

Spis treści

KENIA 29

A. INFORMACJE O KRAJU 31

Historia	31	Religia	55
Geografia	40	Tradycje i obyczaje	58
Klimat	41	Kuchnia	62
Gospodarka	42	Sztuka	63
Ustrój polityczny	43	Kalendarz wydarzeń	
Fauna i flora	43	kulturalnych	65
Ludność	54	Słowniczek	65

B. INFORMACJE PRAKTYCZNE 77

Przed wyjazdem	78	Niepełnosprawni	95
Kiedy jechać	79	Kobieta w podróży	95
Gdzie jechać	80	Homoseksualiści	95
Dojazd z Polski	81	Pieniądze	96
Informacja, mapy,		Poczta	
Internet	84	i telekomunikacja	96
Informacja		Zdrowie	97
turystyczna	86	Noclegi	99
Przekraczanie granicy	86	Gastronomia	101
Dokumenty	86	Godziny pracy	
Placówki		i święta	102
dyplomatyczne	87	Zakupy	103
Ubezpieczenia	87	Aktywny	
Komunikacja	87	wypoczynek	103
Bezpieczeństwo		Informator	105
i policja	91		

1. SAFARI W KENII 106

Przyroda	107	Na safari	114
Planowanie safari	108		

2. NAIROBI I OKOLICE 119

Historia	122	Komunikacja	123
Dojazd	122	Orientacja	123

Informacje	123
Zwiedzanie	125
Noclegi	126
Gastronomia	126

Rozrywki	127
Zakupy	127
Park Narodowy Nairobi	127

3. PŁASKOWYZY CENTRALNY 130

Nyahururu i Thomson's Falls	131
Park Narodowy Aberdare	134
Nanyuki	137
Park Narodowy Kenia	137
Trekking i wspinaczka	140
w masywie Kenia	140

Naro Moru	142
Nyeri	143
Park Narodowy Meru	144
Meru	146
Park Narodowy Ol Donyo Sabuk	146

4. DROGA NAIROBI-MOMBASA 148

Namanga	149
Park Narodowy Amboseli ..	149
Park Narodowy Chyulu Hills	153
Park Narodowy Tsavo i okolice	154

Voi	161
Taveta	161
Taita	161
Taita Hills Game Reserve	162

5. KENIA PÓŁNOCNA 163

Isiolo	164
Rezerwaty Samburu, Bufflo Springs i Shaba	166
Marsabit	168

Park Narodowy Marsabit	169
Jezioro Turkana i okolice	170

6. KENIA ZACHODNIA 177

Rezerwat Narodowy Masai Mara	179
Jezioro Wiktorii	182
Kisumu	183
Kericho	186

Las Kakamega	186
Eldoret	187
Park Narodowy Saiwa Swamp	188
Park Narodowy Mount Elgon	188

7. WIELKI RÓW WSCHODNI 191

Jezioro Naivasha	194
Park Narodowy Longonot	195
Park Narodowy Hell's Gate	195

Park Narodowy Jeziora Nakuru	197
Rezerwat Narodowy Jeziora Bogoria	199
Jezioro Baringo	201

8. WYBRZEŻE KENII 203

Mombasa	205	Kilifi i Mnarani	217
Na południe od Mombasy	210	Watamu	
Plaże na północ		i okolice	218
od Mombasy	215	Malindi	219
Ferma krokodyli		Lamu	222
Mamba Village	217		

TANZANIA 227**A. INFORMACJE O KRAJU 229**

Historia	229	Kuchnia	240
Geografia i klimat	236	Sztuka	240
Fauna i flora	237	Kalendarz wydarzeń	244
Ludność	238	kulturalnych	244
Religia	239	Język	245
Obyczaje i tradycja	239	Polacy w Tanzanii	246

B. INFORMACJE PRAKTYCZNE 247

Kiedy jechać	247	Bezpieczeństwo i policja ..	252
Dojazd z Polski	248	Niepełnosprawni	253
Informacja, mapy,		Pieniądze	254
Internet	250	Poczta	
Przekraczanie granicy	250	i telekomunikacja	255
Dokumenty	250	Zdrowie	255
Placówki		Noclegi	256
dyplomatyczne	251	Zakupy	257
Ubezpieczenia – zob.		Godziny pracy	
część Zanzibar i Kenia ..	252	i święta	257
Komunikacja	252	Aktywny wypoczynek	257

