibung: Von Lichinga nach Marrupa	314
	Streckenbeschreibung: Von Marrupa zum Niassa Wildreservat	317
NIASSA RESERVE	318	

WERTVOLLE REISEINFORMATIONEN

PLANUNG VOR DER REISE

Klima S. 324, Reisezeit S. 325, Reiseart / Verkehrsmittel: Mietwagen S. 327, Motorrad/Fahrrad S. 330, Öffentliche Verkehrsmittel S. 330, Europäische Reiseveranstalter und örtliche Reiseanbieter S. 331, Unterkünfte: Hotels, Pension oder Camping S. 332, Reiseroutenplanung S. 333, Reisen mit Kindern S. 334, Frauen allein unterwegs S. 334, Touristen-Informationsstellen S. 334, Ausrüstung: Dokumente, Kleidung, Sonstiges S. 335

GESUNDHEITSVORSORGE

Malaria und andere tropische Krankheiten S. 336, Schlangenbisse S. 339, Wie man auf Reisen gesund bleibt S. 340, Notfall-Vorsorge S. 341, Reiseapotheke S. 341, Tropeninstitute S. 341

RUND UMS GELD

Reisekosten und Preisgefüge S. 342, Landeswährung, Devisen und Zahlungsmittel S. 343, Geldwechsel in Mosambik S. 344, Handeln: die Kunst des Feilschens S. 345

WICHTIGE HINWEISE UND ADRESSEN

Einreisebestimmungen S. 346, Diplomatische Vertretungen S. 347
Gefahren auf Reisen – die persönliche Sicherheit S. 348

ANREISE NACH MOSAMBIK

Internationale Flugverbindungen S. 350, Anreise auf dem Landweg S. 351
Öffnungszeiten der Grenzübergänge S. 352
Anreise per Mietwagen S. 353, Anreise auf dem Seeweg S. 354

TRANSPORT VOR ORT

Inlandflugnetz S. 355, Bahn, Bus und Mietwagen S. 355

REISETIPPS FÜR DEN ALLTAG IN AFRIKA

Begegnung mit den Menschen S. 356, Sprachliche Verständigung & Glossar S. 358, Die kulinarische Versorgung & Buschküche S. 360, Tipps & Infos für Autofahrer S. 364, Wie gefährlich sind die Landminen in Mosambik? S. 369, Auf Safari: Wie verhält man sich in der Wildnis? Begegnung mit Wildtieren S. 370, Mosambiks Strände im Direktvergleich S. 371

INFORMATIONEN VON A BIS Z 372

Ärzte & Apotheken, Airporttax, Betteln, Camping & Wildcamping, Eintrittspreise der Nationalparks, Feiertage, Ferienzeiten, Fotografieren, GPS-Daten, Grenzen, Hotels, Internet, Kleidung, Kulturelles Leben, Landkarten, Mahlzeiten, Maße & Gewichte, Notruf, Öffnungszeiten, Post, Preise, Sicherheit & Gefahren, Souvenirs, Strände, Stromversorgung, Tauchen, Taxi, Telefon, Toiletten & Sanitäreinrichtungen, Touristeninformation, Trampen, Trinkgeld, Wasser, Wassersport, Zeitungen, Zeitverschiebung & Tageslicht, Zoll

LITERATURVERZEICHNIS 378

INDEX 379

EIN OFFENES WORT 384