

KEN

IA



Wo den Tieren endlose Weiten gehören
Paradiesstrände & Savannenstaub
Roadtrip in Kenias Highlands

Reisen mit

**Insider
Tipps**

CHECK IN

ZEBRASTREIFEN FÜR RADFAHRER

Zu Fuß oder auf dem Leihfahrrad kommst du wilden Tieren im *Hell's Gate National Park* so nah wie sonst nirgends. ► S. 96

WANDERN MIT ANTILOPEN

Kenias kleinster Nationalpark *Saiwa Swamp* im fernen Westen des Landes lässt sich am besten zu Fuß erkunden. ► S. 101

DELPHINE SPÄHEN

Von *Wasini Island* aus geht es mit der *Dhow* auf den Indischen Ozean hinaus, um Delphine und Walhaie zu beobachten. ► S. 49

WELLNESSINSEL

Hunderte Yogis aus aller Welt kommen im März beim *Lamu Yoga Festival* zusammen, um sich vor Traumstränden und Swahili-Architektur in Pose zu bringen. ► S. 131

BADEN AM VULKAN

Am Fuß des *Mount Longonot*, im *Hell's Gate National Park*, wurde ein Bad eingerichtet, das sich aus geothermischen Quellen speist – sehr entspannend! ► S. 97

URBANEN PULS FÜHLEN

In Nairobis Bars und Clubs erlebst du neben Kenias besten musikalischen Acts auch großartige afrikanische (und internationale) Küche – zum Beispiel im *beit é selam*. ► S. 86

PADDELN ZWISCHEN KROKODILEN

Gute Chancen, mächtige Flusspferde und Krokodile zu entdecken, hast du auf dem *Tana-Fluss*. ► S. 57

KEN IA

INSIDER-TIPP

Deine
Abkürzung
ins Erleben!

Reisen mit MARCO POLO
Insider-Tipps



MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

DHOW-FAHRTEN VOR LAMU ★

Bei einer Tour auf einem der traditionellen Boote kannst du den glitzernden Ozean und die Trauminsel Lamu genießen.

➤ S. 60, Die Küste

DIANI BEACH ★

Rauschende Palmen, weißer Sand: Südlich von Mombasa liegt Kenias Traumstrand Nummer 1.

➤ S. 51, Die Küste

AMBOSELI NATIONAL PARK ★

Der gewaltige Kilimandscharo (Foto) lässt die Elefanten und Giraffen, die durch die Savanne ziehen, klein erscheinen.

📷 *Tipp: Darf es ein bisschen Klischee sein? Der Akazienbaum vorm wolkenumwaberten Gipfel, am besten im Abendlicht.*

➤ S. 66, Der Südosten

NAIROBI NATIONAL PARK ★

Ein Rückzugsort der Natur in Kenias Hauptstadt – nur wie lange noch?

📷 *Tipp: Zebras, Giraffen und Löwen vor glitzernder Skyline – das gibt es nur hier.*

➤ S. 80, Nairobi

LAKE NAKURU ★

Eine der größten Flamingokolonien der Welt verwandelt den Nakuru-See in einen rosa-farbenen Traum.

➤ S. 97, Der Südwesten

MASAI MARA ★

Savanne, so weit das Auge reicht, und die besten Chancen, die begehrten Big Five vor die Linse zu bekommen: das Topziel für Fotosafaris in Kenia.

📷 *Tipp: Fotografier auf dem Weg von Nairobi am nicht zu verfehlenden Aussichtspunkt das spektakuläre Rift Valley!*

➤ S. 94, Der Südwesten


KAKAMEGA NATIONAL PARK

Kenias tropischer Regenwald: In uralten Baumriesen tummeln sich Affen, Vögel und Schmetterlinge.

► S. 99, Der Südwesten

MOUNT KENYA

Der heilige Berg der Kikuyu – ein Traum für Bergsteiger und Wanderer.

 *Tipp: In Nanyuki am Fuße des Mount Kenya kennzeichnet ein Schild die exakte Stelle, an der man den Äquator überquert.*

► S. 108, Highlands & Der Norden


SAMBURU

Atemberaubende Tierwelt im wüsten Norden: Grevy-Zebras, Gerenuks und Netzgiraffen.

