

Wissenswertes über Kenia und Tansania

| | |
|--|----|
| Diesseits von Eden – Willkommen | |
| in Ostafrika | 10 |
| Steckbrief Kenia | 12 |
| Steckbrief Tansania | 14 |
| Natur und Umwelt | 16 |
| Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik | 36 |
| Geschichte | 46 |
| Zeittafel | 54 |
| Gesellschaft und Alltagskultur | 56 |
| Architektur, Kunst und Kultur | 64 |
| Architektur | 64 |
| Musik | 64 |
| Literatur | 66 |
| Malerei und Kunsthandwerk | 67 |
| Essen und Trinken | 71 |
| Kulinarisches Lexikon | 76 |

Wissenswertes für die Reise

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Informationsquellen | 80 |
| Reise- und Routenplanung | 86 |
| Anreise und Verkehr | 91 |
| Unterkunft | 96 |
| Sport und Aktivurlaub | 98 |
| Einkaufen | 101 |
| Ausgehen | 102 |
| Gut zu wissen | 103 |
| Reisekasse und Reisebudget | 106 |
| Reisezeit und Reiseausrüstung | 108 |
| Gesundheit und Sicherheit | 111 |
| Kommunikation | 114 |
| Sprachführer | 116 |
| Glossar | 118 |

Unterwegs in Kenia und Tansania

1 Nairobi und das Hochland von Kenia

| | |
|--|-----|
| Auf einen Blick: Nairobi und das Hochland von Kenia | 124 |
| Nairobi und Umgebung | 126 |
| Nairobi | 126 |
| Aktiv unterwegs: Art Safari – auf Kunsthpfaden durch Nairobi | 136 |
| Tagesausflüge in die Umgebung | 147 |
| Aktiv unterwegs: Zu Fuß durch die Ngong-Berge | 150 |
| Aktiv unterwegs: Auf dem Drahtesel zu Giraffen und Zebras | 156 |
| | |
| Mt. Kenya und das Zentrale Hochland | 158 |
| Von Nairobi nach Meru | 158 |
| Meru National Park | 160 |
| Aktiv unterwegs: Rafting in den Strudeln der wilden Flüsse | 161 |
| Aktiv unterwegs: Hoch zu Ross durch die Savanne | 162 |
| Laikipia-Plateau | 163 |
| Mt. Kenya National Park | 165 |
| Nanyuki und Naro Moru | 169 |
| Die Aberdares | 171 |

2 Der Norden und Westen Kenias

| | |
|--|-----|
| Auf einen Blick: Der Norden und Westen Kenias | 176 |
| Zum Lake Turkana | 178 |
| Die Ostroute zum Lake Turkana | 179 |
| Die mittlere und kürzeste Route zum Lake Turkana | 181 |
| Aktiv unterwegs: Zu Fuß ans Jademeer | 184 |
| Lake Turkana | 187 |
| Lodwar und die Westseite | 189 |
| | |
| Lake Victoria und Kenias Westen | 190 |
| Nakuru und Umgebung | 190 |
| Lake Bogoria und Lake Baringo | 192 |
| Durch das Kerio Valley nach Eldoret | 194 |
| Kitale | 197 |
| Mt. Elgon National Park | 198 |
| Kakamega Forest National Reserve | 198 |
| Kakamega · Lake Victoria | 200 |

| | |
|---|-----|
| In der Provinz Nyanza | 202 |
| Aktiv unterwegs: Zu den Felsmalereien der Abasuba | 204 |

3 Kenias Süden und die Küste

| | |
|--|-----|
| Auf einen Blick: Kenias Süden und die Küste | 210 |
| Safaris im Süden | 212 |
| Zum Lake Magadi | 213 |
| Masai Mara National Reserve | 218 |
| Amboseli National Park | 221 |
| Zum Kilimajaro von Oloitokitok | 222 |
| | |
| Durch die Ostprovinz | 224 |
| Machakos und die Ukambani-Berge | 225 |
| Chyulu Hills National Park | 226 |
| Tsavo National Park | 226 |
| | |
| Entlang der Küste des Indischen Ozeans | 230 |
| Mombasa | 231 |
| Von Mombasa nach Malindi | 239 |
| Aktiv unterwegs: Fahrradtour entlang der Küste | 241 |
| Watamu und Malindi | 244 |
| Marafa | 249 |
| Tana River Delta · Lamu | 250 |
| Die Küste südlich von Mombasa | 256 |
| Aktiv unterwegs: Auf der Dhau zu Delfinen | 263 |

