

Spis treści

WAKACJE W KENII I TANZANII..... 13

Przed wyjazdem	14	Religia	36
Wyjazd na safari	14	Tradycje	
Zdrowie i szczepienia	22	i obyczaje.....	39
Fauna i flora Afryki Wschodniej..	25	Słowniczek	42

KENIA.....51

A. INFORMACJE O KRAJU..... 53

Historia	53	Ludność.....	62
Geografia	60	Religia	63
Klimat	61	Kuchnia	63
Gospodarka.....	61	Sztuka	64
Ustrój polityczny	62		

B. INFORMACJE PRAKTYCZNE..... 67

Kiedy jechać	67	Homoseksualiści	83
Dokąd jechać	68	Pieniądze	83
Dojazd	69	Poczta i telekomunikacja.....	84
Informacja, mapy, Internet	72	Zdrowie	85
Przekraczanie granicy	74	Noclegi	86
Dokumenty	74	Gastronomia	87
Placówki dyplomatyczne	75	Godziny pracy i święta.....	88
Ubezpieczenia	75	Festiwałe, wydarzenia kulturalne	
Komunikacja	75	i sportowe.....	88
Bezpieczeństwo i policja	78	Zakupy.....	89
Niepełnosprawni	82	Aktywny wypoczynek	90
Kobieta w podróży	82	Informator.....	92

C. SAFARI W KENII..... 93

1. NAIROBI I OKOLICE..... 97

Historia	98	Komunikacja	102
Dojazd	98	Orientacja	102

Informacje	102	Rozrywka	106
Zwiedzanie	103	Zakupy.....	106
Noclegi	103	Park Narodowy Nairobi	107
Gastronomia	106		

2. PŁASKOWYŻ CENTRALNY..... 111

Nyahururu i Thomson's Falls ..	112	Naro Moru.....	123
Park Narodowy Aberdare.....	113	Nyeri	123
Nanyuki	118	Park Narodowy Meru.....	125
Park Narodowy Mount Kenya ..	119	Meru	127
Trekking i wspinaczka		Park Narodowy	
w masywie Kenia	121	Ol Donyo Sabuk.....	127

3. DROGA NAIROBI-MOMBASA..... 129

Namanga	130	Voi.....	143
Park Narodowy Amboseli	130	Taveta	143
Park Narodowy Chyulu Hills.....	134	Taita.....	143
Park Narodowy Tsavo i okolice ..	135	Taita Hills Nature Reserve.....	144

4. KENIA PÓŁNOCNA..... 145

Isiolo	146	Marsabit	152
Rezerwaty Samburu, Bufflo Springs		Park Narodowy Marsabit.....	153
i Shaba	150	Jezioro Turkana i okolice	155

5. KENIA ZACHODNIA..... 163

Rezerwat Narodowy		Las Kakamega	175
Masai Mara	164	Eldoret i okolice.....	176
Jezioro Wiktorii	170	Kitale	177
Kisumu	171	Park Narodowy	
Park Narodowy Ruma	174	Saiwa Swamp	178
Kericho	174	Park Narodowy Mount Elgon ..	178

6. WIELKI RÓW WSCHODNI..... 181

Jezioro Naivasha	184	Park Narodowy	
Park Narodowy Longonot	186	Jeziora Nakuru.....	187
Park Narodowy		Rezerwat Narodowy	
Hell's Gate	186	Jeziora Bogoria	190
Jezioro Elmenteita	187	Jezioro Baringo	192

7. WYBRZEŻE KENII..... 195

Mombasa	198	Kilifi i Mnarani.....	212
Na południe od Mombasy.....	204	Watamu i okolice.....	213
Na północ od Mombasy	210	Rezerwat Morski Watamu	213
Ferma krokodyli		Malindi	215
Mamba Village	211	Lamu	217

TANZANIA 223**A. INFORMACJE O KRAJU 225**

Historia	225	Fauna i flora	234
Geografia	231	Kuchnia	235
Klimat	231	Sztuka	236
Ludność	232	Kalendarz wydarzeń	
Religia	232	kulturalnych	239
Gospodarka	232	Język	240
Ustrój polityczny w Tanzanii		Polacy w Tanzanii	241
i na Zanzibarze	233		

B. INFORMACJE PRAKTYCZNE 243

Kiedy jechać	243	Niepełnosprawni	250
Dojazd	244	Pieniądze	250
Informacja, mapy, Internet	246	Poczta, telefony komórkowe, mo-	
Dokumenty	247	demy	251
Placówki dyplomatyczne	248	Noclegi	252
Komunikacja	248	Zakupy	252
Bezpieczeństwo i policja	249	Godziny pracy i święta	252
Zdrowie i szczepienia	249	Aktywny wypoczynek	253