► S. 110, Highlands & Der Norden

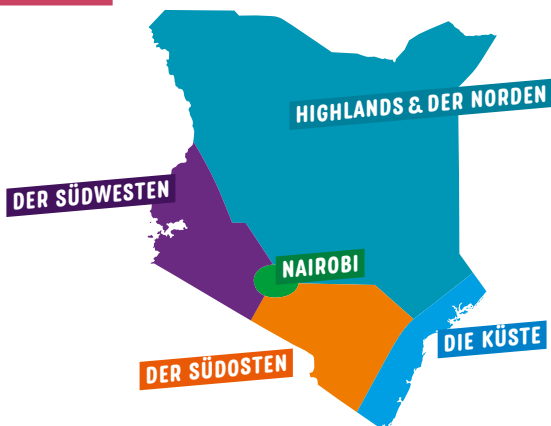
KAMELSAFARI IM SAMBURULAND

Trekken wie die Nomaden: Wo Kenias Straßen enden, geht es nur noch auf dem Wüstenschiff voran.

 *Tipp: Wunderschöne Details an einheimischen Gewändern und Schmuck – unbedingt um Erlaubnis fragen und Trinkgeld geben!*

► S. 111, Highlands & Der Norden

INHALT



38 DIE REGIONEN IM ÜBERBLICK

40 DIE KÜSTE

Mombasa	44
Südküste	49
Rund um die Südküste	51
Nordküste	52
Malindi	55
Rund um Malindi	55
Lamu	58
Rund um Lamu	61

62 DER SÜDOSTEN

Amboseli National Park	66
Tsavo National Park	69
Rund um den Tsavo National Park	73

74 NAIROBI

Rund um Nairobi	87
-----------------	----

90 DER SÜDWESTEN

Lake Magadi	94
Rund um Lake Magadi	94
Masai Mara	94
Lake Naivasha	96
Lake Nakuru	97
Rund um Lake Nakuru	98
Kisumu	98
Rund um Kisumu	99
Kitale	101
Rund um Kitale	101

102 HIGHLANDS & DER NORDEN

Aberdares	106
Laikipia	106
Mount Kenya	108
Meru National Park	109
Lake Baringo	109
Rund um Lake Baringo	110
Samburu	110
Rund um Samburu	112
Lake Turkana	112

MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

- 2 Die 10 besten Highlights

DAS BESTE ZUERST

- 10 ... bei Regen
11 ... Low-Budget
12 ... mit Kindern
13 ... typisch

SO TICKT KENIA

- 16 Entdecke Kenia
19 Auf einen Blick
20 Kenia verstehen
23 Klischeekiste

ESSEN, SHOPPEN, SPORT

- 28 Essen & Trinken
32 Shoppen & Stöbern
34 Sport

MARCO POLO REGIONEN

- 38 ... im Überblick

ERLEBNISTOUREN

- 114 Kenia perfekt im Überblick
119 Stolze Gipfel und heiße Quellen vor Nairobis Haustür
123 Wunderschöner Westen

- 125 Rund um Malindi – Traumstrände und Entdeckungen

GUT ZU WISSEN

128 DIE BASICS FÜR DEINEN URLAUB

Ankommen, Weiterkommen, Im Urlaub, Feste & Events, Notfälle, Wassertabelle

136 SPICKZETTEL ENGLISCH

Nie mehr sprachlos

138 URLAUBSFEELING

Bücher, Filme, Musik & Blogs

140 TRAVEL PURSUIT

Das MARCO POLO Urlaubsquiz

142 REGISTER & IMPRESSUM

144 BLOSS NICHT!

Fettnäpfchen und Reinfälle vermeiden

- | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  | Besuch planen |  | Essen/Trinken |
| € – €€€ | Preiskategorien |  | Shoppen |
| (*) | Kostenpflichtige Telefonnummer |  | Ausgehen |
| | |  | Top-Strände |

(A2) Herausnehmbare Faltkarte

(a2) Zusatzkarte auf der Faltkarte

(0) Außerhalb des Faltkartenausschnitts

BESSER PLANEN MEHR ERLEBEN!



Digitale Extras
go.marcopolo.de/app/ken

MARCO POLO

DIGITALE EXTRAS



DIGITAL NOCH MEHR ERLEBEN

Schneller in Urlaubs-laune kommen.

