

# 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
Kleidung und Gepäck	70
Klima und Reisezeit	71
Medien	73
Nachtleben	75
Notfall und Hilfe	76
Öffentliche Verkehrsmittel	81
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
<i>Glaubensinhalte</i>	160
<i>Religiöse Pflichten</i>	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 –</i>		<i>Wadi Abiyad und</i>	
<i>Symbiose statt Widerspruch</i>	260	<i>die blauen Pools</i>	371
<i>Ein Blick hinter die Maske –</i>		<i>Ras al-Sawadi</i>	372
<i>traditionelle Kleidung</i>	262	<i>Al-Suwaiq</i>	373
<i>Omanisches Silberhandwerk –</i>		<i>Von Al-Suwaiq nach Sohar</i>	377
<i>alt, magisch und vielfältig</i>	267	<b>Sohar</b>	<b>378</b>
<i>Orientalische Genüsse – arabische</i>		<b>Von Sohar nach Shinas</b>	<b>385</b>
<i>und omanische Küche</i>	272	<i>Shinas</i>	387
<i>Eid – Festtage des</i>		<b>Die Gegend</b>	
<i>Glaubens und Schlemmens</i>	277	<b>um Nakhl und Rustaq</b>	<b>388</b>
<i>1001 Wohlgerüche Arabiens</i>	280	<i>Nakhl</i>	389
<i>Traditionelle</i>		<i>Wadi Mistal</i>	390
<i>Hochzeitszeremonien</i>	282	<i>Wadi Abiyad</i>	391
<i>Traditionelle Bauweise –</i>		<i>Wadi Bani Kharus</i>	391
<i>Natur pur</i>	286	<i>Wadi Bani Awf</i>	392
<i>Jahrhundertealte</i>		<i>Rustaq</i>	393
<i>Schiffsbautradition – Dhaus</i>	291	<i>Wadi Sahtan</i>	394
<i>Moderne Kunst</i>	294	<i>Al-Hazm</i>	395
 <b>Unterwegs in Oman</b>		 <b>Inner-Oman – Al-Dakhiliyah</b>	 <b>398</b>
<i>Tipps zur Routenplanung</i>	298	<b>Über den Suma'il-Pass</b>	
<b>Capital Area –</b>		<b>nach Nizwa</b>	<b>399</b>
<b>die Hauptstadtregion</b>	<b>299</b>	<i>Fanja</i>	401
<b>Geschichte</b>	<b>300</b>	<i>Bidbid</i>	401
<b>Muscat</b>	<b>302</b>	<i>Suma'il</i>	403
<i>Die Orte südlich von Muscat</i>	316	<i>Wadi Qurai</i>	403
<b>Mutrah</b>	<b>317</b>	<i>Izki</i>	403
<b>Ruwi</b>	<b>325</b>	<i>Imti</i>	404
<b>Qurum und Al-Khuwair</b>	<b>328</b>	<i>Birkat al-Mauz</i>	405
<i>Praktische Infos zur Capital Area</i>	335	<i>Nizwa</i>	407
<i>Strände bei Yiti,</i>		<b>Jebel Akhdar: Saiq-Plateau</b>	
<i>Bandar Khayran und Al-Sifah</i>	358	<b>und Wadi Muaydin</b>	<b>418</b>
<i>Ausflüge von der Capital Area</i>	359	<b>Westlich von Nizwa</b>	<b>421</b>
<b>Die Küstenebene Batinah</b>	<b>360</b>	<i>Tanuf/Wadi Tanuf</i>	421
<b>Die Batinah</b>		<i>Al-Hoota Cave/</i>	
<b>von Osten nach Westen</b>	<b>362</b>	<i>Sharaf al-Alamayn</i>	423
<i>Barka</i>	368	<i>Al-Hamra</i>	424
<i>Bait Na'aman</i>	369	<i>Misfah</i>	426
		<i>Durch das Wadi Ghul</i>	
		<i>auf den Jebel Shams</i>	427
		<i>Wadi Nakhar</i>	428

# INHALT

Bahla	430	<b>Der Osten – Al-Sharqiyah</b>	<b>449</b>
Palast von Jabrin	432	<b>Entlang der Küste nach Sur</b>	<b>451</b>
<b>Region Al-Dhahirah</b>	<b>435</b>	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		Wadi Shab	456
nach Norden	439	Wadi Tiwi	457
<i>Durch das Wadi Hibi nach Sohar</i>	439	<b>Durchs Landesinnere nach Sur</b>	<b>458</b>
<i>Durch das Wadi al-Hawasinah</i>		Durch das Wadi Samad	
nach Al-Khaburah	439	nach Sanaw	459
<i>Wadi Sinsira</i>	439	Ibra	462
<i>Durch die Wadis Mabrah und</i>		Al-Mudayrib und Al-Qabil	467
<i>Bani Chafir nach Rustaq</i>	440	Al-Mintirib und Al-Hawaiyah	472
Buraimi	440	Wadi Bani Khalid	476

Sur	477	Westlich von Khasab	564
<b>Rundfahrt durch den Ja'alan</b>	<b>484</b>	<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-Khaldiyyah</i>	567
Bani Bu Hassan	494	<b>Durch Musandams Buchten</b>	<b>570</b>
Al-Wafi	495	Khor Shimm	571
<b>Insel Masirah</b>	<b>496</b>	Kumzar	572
		<b>Dibba und Madha</b>	<b>573</b>
<b>Der Süden – Dhofar</b>	<b>498</b>	Dibba	573
<b>Aus der Geschichte des Dhofar</b>	<b>499</b>	Von Dibba nach Ras al-Khaimah	574
<b>Von Muscat nach Salalah</b>	<b>502</b>	Wadi Madha	577
<i>Qarat Kibrit</i>	507		
Salalah	512	<b>Anhang</b>	
<b>Nördlich von Salalah:</b>			
<b>Jebel Qara</b>	<b>526</b>	Sprache	580
Schlucht von Ayoun	528	Literatur und Landkarten	585
<b>Östlich von Salalah:</b>		Glossar	590
<b>Taqah, Khor Rouri und Mirbat</b>	<b>529</b>	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/Samhuran	532	Entfernungen	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		
<b>Westlich von Salalah:</b>			
<b>Mughsayl und Jebel al-Qamar</b>	<b>540</b>		
Mughsayl	541		
Jebel al-Qamar	548		
<b>Musandam</b>	<b>551</b>		
Praktische Infos	555		
Anreise	555		
Unterkunft	556		
Sonstiges	556		
<b>Khasab</b>	<b>556</b>		
<b>Die Berge Musandams</b>	<b>564</b>		