

Inhalt

Diesseits von Eden – willkommen in Ostafrika	8
Reisen in Kenia und Tansania	10
Planungshilfe für Ihre Reise.....	13
Vorschläge für Rundreisen.....	18

Wissenswertes über Kenia und Tansania

Steckbrief Kenia.....	22
Steckbrief Tansania.....	24
Natur und Umwelt	26
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	45
Geschichte	56
Zeittafel	64
Gesellschaft und Alltagskultur	66
Architektur, Kunst und Kultur.....	72

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr.....	80
Übernachten	86
Essen und Trinken.....	88
Outdoor	93
Feste und Veranstaltungen	96
Reiseinfos von A bis Z	98

Unterwegs in Kenia und Tansania

Kapitel 1 – Nairobi und das Hochland von Kenia

Auf einen Blick: Nairobi und das Hochland von Kenia	124
Nairobi und Umgebung.....	126
Nairobi	126
Aktiv: Art Safari – auf Kunstpfaden durch Nairobi.....	138
Tagesausflüge in die Umgebung	149
Aktiv: Zu Fuß durch die Ngong-Berge.....	152
Aktiv: Mit dem Rad zu Giraffen und Zebras.....	158

Mt. Kenya und das Zentrale Hochland	160
Von Nairobi nach Meru.....	160
Meru National Park.....	162
Aktiv: Rafting auf dem Tana River.....	163
Aktiv: Hoch zu Ross durch die Savanne	164
Laikipia-Plateau.....	166
Mt. Kenya National Park	169
Nanyuki und Naro Moru.....	172
Aberdares	175

Kapitel 2 – Der Norden und Westen Kenias

Auf einen Blick: Der Norden und Westen Kenias	180
Zum Lake Turkana.....	182
Ostroute zum Lake Turkana	183
Mittlere Route zum Lake Turkana	185
Lake Turkana.....	189
Aktiv: Zu Fuß ans Jademeer	190
Lodwar und die Westseite	194
 Lake Victoria und Kenias Westen	 195
Nakuru und Umgebung.....	195
Lake Bogoria und Lake Baringo.....	199
Durch das Kerio Valley nach Eldoret.....	200
Kitale.....	203
Mt. Elgon National Park	204
Kakamega Forest National Reserve	204
Kakamega	206
Lake Victoria	206
Provinz Nyanza	209
Aktiv: Zu den Felsmalereien der Abasuba	210

Kapitel 3 – Kenias Süden und die Küste

Auf einen Blick: Kenias Süden und die Küste	216
Safaris im Süden	218
Zum Lake Magadi	220
Maasai Mara National Reserve	221
Amboseli National Park	227
Von Oloitokitok zum Kilimanjaro	228
 Durch die Ostprovinz	 229
Machakos und die Ukambani-Berge	229
Chyulu Hills National Park	230
Tsavo National Park	232
 Entlang der Küste des Indischen Ozeans	 236
Mombasa	237
Mombasas Nordküste	245
Aktiv: Fahrradtour entlang der Küste	248
Watamu und Malindi	252
Marafa	260
Tana River Delta	260
Lamu	261
Manda Island	266
Pate Island	267
Mombasas Südküste	267
Aktiv: Auf der Dhau zu Delfinen	275

Kapitel 4 – Tansanias Küste, Sansibar, Pemba und Mafia

Auf einen Blick: Tansanias Küste, Sansibar, Pemba und Mafia	278
Mafia	280
Dar-es-Salaam	280
Geschichte	280
Sehenswertes in der Innenstadt	281
Nördlich des Zentrums	285
Südlich des Zentrums	286
 Nördliche Küste	 293
Bagamoyo	293
Saadani National Park	298
Tanga	299
Von Muheza nach Pangani	301
Pangani	301
Ushongo Beach	302

Südliche Küste	304
Die drei Kilwas	304
Südlich von Kilwa	306
 Die Inseln: Sansibar, Pemba und Mafia	 308
Geschichte Sansibars	308
Bevölkerung, Religion und Kultur	310
Insel Sansibar (Unguja)	310
Aktiv: Auf den Spuren der Prinzessin Salme	323
Pemba	335
Mafia	336

Kapitel 5 – Tansanias Norden

Auf einen Blick: Tansanias Norden	340
Nördliches Berg- und Hügelland	342
Moshi	342
West Kilimanjaro Area	346
Von Moshi zum Lake Chala	347
Aktiv: Zu Besuch bei den Maasai	348
Mt. Kilimanjaro	349
Aktiv: Wanderung auf dem Shira-Plateau	353
Durch das Hügelland südwärts	354
Aktiv: Wandern in und um Lushoto	356
 Safaris im Norden	 360
Arusha	361
In der Umgebung von Arusha	369
Arusha National Park mit Mt. Meru	369
Aktiv: Durch Märchenwald, Orchideen und Büffelherden auf den Mt. Meru	370
Tarangire National Park	373
Lake Manyara National Park	377
Ol Doinyo Lengai und Lake Natron	380
Rund um den Ngorongoro Crater	383
Aktiv: Mit Maasai zu Fuß durch die Crater Highlands	388
Serengeti National Park	392

Kapitel 6 – Tansanias Westen und Süden

Auf einen Blick: Tansanias Westen und Süden	402
Lake Tanganyika und Lake Victoria	404
Lake Tanganyika	404
Lake Victoria	411
Safaris im Süden und die Southern Highlands	418
Nyerere National Park	419
Aktiv: Safari zu Fuss & per Boot im Nyerere National Park	421
Uluguru Mountains und Morogoro	422
Morogoro und Umgebung	423
Mikumi National Park >	424
Udzungwa Mountains National Park	425
Aktiv: Wanderung zu den Sanje-Wasserfällen in den Udzungwa Mountains	426
Iringa und Isamila	427
Ruaha National Park	429
Mbeya und Umgebung	431
Lake Nyasa (Malawi-See)	433
Aktiv: Schiffstour auf dem Lake Nyasa (Malawi-See)	434
Kulinarisches Lexikon	436
Sprachführer Kiswahili	438
Glossar	440
Register	442
Abbildungsnachweis/Impressum	448