Perfekt organisiert sein – vor, während und nach dem Urlaub.

Mit der MARCO POLO Touren-App und unseren digitalen Angeboten.

Noch mehr Trendziele, Inspiration und aktuelle Infos findest du auf [marcopolo.de](https://www.marcopolo.de)



Werde Teil unserer Reise-Community und folge uns auf **Instagram** und **Facebook!**

SO EINFACH GEHT'S



- 1 Website besuchen
- 2 Die digitale Welt von MARCO POLO entdecken
- 3 App runterladen und ab in den Urlaub

Alle Infos zum digitalen Angebot unter **marcopolo.de/app**



DAS BESTE ZUERST



Man möchte sich direkt dorthin träumen: Diani Beach



BEST OF

BEI REGEN



SCHÖN, AUCH WENN ES REGNET

ZURÜCK IN DIE VERGANGENHEIT

Kenia ist die Wiege der Menschheit. Im *National Museum* in Nairobi erfährst du, warum – und lernst zudem einen Elefanten namens Ahmed kennen (Foto).

➤ S. 78, Nairobi

MODERN ART OF KENYA

Während es draußen regnet, führst du dir drinnen zeitgenössische Kunst zu Gemüte. Die *One Off Contemporary Art Gallery* zeigt Carol Lees Bilder und Skulpturen aller Künstler, die in Kenia Rang und Namen haben.

➤ S. 80, Nairobi

UNTER GRÜNEN HÜGELN

Die unterirdischen Kanäle, die die Lavahügel der *Chyulu Hills* durchziehen, sind der perfekte natürliche Regenschutz! Taschenlampen beleuchten eine magische Landschaft, die nur wenige je zu Gesicht bekommen.

➤ S. 73, Der Südosten

GANZ AFRIKA IN EINEM HAUS

Draußen westafrikanische Lehmarchitektur, drinnen Kunst vom ganzen Kontinent: Alan Donovans *African Heritage House* kannst du mit Voranmeldung besichtigen, Lunch oder Dinner mit dem Hausherrn inklusive.

➤ S. 88, Nairobi

ZWISCHEN SCHMETTERLINGEN

Auf der *Kipepeo Butterfly Farm* bei Malindi werden im Gewächshaus mehr als 260 Schmetterlingsarten gezüchtet: eine farbenfrohe Abwechslung vom grauen Himmel.

➤ S. 56, Die Küste

SESAM, ÖFFNE DICH!

Lamus einzigartige Kultur und Architektur sind stark arabisch geprägt. Besonders imposant sind die mit Schnitzereien verzierten Holztüren, die du zusammen mit anderen Artefakten im *Lamu Museum* sehen kannst.

➤ S. 59, Die Küste

BEST OF



LOW-BUDGET



FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL

BLAU AUF WEISS

Kenias Traumstrände: türkisblaues Wasser und pulverfeiner, weißer Sand. Glücklicherweise gibt es viele öffentliche Strände, an denen du vorzüglich relaxen und frische Kokosnüsse genießen kannst, z. B. *Bofa Beach* in Kilifi.

➤ S. 53, *Die Küste*

URMENSCHEN AUF DER SPUR

In *Ologesailie*, 70 km von Nairobi, finden sich Überreste einer Urmenschen-siedlung, die seit den 1940ern so viele Funde zu Tage fördert, dass es Archäologiefans die Tränen in die Augen treibt. Die Ausgrabungsstätte und das Museum sind gratis zu besichtigen.

➤ S. 94, *Der Südwesten*

TALENTE UND KULT-CLIPS

Bunte Tanzperformances, Rap-Battles, Konzerte und mehr gibt es in der *Alchemist Bar* in Nairobi oft für lau. Dienstagabends kannst du von afrikanischen Kuratorinnen ausgewählte

Kino- und Kurzfilme sehen – auch das in der Regel umsonst.

➤ S. 86, *Nairobi*

PICKNICK AM NAIVASHASEE

Das Wochenende verbringen viele Kenianer gern am *Naivashasee* (Foto). Nur eine Stunde von der Hauptstadt entfernt, genießt man ein Picknick am sanft plätschernden Seeufer, schaut dabei Affen, Flusspferden und Vögeln zu, etwa auf den Wiesen vor dem *Fisherman's Camp*.