1. TANZANIA PÓŁNOCNA I OKOLICE JEZIORA WIKTORII 255

Parki północnej Tanzanii	256	Arusha	282
Park Narodowy Serengeti	257	Polski cmentarz w Tengeru	287
Rezerwat Ngorongoro	264	Moshi	288
Park Narodowy		Taveta (przejście graniczne)	290
Jezioro Manyara	270	Namanga	
Jezioro Natron	271	(przejście graniczne)	290
Jezioro Eyasi	271	Okolice Jeziora Wiktorii	290
Park Narodowy Tarangire	272	Mwanza	290
Park Narodowy Arusha	275	Park Narodowy Rubondo Island	292
Trekking na Mt Meru	276	Bukoba	293
Park Narodowy Kilimandżaro	276	Rezerваты Ibanda, Orugundu,	
Marangu	281	Biharamulo, Burigi	294

2. DAR ES SALAAM I PÓŁNOCNY WSCHÓD KRAJU 295

Dar es Salaam	296	Góry Usambara (Usambara	
Bagamoyo	304	Mountains)	310
Park Narodowy Saadani	305	Okolice rezerwatu Amani	
Pangani	306	(wchodnia część	
Tanga	307	gór Usambara)	311
Park Narodowy Mkomazi	309	Step Masajów	311

3. TANZANIA POŁUDNIOWO-WSCHODNIA 313

Rezerwat Selous Game	314	Mbamba Bay	325
Park Narodowy Mikumi	319	Wybrzeże południowe	325
Park Narodowy Udzungwa Moun-		Wyspa Mafia	325
tains (góry Udzungwa)	321	Kilwa Kisiwani i Songo Mnara	325
Morogoro	322	Mikindani	327
Park Narodowy Kitule	322	Mtwara	327
Matema	324	Granica z Mozambikiem	328

4. TANZANIA CENTRALNA 329

Dodoma	330	Rezerваты Rungwa,	
Park Narodowy		Kizigo i Muhesi	333
Ruaha	331	Iringa	334

5. TANZANIA ZACHODNIA 337

Park Narodowy Gombe Stream	338	Rezerwat Ugalla River Forest	344
Kigoma	341	Park Narodowy Katavi	344
Park Narodowy		Jezioro Rukwa	346
Mahale Mountains	343	Mbeya	347

ZANZIBAR 349**A. INFORMACJE O KRAJU 351**

Historia	351	Kuchnia	361
Geografia		Muzyka	363
i klimat	358	Radio	366
Flora i fauna	358	Festiwal, wydarzenia	
Ludność	361	kulturalne i religijne	367
Religia	361	Język	369

B. INFORMACJE PRAKTYCZNE 371

Kiedy jechać	371	Niepełnosprawni	377
Dojazd	371	Pieniądze	377
Informacja, mapy, Internet	372	Poczta i telekomunikacja	378
Przekraczanie granicy	373	Zdrowie	378
Dokumenty	373	Noclegi	381
Placówki dyplomatyczne	373	Zakupy	381
Ubezpieczenia	373	Godziny pracy i święta	382
Komunikacja	374	Aktywny wypoczynek	382
Bezpieczeństwo i policja	374	Informator	383

1. REGIONY ZANZIBARU 385

Stone Town	386	Zwiedzanie	386
Komunikacja	386	Noclegi	391

Gastronomia	393	Zanzibar Południowo-Wschodni:	
Zakupy	394	od Chwaka Bay do Jambiani ..	400
Nurkowanie (Stone Town) ..	395	Komunikacja	401
Zanzibar Północny	395	Zwiedzanie	401
Komunikacja	395	Noclegi	401
Zwiedzanie i atrakcje	395	Gastronomia	402
Noclegi	396	Zakupy	402
Gastronomia	397	Nurkowanie i sporty wodne ..	402
Zakupy	398	Zanzibar Południowy – od Fumby	
Sporty wodne	398	przez Kizimkazi do Makunduchi ..	402
Zanzibar Północno-Wschodni		Zwiedzanie i atrakcje	402
– od Matemwe do Kiwengwy ..	398	Noclegi	403
Komunikacja	399	Gastronomia	404
Noclegi	399	Zanzibar Zachodni – od Bububu	
Gastronomia	400	do Kendwy	404
Zakupy	400	Zwiedzanie	404
Nurkowanie i sporty wodne ..	400		
2. PEMBA	405		
Dojazd	406	Gastronomia	411
Komunikacja	408	Zakupy	411
Informacje praktyczne	408	Nurkowanie i aktywny	
Zwiedzanie	408	wypoczynek	411
Noclegi	410		
3. MAFIA	413		
Dojazd	416	Noclegi	417
Komunikacja	416	Gastronomia	418
Informacje praktyczne	416	Zakupy	418
Zwiedzanie	416	Aktywny wypoczynek	418
NURKOWANIE W TANZANII I KENII	419		
Nurkowanie z akwalungiem ..	419	Kenia	427
Tanzania	422	Morskie parki narodowe	
Zanzibar	422	u wybrzeży Kenii	427
Pemba	425	Archipelag Lamu	428
Mafia	426	Na południe od Diani Beach ..	428
INDEKS	429		