

Uganda, Ruanda & Ost-Kongo



Bielefeld
REISE Know-How Verlag Peter Rump

Christoph Lübbert
Anna-Lena Stumpf
Tanja Bach



TIPPS

Auge in Auge mit den Berggorillas:

Gorilla-Tracking im Volcanoes NP | 383

Rätselhafte Mondberge:

Bergwandern im Rwenzori Mountains NP | 184

Spaß und Abenteuer an den Quellen des Nils:

White-Water Rafting bei Bujagali | 314

Der primatenreichste Wald Ostafrikas:

Schimpansen-Tracking im Kibale Forest NP | 170

Paradies für Flusspferde:

der Kazinga-Kanal im Queen Elizabeth NP | 215

Pirsch auf den Schuhschnabel:

Bootsfahrten auf dem Nil im Murchison Falls NP | 246

Afrikanische Süßwasser-Karibik:

die Ssese-Inseln im Lake Victoria | 92

Der wohl unberührteste Nationalpark der Welt:

Safari im Kidepo Valley NP | 281

Geheimnisvoller Vulkan:

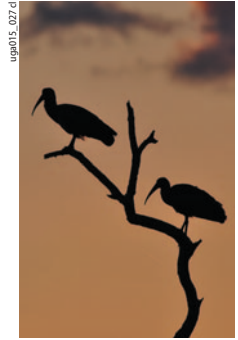
afroalpines Trekking im Mount Elgon NP | 337

Genozid-Mahnmal in Ruanda:

die Kirche von Ntarama | 371

Christoph Lübbert, Anna-Lena Stumpf, Tanja Bach

Uganda, Ruanda & Ost-Kongo



„Uganda is from end to end one beautiful garden ... It is the pearl of Africa.“
(Uganda ist ein einziger schöner Garten ... Es ist die Perle Afrikas.)

Winston Churchill 1908 – „My African Journey“

Impressum

Christoph Lübbert, Anna-Lena Stumpf, Tanja Bach
REISE KNOW-HOW Uganda, Ruanda & Ost-Kongo

erschienen im REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH,
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH
2004, 2006, 2008, 2010, 2012, 2015

7., neu bearbeitete und aktualisierte Auflage 2020
Alle Rechte vorbehalten.

PDF-ISBN 978-3-8317-4438-4

Gestaltung und Bearbeitung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout);
M. Luck (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout); M. Luck (Realisierung)
Fotonachweis: C. Lübbert (cl), T. Bach (tb), J. Glaser (jg),
A.-L. Stumpf (as), Th. Frye (tf), M. Metzger (mm),
F. Jantschke (fj), S. Steiner (st), C. Drews (cd),
adrift (adr), @mondberge.de/A. Klotz (akl),
@mondberge.de/F. Hamel (fha),
© <https://adobe.stock.com> (die Bilder sind direkt
gekennzeichnet), © www.fotolia.com (erwinf)

Kartografie: C. Raisin, der Verlag
Lektorat: M. Luck

REISE KNOW-HOW Bücher finden Sie in allen gut sortierten
Buchhandlungen. Falls nicht, kann Ihre Buchhandlung
unsere Bücher hier bestellen:

D: Prolit, prolit.de und alle Barsortimente

CH: AVA Verlagsauslieferung AG, ava.ch

A, Südtirol: Mohr Morawa Buchvertrieb, mohrmorawa.at

B, LUX, NL: Willems Adventure, willemsadventure.nl

oder direkt über den Verlag: www.reise-know-how.de

Bildlegende Umschlag und Vorspann

Titelbild: Bwindi-Berggorilla

(© <https://adobe.stock.com> – gudkovandrey)

Vordere Umschlagklappe: Dreihorn-Chamäleon

(*Trioceros jacksonii*) im Rwenzori Mountains NP (akl)

S. 1: Heilige Ibisse (*Threskiornis aethiopicus*)

in der Abenddämmerung

S. 2/3: Abenddämmerung im Queen Elizabeth NP

Umschlag hinten: Sattelstorch

(*Ephippiorhynchus senegalensis*) (cl)

Hintere Umschlagklappe: Erikawald auf dem

Kilemba Trail im Rwenzori Mountains NP (fha)

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare
und Verbesserungsvorschläge, gern auch
per E-Mail an info@reise-know-how.de.