➤ S. 96, *Der Südwesten*

KUNST AUS SCHERBEN

Die deutsch-kenianische Künstlerin Nani Croze macht aus Altglas Kirchenfenster, schiefe Krüge, Windspiele und vieles mehr. Statte ihrer Werkstatt *Kitengela*, selbst ein Gesamtkunstwerk aus geschmolzenem Glas, am Stadtrand von Nairobi einen Besuch ab – ganz ohne Kaufzwang!

➤ S. 32, *Shoppen & Stöbern*

BEST OF

MIT KINDERN



SPANNENDES FÜR GROSS & KLEIN

HAPPA UND HIPPOS

Im Restaurant *Lazybones* kriegen kleine und große Abenteuer Leckeres zwischen die Zähne und können danach bei einer Bootstour auf dem Lake Naivasha imposante Herden von Flusspferden beobachten.

➤ S. 98, Der Südwesten

QUIETSCHVERGNÜGT UND NASS

An der Nordküste in Nyali befindet sich ein Highlight für jedes Kind: der Wasserpark *Wildwaters*. Hier können sich die Kleinen in an Wasserrutschen und Spielgeräten so richtig austoben.

➤ S. 54, Die Küste

ESEL IM RUHESTAND

Mehr als nur ein Streichelzoo ist das *Donkey Sanctuary* in der Altstadt von Lamu, denn dieser Zufluchtsort für Esel hat eine Mission. Hier können die kranken und alten Tiere der Insel ihre müden Knochen ausruhen.

Gleichzeitig haben kleine und große Besucher die Möglichkeit, ihnen ganz nahe zu kommen, mit ihnen zu kuscheln und mehr über die freundlichen Huftiere zu lernen.

➤ S. 59, Die Küste

WAISENHAUS FÜR ELEFANTEN

Einmal am Tag werden die süßen Elefantenbabys, die im *David Sheldrick Wildlife Trust* (Foto) für die Rückkehr in die Wildnis aufgepäpelt werden, gefüttert – und ihr seid als Zuschauer live dabei.

➤ S. 80, Nairobi

HUNGRIGE LANGHÄLSE

Noch mehr Tiere – aber dafür bist du ja schließlich hier: Im *Giraffe Centre* in Nairobi fressen die Giraffen den Besuchern aus der Hand – und geben ihnen auch schon mal einen rabiaten Kuss.

➤ S. 80, Nairobi

BEST OF

TYPISCH



DAS ERLEBST DU NUR HIER

IM SAFARIPARADIES

Die *Masai Mara* ist Afrika-Feeling pur: In der Savanne grasen Zebras und Büffel, Löwen und Leoparden jagen nach Beute, und prächtige Vögel ziehen über die atemberaubende Szenerie hinweg.

➤ S. 94, *Der Südwesten*

KILIMANDSCHARO-BLICK

Afrikas höchster Berg ist ein einmaliger Anblick, den du besonders schön aus einem Zimmer mit „mountain view“ in einer der *Lodges im Amboseli National Park* genießen kannst: Der schneebedeckte Gipfel leuchtet im blauen Himmel, davor marschieren Elefantenherden durchs Gras.

➤ S. 68, *Der Südosten*

ESSEN WIE DIE KENIANER

Den weißen Maisbrei *Ugali* solltest du unbedingt einmal probieren: Dazu gibt es geröstete Ziege, Lamm oder Fisch und *Sukumawiki*, eine Art

Mangold. Erhältlich an fast jeder Straßenecke oder im *Amaica*-Restaurant in Nairobi.

➤ S. 83, *Nairobi*

SCHWIMMEN, TAUCHEN, SONNENBADEN

Der wohl schönste Strand Kenias liegt südlich von Mombasa und heißt *Diani Beach* (Foto): feiner weißer Sand mit Palmen, davor das türkisfarbene Meer und das Riff, wo du eine schillernde Vielfalt von Fischen und Korallen tauchend oder schnorchelnd entdecken kannst.

➤ S. 51, *Die Küste*

AN DER QUELLE

Ob in der britisch geprägten Teekultur Nairobis oder dem an der Küste getrunkenen Massala-Chai-Tee ist in Kenia allgegenwärtig. Auf der *Kiambethu Farm* kannst du eine der Plantagen besichtigen.

➤ S. 89, *Nairobi*