4 Tansanias Küste, Sansibar, Pemba und Mafia

| | |
|--|-----|
| Auf einen Blick: Tansanias Küste, Sansibar, Pemba und Mafia | 266 |
| Dar-es-Salaam | 268 |
| Stadtgeschichte | 269 |
| In der Innenstadt | 269 |
| Nördlich der Innenstadt | 273 |
| Am Südstrand | 275 |
| | |
| Die nördliche Küste | 282 |
| Bagamoyo | 282 |
| Saadani National Park | 286 |
| Tanga | 288 |
| Von Muheza nach Pangani | 290 |

| | |
|--|-----|
| Pangani | 290 |
| Ushongo Beach | 291 |
| Die südliche Küste | 294 |
| Die drei Kilwas | 294 |
| Südlich von Kilwa | 296 |
| Die Inseln: Sansibar, Pemba, Mafia | 298 |
| Geschichte Sansibars | 298 |
| Bevölkerung, Religion, Kultur | 300 |
| Insel Sansibar (Unguja) | 300 |
| Stone Town | 302 |
| Sansibars Nordwest- und Nordküste | 312 |
| Aktiv unterwegs: Auf den Spuren der Prinzessin Salme | 313 |
| Sansibars Ostküste | 316 |
| Von Stone Town in den Süden | 319 |
| Pemba | 321 |
| Mafia | 322 |

5 Tansanias Norden

| | |
|--|-----|
| Auf einen Blick: Tansanias Norden | 328 |
| Das nördliche Berg- und Hügelland | 330 |
| Moshi | 330 |
| West Kilimanjaro | 334 |
| Von Moshi zum Lake Chala | 336 |
| Mt. Kilimanjaro | 336 |
| Aktiv unterwegs: Zu Besuch bei den Massai von Olpopongi | 337 |
| Durch das Hügelland südwärts | 343 |
| Aktiv unterwegs: Wandern in und um Lushoto | 344 |
| Safaris im Norden | 348 |
| Arusha und Umgebung | 349 |
| Arusha National Park mit Mt. Meru | 357 |
| Aktiv unterwegs: Durch Märchenwald, Orchideen und Büffelherden auf den Mt. Meru | 358 |
| Tarangire National Park | 361 |
| Lake Manyara National Park | 365 |
| Ol Doinyo Lengai und Lake Natron | 370 |
| Rund um den Ngorongoro Crater | 372 |
| Aktiv unterwegs: Mit Packeseln und Massai zu Fuß durch die Crater Highlands | 376 |
| Serengeti National Park | 381 |

6 Tansanias Westen und Süden

| | |
|---|-----|
| Auf einen Blick: Tansanias Westen und Süden | 392 |
| Lake Tanganyika und Lake Victoria | 394 |
| Lake Tanganyika | 394 |
| Lake Victoria | 400 |
| | |
| Safaris im Süden und die Southern Highlands | 408 |
| Selous Game Reserve | 409 |
| Aktiv unterwegs: Fußsafari im Selous Game Reserve | 411 |
| Über die Uluguru-Berge nach Morogoro | 412 |
| Morogoro und Umgebung | 412 |
| Mikumi National Park | 413 |
| Aktiv unterwegs: Wanderung zu den Sanje-Wasserfällen in den Udzwunga Mountains | 414 |
| Udzungwa Mountains National Park | 416 |
| Iringa und Isamila | 418 |
| Ruaha National Park | 419 |
| Mbeya und Umgebung | 421 |
| Aktiv unterwegs: Schiffstour auf dem Malawi-See | 422 |
| Lake Malawi | 422 |
| | |
| Register | 426 |
| | |
| Abbildungsnachweis/Impressum | 432 |