Alle Informationen in diesem Buch sind
von den AutorInnen mit größter Sorgfalt
gesammelt und vom Lektorat des Verlages
gewissenhaft bearbeitet und überprüft
worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht
ausgeschlossen werden können, erklärt
der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der
Produkthaftung ohne Garantie erfolgen
und dass Verlag wie AutorInnen keinerlei
Verantwortung und Haftung für inhaltliche
und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produk-
ten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel
ohne Wertung gegenüber anderen anzuse-
hen. Qualitäts- und Quantitätsangaben
sind rein subjektive Einschätzungen der
AutorInnen und dienen keinesfalls der
Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Christoph Lübbert, Anna-Lena Stumpf, Tanja Bach

UGANDA, RUANDA & OST-KONGO



Vorwort

Das **Interesse der Autoren** an der Vielfalt auf dem afrikanischen Kontinent, seinen Menschen und Kulturen, politischen und sozialen Veränderungen, pulsierenden Städten und nicht zuletzt seiner atemberaubend schönen und abwechslungsreichen Natur wurde nicht zuletzt in Uganda und Ruanda geweckt.

Die Region umfasst eine unglaubliche Vielfalt an Landschaftsformen mit einer **äußerst artenreichen Tier- und Pflanzenwelt**, die in einer Vielzahl von Nationalparks und Reservaten geschützt wird. Von den tief eingebetteten Seen des Afrikanischen Grabenbruchs inmitten weitläufiger Savannenlandschaft über trockene Halbwüsten, sanfte Hügel und Teefelder bis hin zu üppigem Urwald, afro-alpinem Moorland und schneebedeckten Bergspitzen am Äquator hat die Region für Natur- und Wanderfreunde eine breite Palette zu bieten. Diese Ökosysteme beheimaten nicht nur die letzten Berggorillas der Welt, sondern auch baumkletternde Löwen, Afrikanische Elefanten, Antilopen, zahlreiche Vogelarten und unzählige weitere Wildtiere, die sich auf einem Game Drive unter dem schillernden Farbenspiel der aufgehenden Sonne beobachten lassen.

Die geschäftigen **Metropolen Kampala und Kigali** locken mit einer lebendigen Kunstszene, interessanten Museen, schönen Aussichtspunkten und quirligen Märkten.

Eine beachtliche Auswahl an erstklassigen Lodges und Backpacker-Camps erwartet Reisende in Uganda und Ruanda **abseits des Massentourismus** in den ostafrikanischen Nachbarländern Kenia und Tansania. Ihnen gegenüber bieten sich Uganda und Ruanda trotz ihrer touristischen Sensationen als gefühlt intimeres und zurückhaltenderes Reiseziel an. Gruppenreisen umfassen selten mehr als zehn Personen, und selbst die beliebtesten Tierbeobachtungsrouten haben eine relativ überschaubare, ungezwungene Atmosphäre. Für Individualreisende mit begrenztem Budget gibt es eine Fülle an zugänglichen Attraktionen auch abseits der üblichen Touristenpfade wie die Sipi Falls, die Ndali-Kasenda Crater Lakes, die Karamoja-Region und das Ostufer des Lake Kivu. Auch der kongolesische Parc National des Virunga mit seinen Berggorillas, üppigen Wäldern und aktiven Vulkanen sowie der kongolesische Parc National de Kahuzi-Biéga mit einem habituierten Restbestand des Östlichen Flachlandgorillas (Grauergorillas) sind von Ruanda aus erreichbar.

