

# Wissenswertes über Oman

## Land des Weihrauchs und

### Heimat Sindbads

#### Steckbrief Oman

## Natur und Umwelt

### Die blühende Küste

### Bizarre Gebirge und endlose Wüsten

### Die Weihrauchregion

### Omans Vegetation

### Omans Tiere

### Naturschutz in Oman

## Wirtschaft und aktuelle Politik

### Wirtschaftlicher Fortschritt in Fünfjahresplänen

### Wirtschaftsfaktoren

### Deutsch-Omanische Wirtschaftsbeziehungen

### Politik

## Geschichte

### Omans frühe Geschichte

### Land des Weihrauchs

### Islamisierung Omans

### Aufstieg zum Seehandelsimperium

### Oman und die Portugiesen

### Herrschaft der Al Bu Saids

### Niedergang des Handelsimperiums

### Omans Renaissance

### Zeittafel

## Gesellschaft und Alltagskultur

### Strukturen der omanischen Gesellschaft

### Bevölkerung Omans

### Religion des Islam

### Rolle der Familie

### Traditionelle Bekleidung der Omanis

### Islamischer Kalender

### Einladungen

## Architektur und Kunst

### Traditionelle Bauweise

### Architektur der Moderne

### Kunsthandwerk

### Gelebte Kultur

## Essen und Trinken

### Arabische Küche

### Getränke

### Restaurants

### Tabus

### Kulinarisches Lexikon

70

70

72

73

73

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

### Auf einen Blick: Muscat und Capital Area

116

### Historisches Muscat

118

### Stadtbefestigung

119

### Regierungsbezirk

120

### Alte Handelshäuser

122

### Muzna Gallery

124

### Gate House Museum

125

### Alte Passstraße

126

### Mutrah und Ruwi

128

### Mutrah

128

### Aktiv unterwegs: Ein Spaziergang entlang der Corniche in Mutrah

132

### Ruwi

137

<b>Westen und Südosten der Capital Area</b>	140	<b>Khasab</b>	228
Qurum	141	Festung Khasab	228
Aktiv unterwegs: Auf den Spuren des Erdöls – ein Erkundungsgang	144	Souq von Khasab	232
Al Khuwair. Al Ghubrah	146	<b>Ausflüge von Khasab</b>	236
Wadi Bawshar	148	Buchten und Fjorde Musandams	236
Seeb	150	Ausflüge ins Gebirge	240
Von Sidab nach Bandar Al-Jissah	150	Aktiv unterwegs: Bayt al Qufl – Musandams Beitrag zur omanischen Architektur	244

## Küstenregion Batinah und Hinterland

### Auf einen Blick: Küstenregion Batinah und Hinterland

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

### Sohar, Buraimi und Al Ain

Sohar	198
Buraimi	198
Al Ain	204
	205

## Musandam und die Straße von Hormuz

### Auf einen Blick: Musandam und die Straße von Hormuz

<b>Wege nach Musandam</b>	214
Musandam aus der Vogelperspektive	216
Die Directissima Muscat – Khasab	217
Stopover in Dibba	217
Von Dibba nach Khasab	217
Von Ras Al Khaimah	222
nach Khasab	225

## 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, Hiss Tamah und Jabrin	271
Die Bienenkorbgräber von Al Ayn und Bat	277

## Omans Osten

<b>Auf einen Blick: Omans Osten</b>	282
<b>Von Muscat nach Sur</b>	
durch das Landesinnere	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>	308
Qalhat	308
Wadi Tiwi	309
Wadi As Shab	309
White Beach	311
Sink Hole	311
Quriyat	311
<b>Region Dhofar</b>	
<b>Auf einen Blick: Region Dhofar</b>	314
<b>Salalah</b>	316
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>	334
Ausflug in der Norden	334
Ausflug in den Osten	338
Aktiv unterwegs: Auf den Ausgrabungsfeldern	
von Sumhuram	340
Ausflug in den Westen	345
<b>Register</b>	348
<b>Abbildungsnachweis/Impressum</b>	352

## 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 Dhaub nach China	293
Die Schildkröten von Ras Al Hadd	302
Weihrauchernte in Dhofar	337