

Inhalt

Vorwort	7
Oman im Überblick	9
Kartenverzeichnis	11

Praktische Tipps A–Z

Als Gast in Oman	18
Anreise	27
Autofahren und Mietwagen	34
Behindertenreisen	43
Diplomatische Vertretungen	43
Einreisebestimmungen	44
Essen und Trinken	46
Feste und Feiertage	50
Fotografieren und Filmen	54

Geld	56
Gesundheit	59
Informationsstellen	68
7 Kleidung und Gepäck	70
9 Klima und Reisezeit	71
11 Medien	73
Nachtleben	75
Notfall und Hilfe	76
Öffentliche Verkehrsmittel	81
18 Öffnungszeiten	84
Post	85
Reisen mit Kindern	87
Reiseveranstalter	89
Sicherheit	92
Souvenirs	93
Sport und Freizeit	95
Strom	103
Telekommunikation	104
Unterkunft	108
Versicherungen	110
Zeit	112
Zollbestimmungen	112

Land und Leute

Geografie	116
Geologie	120
Klima	133
Flora	135
Fauna	137
Religion – der Islam	149
<i>Die Entwicklung des Islam</i>	151
<i>Die Grundsätze des Islam</i>	157
Glaubensinhalte	160
Religiöse Pflichten	161
<i>Die Stellung der Frau im Qur'an</i>	163
Geschichte	167
Staat und Politik	195
Wirtschaft	214
Bevölkerung und Gesellschaft	245
Kultur und Traditionen	260

INHALT

<i>Tradition und Moderne – Symbiose statt Widerspruch</i>	260	Wadi Abiyad und die blauen Pools	371
<i>Ein Blick hinter die Maske – traditionelle Kleidung</i>	262	Ras al-Sawadi	372
<i>Omanisches Silberhandwerk – alt, magisch und vielfältig</i>	267	Al-Suwaiq	373
<i>Orientalische Genüsse – arabische und omanische Küche</i>	272	Von Al-Suwaiq nach Sohar	377
<i>Eid – Festtage des Glaubens und Schlemmens</i>	277	Sohar	378
<i>1001 Wohlgerüche Arabiens</i>	280	Von Sohar nach Shinas	385
<i>Traditionelle Hochzeitszeremonien</i>	282	Shinas	387
<i>Traditionelle Bauweise – Natur pur</i>	286	Die Gegend um Nakhl und Rustaq	388
<i>Jahrhundertealte Schiffsbautradition – Dhaus</i>	291	Nakhl	389
<i>Moderne Kunst</i>	294	Wadi Mistal	390
		Wadi Abiyad	391
		Wadi Bani Kharus	391
		Wadi Bani Awf	392
		Rustaq	393
		Wadi Sahtan	394
		Al-Hazm	395
Unterwegs in Oman		Inner-Oman – Al-Dakhiliyah	398
<i>Tipps zur Routenplanung</i>	298	Über den Suma'il-Pass	
		nach Nizwa	399
		Fanja	401
Capital Area – die Hauptstadtregion	299	Bidbid	401
<i>Geschichte</i>	300	Suma'il	403
<i>Muscat</i>	302	Wadi Qurai	403
<i>Die Orte südlich von Muscat</i>	316	Izki	403
<i>Mutrah</i>	317	Imti	404
<i>Ruwi</i>	325	Birkat al-Mauz	405
<i>Qurum und Al-Khuwair</i>	328	Nizwa	407
<i>Praktische Infos zur Capital Area</i>	335	Jebel Akhdar: Saiq-Plateau	
<i>Strände bei Yiti, Bandar Khayran und Al-Sifah</i>	358	und Wadi Muaydin	418
<i>Ausflüge von der Capital Area</i>	359	Westlich von Nizwa	421
		Tanuf/Wadi Tanuf	421
		Al-Hoota Cave/ Sharaf al-Alamayn	423
<i>Die Küstenebene Batinah</i>	360	Al-Hamra	424
<i>Die Batinah von Osten nach Westen</i>	362	Misfah	426
<i>Barka</i>	368	Durch das Wadi Ghul	
<i>Bait Na'am</i>	369	auf den Jebel Shams	427
		<i>Wadi Nakhar</i>	428

INHALT

Bahla	430	Der Osten – Al-Sharqiyah	449
Palast von Jabrin	432	Entlang der Küste nach Sur	451
Region Al-Dhahirah	435	Abstecher/Variante	
Ibri	435	über das Wadi Dhayqah	
Die Gräber bei Bat und Al-Ayn	437	und Wadi Suwayh	452
<i>Bat</i>	437	Quriat	454
<i>Al-Ayn</i>	438	Umq Bowl	456
Von Ibri durch den Hajar nach Norden	439	Wadi Shab	456
<i>Durch das Wadi Hibi nach Sohar</i>	439	Wadi Tiwi	457
<i>Durch das Wadi al-Hawasinah</i>		Durchs Landesinnere nach Sur	458
nach Al-Khaburah	439	Durch das Wadi Samad	
<i>Wadi Sinsira</i>	439	nach Sanaw	459
<i>Durch die Wadis Mabrah und</i>		Ibra	462
<i>Bani Chafir nach Rustaq</i>	440	Al-Mudayrib und Al-Qabil	467
Buraimi	440	Al-Mintirib und Al-Hawaiyah	472
		Wadi Bani Khalid	476

INHALT

Sur	477	Westlich von Khasab	564
Rundfahrt durch den Ja'alan	484	<i>Felsenritzungen im Wadi Qadah</i>	565
Ras al-Hadd	485	Südlich von Khasab	566
Ras al-Jinz	486	<i>Khor Najd und</i>	
Bani Bu Ali	493	<i>Birkat al-Khalidiyah</i>	567
Bani Bu Hassan	494	Durch Musandams Buchten	570
Al-Wafi	495	Khor Shimm	571
Insel Masirah	496	Kumzar	572
		Dibba und Madha	573
Der Süden – Dhofar	498	Dibba	573
Aus der Geschichte des Dhofar	499	Von Dibba nach Ras al-Khaimah	574
Von Muscat nach Salalah	502	Wadi Madha	577
Qarat Kibrit	507		
Salalah	512	Anhang	
Nördlich von Salalah:			
Jebel Qara	526	Sprache	580
Schlucht von Ayoun	528	Literatur und Landkarten	585
Östlich von Salalah:		Glossar	590
Taqah, Khor Rouri und Mirbat	529	Abkürzungen	595
Ain Razat	529	Reise-Gesundheitsinformation	596
Ain Hamran	530	Register	604
Ain Tabrook und Ain Athoum	530	Danksagung/Acknowledgements	610
Taqah	531	Die Autoren	611
Khor Rouri/Samhuram	532	Entfernung	612
Mirbat	534	Maße und Gewichte	612
Jebel Samhan	537		
<i>Wadi Darbat</i>	537		
<i>Tawi Attair Sinkhole</i>	538		
<i>Variante durch das Wadi Hinna</i>	539		
Westlich von Salalah:			
Mughsayl und Jebel al-Qamar	540		
Mughsayl	541		
Jebel al-Qamar	548		
Musandam	551		
Praktische Infos	555		
Anreise	555		
Unterkunft	556		
Sonstiges	556		
Khasab	556		
Die Berge Musandams	564		