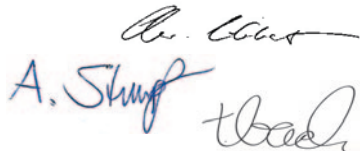
Die **Region** hat sich in den letzten Jahrzehnten **unglaublich verändert**. 40 Jahre nachdem *Idi Amin* ins Exil geschickt wurde, und 25 Jahre nach dem Genozid in Ruanda sind es heute mehr als drei Jahrzehnte, seit der ugandische Präsident *Yoweri Museveni* bzw. 25 Jahre, seit der ruandische Präsident *Paul Kagame* die Macht übernommen haben. Heute haben Uganda und Ruanda bezüglich des Tourismus einen hervorragenden Ruf unter den ostafrikanischen Ländern. Und die Menschen insgesamt – egal ob in der Tourismusbranche oder „gewöhnliche“ Personen auf der Straße

– gehören zu den warmherzigsten, freundlichsten und entspanntesten Gastgebern, die man sich vorstellen kann.

Seit 1996 dokumentiert **dieser Reiseführer** die Entwicklung Ugandas und Ruandas als Länder und touristische Ziele. Die 7. Auflage im REISE KNOW-How Verlag bietet detaillierte und aktuelle praktische Informationen und Empfehlungen zu Reisen in Uganda, Ruanda und dem Osten der DR Kongo, viele Hintergründe zur faszinierenden Natur und Wissenswertes zur Geschichte der Region und ihren Bewohnern. Das Buch richtet sich an individuell Reisende, die die Region mit öffentlichen Transportmitteln oder dem eigenen Fahrzeug erkunden möchten, aber auch an Teilnehmer einer Reise mit einem Reiseveranstalter oder in einer Kleingruppe, und eignet sich für jeden Geschmack und jedes Budget.

Die Geschwindigkeit, mit der sich die Region verändert, kann vieles von heute auf morgen verändern. Wir sind gespannt auf die vielen touristischen Entwicklungen, die es in der nächsten Zeit zweifellos geben wird, und bitten Sie herzlichst, Hinweise, Anregungen und Verbesserungsvorschläge an den Verlag zu senden.

Im Sommer 2019
Christoph Lübbert,
Anna-Lena Stumpf
und *Tanja Bach*



Inhalt

Vorwort	4
Verzeichnis der Exkurse	10
Verzeichnis der Karten und Stadtpläne	11
Die Regionen im Überblick	12
Reiserouten und Touren	16
Hinweise zur Benutzung	17
Steckbrief Uganda, Ruanda, DR Kongo	22
Uganda und Ruanda: Zu jeder Zeit	24
5 schweißtreibende, aber traumhafte Wanderungen	26
5 Seen zum Seele-baumeln-lassen	27
5 faszinierende Tierbeobachtungen	28
5 sehenswerte Kulturstätten	29

Uganda 30

1 Entebbe, Kampala und Umgebung 30

Überblick	33
Entebbe	33
Mabamba Swamp	45
Zwischen Entebbe und Kampala	45
Kasenyi	45
Ngamba Island	46
Chimpanzee Sanctuary	46
Kampala	48

2 Der Südwesten 82

Überblick	84
Von Kampala nach Masaka	84
Mpanga Forest Reserve	85
Masaka	88
Ssese-Inseln	92
Lake Mburo National Park	96
Mbarara	102
Kabale	106

Lake Bunyonyi	111
Bwindi Impenetrable National Park	117
Kisoro	133
Lake Mutanda und Lake Mulehe	137
Mgahinga Gorilla National Park	139

3 Der Westen 146

Überblick	149
Fort Portal	149
Semliki Wildlife Reserve	156
Semliki National Park	160
Bundibugyo	162
Ndali-Kasenda Crater Lakes	163
Kibale Forest National Park	170
Katonga Wildlife Reserve	175
Kasese	177
Rwenzori Mountains National Park	181
Queen Elizabeth National Park	212
Kalinzu Forest Reserve	224
Kasyoha-Kitomi Forest Reserve	225

