

Inhalt

| | |
|--|----|
| Land des Weihrauchs und Heimat Sindbads | 8 |
| Oman als Reiseland | 10 |
| Planungshilfe für Ihre Reise | 14 |
| Vorschläge für Rundreisen | 18 |

Wissenswertes über Oman

| | |
|---------------------------------------|----|
| Steckbrief Oman | 22 |
| Natur und Umwelt | 24 |
| Wirtschaft und aktuelle Politik | 34 |
| Geschichte | 46 |
| Zeittafel | 58 |
| Gesellschaft und Alltagskultur | 60 |
| Architektur und Kunst | 72 |

Wissenswertes für die Reise

| | |
|---------------------------------|----|
| Anreise und Verkehr | 80 |
| Übernachten | 84 |
| Essen und Trinken | 86 |
| Outdoor | 90 |
| Feste und Veranstaltungen | 94 |
| Reiseinfos von A bis Z | 96 |

Unterwegs in Oman

Kapitel 1 – Muscat und Capital Area

| | |
|---|-----|
| Auf einen Blick: Muscat und Capital Area | 118 |
| Historisches Muscat | 120 |
| Stadtgeschichte | 120 |
| Stadtbefestigung | 122 |
| Regierungsbezirk | 123 |
| Alte Handelshäuser | 124 |
| Alte Passstraße | 127 |

| | |
|--|-----|
| Mutrah und Ruwi | 128 |
| Mutrah | 128 |
| Aktiv: Spaziergang entlang der Corniche | 132 |
| Ruwi | 137 |
| Der Westen und Südosten der Capital Area | 140 |
| Qurum | 141 |
| Aktiv: Auf den Spuren des Erdöls – ein Erkundungsgang | 144 |
| Al Khuwair | 146 |
| Al Ghubrah | 147 |
| Wadi Bawshar | 148 |
| The Wave | 148 |
| Seeb | 148 |
| Von Sidab nach Bandar Al-Jissah | 151 |

Kapitel 2 – Küstenregion Batinah und Hinterland

| | |
|---|-----|
| Auf einen Blick: Küstenregion Batinah und Hinterland | 180 |
| Von Seeb nach As Suwayq | 182 |
| Von Seeb nach Barka | 182 |
| Barka und Umgebung | 183 |
| Nakhal | 188 |
| Auf dem Weg nach Rustaq | 189 |
| Rustaq | 189 |
| Aktiv: Einmal Schlossherr – Besuch der Festung Al Rustaq | 190 |
| Al Hazm | 192 |
| Ras Al Sawadi und Umgebung | 194 |
| As Suwayq | 195 |
| Sohar, Buraimi und Al Ain | 196 |
| Sohar | 196 |
| Buraimi | 202 |
| Al Ain | 203 |

Kapitel 3 – Musandam und die Straße von Hormuz

| | |
|--|-----|
| Auf einen Blick: Musandam und die Straße von Hormuz | 212 |
| Wege nach Musandam | 214 |
| Die Direttissima Muscat – Khasab | 215 |
| Stopover in Dibba | 218 |

| | |
|--|-----|
| Von Dibba nach Khasab | 221 |
| Von Ras Al Khaimah nach Khasab | 223 |
| Khasab | 226 |
| Festung Khasab | 226 |
| Al Khmazera | 230 |
| Souq von Khasab | 230 |
| Sultan Qaboos Mosque | 231 |
| Ausflüge von Khasab | 236 |
| Buchten und Fjorde Musandams | 236 |
| Ausflüge ins Gebirge | 240 |
| Aktiv: Bayt Al Qufl – Ausflug zu einem »Haus mit Schloss« | 244 |

Kapitel 4 – Nizwa und das Landesinnere

| | |
|---|-----|
| Auf einen Blick: Nizwa und das Landesinnere | 248 |
| Von Seeb nach Nizwa | 250 |
| Von der Batinah über die Berge nach Nizwa | 250 |
| Nizwa | 253 |
| Aktiv: Im Souq von Nizwa | 259 |
| Ausflüge von Nizwa | 262 |
| Jebel Akhdar und die Rosenfelder von Sayq | 262 |
| Aktiv: Wanderung durch die Tropfsteinhöhlen von Al Hoota | 266 |
| Jebel Shams und Bergdörfer | 267 |
| Bahla, Hisn Tamah und Jabrin | 275 |
| Bienenkorbgräber von Al Ayn und Bat | 278 |

