

# Wissenswertes über Oman

<b>Land des Weihrauchs und Heimat Sindbads</b>	12
Steckbrief Oman	14
<b>Natur und Umwelt</b>	16
Die blühende Küste	16
Bizarre Gebirge und endlose Wüsten	17
Die Weihrauchregion	18
Omans Vegetation	19
Omans Tiere	20
Naturschutz in Oman	22
<b>Wirtschaft und aktuelle Politik</b>	26
Wirtschaftlicher Fortschritt in Fünfjahresplänen	26
Wirtschaftsfaktoren	28
Deutsch-Omanische Wirtschaftsbeziehungen	30
Politik	31
<b>Geschichte</b>	38
Omans frühe Geschichte	38
Land des Weihrauchs	39
Islamisierung Omans	40
Aufstieg zum Seehandelsimperium	41
Oman und die Portugiesen	44
Herrschaft der Al Bu Saids	45
Niedergang des Handelsimperiums	46
Omans Renaissance	47
Zeittafel	48
<b>Gesellschaft und Alltagskultur</b>	50
Strukturen der omanischen Gesellschaft	50
Bevölkerung Omans	50
Religion des Islam	52
Rolle der Familie	56
Traditionelle Bekleidung der Omanis	58
Islamischer Kalender	61
Einladungen	63
<b>Architektur und Kunst</b>	64
Traditionelle Bauweise	64
Architektur der Moderne	67
Kunsth Handwerk	69
Gelebte Kultur	69

<b>Essen und Trinken</b>	70
Arabische Küche	70
Getränke	72
Restaurants	73
Tabus	73
Kulinarisches Lexikon	74

# Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	78
Reise- und Routenplanung	81
Anreise und Verkehr	88
Unterkunft	92
Sport und Aktivurlaub	94
Einkaufen	96
Gut zu wissen	99
Reisekasse und Reisebudget	103
Reisezeit und Reiseausrüstung	105
Gesundheit und Sicherheit	107
Kommunikation	108
Sprachführer	109

# Unterwegs in Oman

## Muscat und Capital Area

<b>Auf einen Blick: Muscat und Capital Area</b>	116
<b>Historisches Muscat</b>	118
Stadtbefestigung	119
Regierungsbezirk	120
Alte Handelshäuser	122
Muzna Gallery	124
Gate House Museum	125
Alte Passstraße	126
<b>Mutrah und Ruwi</b>	128
Mutrah	128
Aktiv unterwegs: Ein Spaziergang entlang der Corniche in Mutrah	132
Ruwi	137

<b>Westen und Südosten der Capital Area</b>	140
Qurum	141
Aktiv unterwegs: Auf den Spuren des Erdöls – ein Erkundungsgang	144
Al Khuwair, Al Ghubrah	146
Wadi Bawshar	148
Seeb	150
Von Sidab nach Bandar Al-Jissah	150

## **Küstenregion Batinah und Hinterland**

<b>Auf einen Blick: Küstenregion Batinah und Hinterland</b>	180
<b>Von Seeb nach As Suwayq</b>	182
Von Seeb nach Barka	182
Barka und Umgebung	183
Nakhal	187
Auf dem Weg nach Rustaq	188
Rustaq	189
Aktiv unterwegs: Einmal Schlossherr Besuch der Festung Al Rustaq	191
Al Hazm	192
Ras Al Sawadi und Umgebung	193
As Suwayq	194

<b>Sohar, Buraimi und Al Ain</b>	198
Sohar	198
Buraimi	204
Al Ain	205

## **Musandam und die Straße von Hormuz**

<b>Auf einen Blick: Musandam und die Straße von Hormuz</b>	214
<b>Wege nach Musandam</b>	216
Musandam aus der Vogelperspektive	217
Die Direttissima Muscat – Khasab	217
Stopover in Dibba	217
Von Dibba nach Khasab	222
Von Ras Al Khaimah nach Khasab	225

<b>Khasab</b>	228
Festung Khasab	228
Souq von Khasab	232
<b>Ausflüge von Khasab</b>	236
Buchten und Fjorde Musandams	236
Ausflüge ins Gebirge	240
Aktiv unterwegs: Bayt al Qufi – Musandams Beitrag zur omanischen Architektur	244

## **Nizwa und das Landesinnere**

<b>Auf einen Blick: Nizwa und das Landesinnere</b>	248
<b>Von Seeb nach Nizwa</b>	250
Von der Batinah über die Berge nach Nizwa	250
Nizwa	254
Aktiv unterwegs: Im Souq von Nizwa	259
<b>Ausflüge von Nizwa</b>	262
Jebel Akhdar und die Rosenfelder von Sayq	262
Jebel Shams und Bergdörfer	265
Aktiv unterwegs: Wanderung durch die Tropfsteinhöhlen von Al Hoota	266
Bahla, Hisn Tamah und Jabrin	271
Die Bienenkorbgäbe von Al Ayn und Bat	277

## **Omans Osten**

<b>Auf einen Blick: Omans Osten</b>	282
<b>Von Muscat nach Sur durch das Landesinnere</b>	284
Ibra	284
Al Mudayrib	285
Al Mintarib	285
Wahiba Sands	285
Aktiv unterwegs: Auf dem Frauenmarkt von Ibra	286
Wadi Bani Khalid	290
Von Al Kamil zum Indischen Ozean	291
<b>Sur und der Ja'alan</b>	292
Sur	292
Von Sur nach Ras Al Hadd	301
Ras Al Hadd	303
Ras Al Jinz	303

Von Ras Al Jinz nach Al Ashkharah	305
Ins Landesinnere zurück nach Sur/Muscat	306

<b>Von Sur nach Muscat entlang der Küste</b>	<b>308</b>
Qalhat	308
Wadi Tiwi	309
Wadi As Shab	309
White Beach	311
Sink Hole	311
Quriyat	311

## Region Dhofar

<b>Auf einen Blick: Region Dhofar</b>	<b>314</b>
<b>Salalah</b>	<b>316</b>
Im Südosten	316
Al Bahri	320
Altstadt	320
Souq, Palast und Khor	322
Wandern in tropischen Gärten	323
Cultural Centre	323
Aktiv unterwegs: Durch den Weihrauchsouq	324
Von Salalah nach Muscat	333

<b>Ausflüge von Salalah ins Hinterland des Dhofar</b>	<b>334</b>
Ausflug in der Norden	334
Ausflug in den Osten	338
Aktiv unterwegs: Auf den Ausgrabungsfeldern von Sumhuran	340
Ausflug in den Westen	345

<b>Register</b>	<b>348</b>
-----------------	------------

<b>Abbildungsnachweis/Impressum</b>	<b>352</b>
-------------------------------------	------------

## Themen

Sultan Qaboos – ein Herrscher von höchster Beliebtheit	34
Der Ruf des Muezzin	53
Das Einmaleins arabischer Herrschertitel	59
<i>Khanjar</i> – ein Symbol omanischer Tradition	166
Tätowierung auf Zeit – Henna	170
Corrida à la Oman	184
Dattelpalme – der Baum des Koran	196
Sindbad der Seefahrer	201
Die Straße von Hormuz	218
Amouage – kostbarstes Parfum der Welt	251
<i>Aflaj</i> -System – Omans historische Wasserversorgung	268
Mit einer Dhau nach China	293
Die Schildkröten von Ras Al Hadd	302
Weihraucherte in Dhofar	337