4 Der Nordwesten 226

Überblick	229
Hoima	230
Kabwoya Wildlife Reserve	232
Masindi	239
Budongo Forest Reserve	241
Ziwa Rhino Sanctuary	242
Murchison Falls National Park	244
Pakwach	258
Arua	259
Moyo und Adjumani	260

5 Der Norden und Nordosten 262

Überblick	265
Lira	267

Gulu	271	9 Der Osten	392
Kalongo	277		
Kitgum	278		
Kidepo Valley National Park	281		
Kaabong	290		
Kotido	291		
Moroto	293	10 Der Süden	404
Nakapiripirit	297		
Matany	297		
6 Der Osten	298		
Überblick	300		
Mabira Forest Reserve	300		
Jinja	305	11 Der Westen	422
Bujagali	314		
Tororo	324		
Busia und Malaba	325		
Mbale	326		
Sipi Falls	330		
Mount Elgon National Park	335	12 Ost-Kongo	448
Kumi	344		
Soroti	346		
Ruanda	348		
7 Kigali und Umgebung	348		
Überblick	350		
Kigali	350		
Genozid-Gedenkstätten		13 Praktische Reisetipps A–Z	474
Ntarama und Nyamata	371		
Muhanga (Gitarama)	372		
8 Der Norden	374		
Überblick	376		
Musanze (Ruhengeri)	376		
Lake Ruhondo und Lake Burera	380		
Volcanoes National Park	381		
Überblick	394		
Lake Muhazi	394		
Akagera National Park	395		
Überblick	406		
Huye (Butare)	406		
Nyungwe Forest National Park	413		
Überblick	424		
Rusizi (Cyangugu)	425		
Karongi (Kibuye)	427		
Gishwati-Mukura National Park	432		
Rubavu (Gisenyi)	432		
Rubona	440		
Congo-Nile-Trail	445		
Überblick	451		
Goma	453		
Parc National des Virunga	460		
Bukavu	467		
Parc National de Kahuzi-Biéga	469		
An-, Ein- und Ausreise	476		
Diplomatische Vertretungen	483		
Dokumente und Papiere	484		
Einkaufen	485		
Essen und Trinken	485		

Feiertage und Feste	490	Unterhaltung und Nachtleben	538
Film und Foto	491	Unterkünfte und Camping	538
Frauen allein unterwegs	492	Verhaltenstipps	542
Geld und Finanzen	492	Verkehrsmittel	543
Gesundheit und Hygiene	493	Versicherungen	550
Handeln	515	Zeit	551
Informationsstellen	515		
Klima und Reisezeit	518		
Kommunikation unterwegs	519		
LGBT+	522		
Maße und Gewichte	523		
Medien	523		
Nationalparks und Wildreservate	524	Geografie und Landschaftsformen	554
Notfälle	529	Klima	557
Öffnungszeiten	530	Tier- und Pflanzenwelt	557
Post	530	Naturschutz	562
Preise	531	Geschichte und Politik	565
Reiseagenturen		Wirtschaft	579
und Safariveranstalter	533	Tourismus	582
Reisegepäck und Ausrüstung	534	Bevölkerung und Sprache	583
Sicherheit und Kriminalität	537	Religionen	586
Strom	537	Bildungswesen	587
Trinkgeld	538	Gesundheitswesen	587

14 Uganda: Land und Leute **552**

uga19-094 as



**POLITE
NOTICE**

NO

PARKING

15 Ruanda: Land und Leute 588

Geografie	590
Tier- und Pflanzenwelt	590
Geschichte und Politik	592
Bevölkerung und Sprache	601
Wirtschaft und Tourismus	605