C. REGIONY TANZANII 263

Parki w północnej		Parki z szympanсами	
Tanzanii	263	w zachodniej Tanzanii	301
Safari	264	Gombe Stream	
Serengeti	267	National Park	301
Ngorongoro	274	Mahale Mountains	
Manyara		National Park	304
National Park	282	Inne parki narodowe,	
Tarangire National Park ..	284	rezerwaty i obszary	
Arusha National Park	287	chronione	305
Parki w południowej		Katavi National Park	305
Tanzanii	289	Jezioro Rukwa	306
Selous Game Reserve	289	Ugalla River Forest	
Ruaha National Park	296	Reserve	306
Mikumi National Park	298	Kitulo National Park	307
Udzungwa Mountains		Big Game Hunting	
National Park	300	Reserve	307

Mkomazi Game Reserve	307	Arusza	324
Rubondo Island National Park	307	Tengeru	331
Saadani National Park	309	Moshi	332
Kilimanjaro National Park	309	Bagamoyo	334
Góra Meru	315	Tanga	335
Najważniejsze miasta Tanzanii	315	Kigoma	335
Dar Es Salaam	315	Mwanza	336
		Bukoba	336
		Dodoma	336
		Tabora	337
		Mbeya	337

ZANZIBAR 339

A. INFORMACJE O KRAJU 341

Historia	341	Muzyka	355
Geografia i klimat	349	Radio	360
Flora i fauna	349	Festiwale i wydarzenia kulturalne	361
Ludność	352	Język	365
Religia	353		
Kuchnia	353		

B. INFORMACJE PRAKTYCZNE 367

Kiedy jechać	367	Niepełnosprawni	374
Dojazd	367	Pieniądze	374
Informacja, mapy, Internet	369	Poczta i telekomunikacja	375
Przekraczanie granicy	369	Zdrowie	376
Dokumenty	370	Noclegi	379
Placówki dyplomatyczne	370	Zakupy	379
Ubezpieczenia	370	Godziny pracy i święta	380
Komunikacja	371	Aktywny wypoczynek	380
Bezpieczeństwo i policja	371	Informator	381

C. REGIONY ZANZIBARU 382

Stone Town	384	Gastronomia	399
Komunikacja	384	Zakupy	400
Zwiedzanie	384	Sporty wodne	400
Noclegi	389	Północno-wschodni Zanzibar – od Matemwe do Kiwengwy	401
Gastronomia	392	Komunikacja	401
Zakupy	394	Noclegi	401
Nurkowanie	395	Gastronomia	404
Północny Zanzibar	395	Zakupy	404
Komunikacja	396	Nurkowanie i sporty wodne	404
Zwiedzanie i atrakcje	396		
Noclegi	397		

Południowo-wschodni	Pemba	409
Zanzibar: od Chwaka Bay	Informacje praktyczne	411
do Jambiani	Dojazd	411
Komunikacja	Komunikacja	412
Zwiedzanie	Zwiedzanie	412
Noclegi	Noclegi	413
Gastronomia	Gastronomia	415
Zakupy	Zakupy	415
Nurkowanie	Nurkowanie i aktywny	
i sporty wodne	wypoczynek	415
Południowy Zanzibar	Mafia	416
– od Fumby przez Kizimkazi	Dojazd	418
do Makunduchi	Komunikacja	418
Zwiedzanie	Informacje	
i atrakcje	praktyczne	418
Noclegi	Zwiedzanie	418
Gastronomia	Noclegi	419
Zachodni Zanzibar	Gastronomia	420
– od Bububu do Kendwy	Zakupy	421
Zwiedzanie	Aktywny wypoczynek	421

NURKOWANIE W TANZANII I KENII 423

Nurkowanie	Kenia	435
z akwalungiem	Morskie parki	
Tanzania	narodowe	
Zanzibar	u wybrzeży Kenii	435
Pemba		
Mafia		

INDEKS 437