Kapitel 5 – Der Osten

| | |
|---|-----|
| Auf einen Blick: Der Osten | 282 |
| Von Muscat nach Sur durch das Landesinnere | 284 |
| Ibra | 284 |
| Al Mudayrib | 285 |
| Al Mintarib | 285 |
| Wahiba Sands | 285 |
| Aktiv: Auf dem Frauenmarkt von Ibra | 286 |
| Wadi Bani Khalid | 292 |
| Von Al Kamil zum Indischen Ozean | 292 |
| Sur und der Ja'alan | 293 |
| Sur | 293 |
| Von Sur nach Ras Al Hadd | 300 |
| Ras al Hadd | 300 |

| | |
|--|------------|
| Ras Al Jinz | 300 |
| Von Ras Al Jinz nach Al Ashkharah | 305 |
| Durch das Landesinnere nach Muscat | 305 |
| Von Sur nach Muscat entlang der Küste | 308 |
| Qalhat | 308 |
| Tiwi | 309 |
| Wadi Tiwi | 309 |
| Wadi As Shab | 309 |
| White Beach | 311 |
| Sink Hole | 311 |
| Quriyat | 311 |

Kapitel 6 – Region Dhofar

| | |
|---|------------|
| Auf einen Blick: Region Dhofar | 314 |
| Salalah | 316 |
| Im Südosten | 317 |
| Al Bahri | 322 |
| Altstadt | 322 |
| Souq, Palast und Khor | 323 |
| Aktiv: Durch den Weihrauchsouq | 324 |
| Wandern in Tropischen Gärten | 326 |
| In der Innenstadt | 326 |
| Von Salalah bis Muscat | 335 |
| Ausflüge von Salalah ins Hinterland des Dhofar | 336 |
| Ausflug in den Norden | 336 |
| Ausflug in den Osten | 340 |
| Aktiv: Auf den Ausgrabungsfeldern von Sumhuram | 342 |
| Ausflug in den Westen | 346 |
| Kulinarisches Lexikon | 350 |
| Sprachführer | 352 |

Themen

| | |
|---|-----|
| Der Ruf des Muezzin | 63 |
| Das Einmaleins arabischer Herrschertitel | 69 |
| Khanjar – ein Symbol omanischer Traditionen | 166 |
| Tätowierung auf Zeit – Henna | 170 |
| Corrida à la Oman | 184 |
| Sindbad der Seefahrer | 199 |
| Die Straße von Hormuz | 216 |
| Amouage – kostbarstes Parfum der Welt | 251 |

| | |
|---|-----|
| Aflaj-System – Omans historische Wasserversorgung | 268 |
| Mit einer Dhau nach China | 295 |
| Die Schildkröten von Ras Al Hadd | 304 |
| Weihraucherte in Dhofar | 339 |

Alle Karten auf einen Blick

| | |
|---|-----|
| Muscat und Capital Area: Überblick | 118 |
| Old Muscat | 123 |
| Mutrah und Ruwi | 131 |
| Capital Area | 142 |
| Küstenregion Batinah und Hinterland: Überblick | 180 |
| Von Seeb nach As Suwayq | 187 |
| Sohar | 201 |
| Buraimi und Al Ain | 205 |
| Musandam und die Straße von Hormuz: Überblick | 212 |
| Khasab | 231 |
| Musandam | 237 |
| Nizwa und das Landesinnere: Überblick | 248 |
| Nizwa | 256 |
| Ausflüge von Nizwa | 267 |
| Omans Osten: Überblick | 282 |
| Sur | 297 |
| Ja'alan | 303 |
| Region Dhofar: Überblick | 314 |
| Salalah | 319 |
| Ausflüge von Salalah | 337 |