16 Die Tierwelt des östlichen Afrika 610

Säugetiere	612
Affen	612
Nagetiere	617
Schuppentiere	618
Raubtiere	618
<i>Katzen</i>	618
<i>Hunde</i>	622
<i>Hyänen</i>	624
<i>Schleichkatzen</i>	625
<i>Marder</i>	625
Erdferkel	626
Rüsseltiere	626
Schliefer	628
Unpaarhufer	629
<i>Zebbras</i>	629
<i>Nashörner</i>	630
Paarhufer	632
<i>Flusspferde und Schweine</i>	632
<i>Giraffen</i>	634
<i>Hornträger</i>	636
<i>Ducker</i>	636
<i>Böckchen</i>	636
<i>Waldböcke</i>	637
<i>Rinder</i>	639
<i>Kuhantilopen</i>	640
<i>Pferdeböcke</i>	640
<i>Ried- und Wasserböcke</i>	641

<i>Schwarzferseantilope</i>	641
<i>Gazellen</i>	642

Vögel 644

Strauß	644
Pelikane und Kormorane	644
Reiher	645
Störche und Ibisse	647
Flamingos	649
Enten und Gänse	649
Greifvögel	650
<i>Geier</i>	651
<i>Adler</i>	652
<i>Sonstige Greifvögel</i>	652
Hühnervögel	653
Kraniche, Rallen und Trappen	653
Watvögel	655
Tauben	655
Papageien	656
Eulen und Nachtschwalben	656
Rackenvögel	657
Spechte und Bartvögel	658
Sperlingsvögel	658

Reptilien 659

Krokodile	659
Schlangen	659
Echsen	660
Schildkröten	660

Kleines Tierwörterbuch	661
------------------------	-----

17 Anhang 664

Reise-Gesundheits- informationen	666
Literaturtipps und Karten	668
Sprachhilfe	
Luganda und Kinyarwanda	671
Register	683
Autor und Autorinnen	695

Exkurse

(Wenn nicht anders gekennzeichnet, stammen die Exkurse von *Christoph Lübbert*)

Uganda: Der Südwesten

Berggorillas 120

Uganda: Der Westen

Milzbrand – tödliche Gefahr 214

Uganda: Der Nordwesten

Schwarzes Gold unter dem Albertsee –

Fluch oder Segen für Uganda? 235

Hemingway
an den Murchison Falls 250

Uganda: Der Norden und Nordosten

Die Küche des Nordens /
von *Jakob Glaser* 266

Ebola – tödliches Fieber 270

Medizin in Uganda – das St. Mary's
Hospital Lacor / von *Jakob Glaser* 274

Die Karamojong –
kriegerische Herren Karamojas 294

Uganda: Der Osten

Die Nil-Staudämme – vom Fließen
des Stroms / von *Martin Heilmann* 318

Ruanda: Der Norden

„Nyiramachabelli“ – die alte Frau,
die allein im Wald lebt 386

Ost-Kongo

Ebola bedroht Gorillas 452

Der Bürgerkrieg in der DR Kongo 454

Praktische Reisetipps A-Z

Ugandas AIDS-Waisen –
Hypothek für die Zukunft 500

Busfahren in Ostafrika –
ein Erlebnisbericht 544

Uganda: Land und Leute

Idi Amin Dada –
der „Schlächter von Kampala“ 568

Die Rückkehr der Könige 572

Ruanda: Land und Leute

Musik in Ruanda 601

Umuganda Day –
der Staat ruft zu wohlthätiger

Gemeinschaftsarbeit auf 604

uga_275 cl



Hinweis

Die **Internet- und E-Mail-Adressen** in diesem Buch können – bedingt durch den Zeilenumbruch – so getrennt werden, dass ein Trennstrich erscheint, der nicht zur Adresse gehören muss!

Karten und Stadtpläne

Übersicht der Länder	Umschlagklappen		
Die Regionen im Überblick		12	
Reiserouten und Touren		16, 20	
Uganda: Übersichtskarten			
Kampala und Umgebung		32	
Der Südwesten und Westen		86	
Der Westen		148	
Der Nordwesten		228	
Der Norden und Nordosten		264	
Der Osten		302	
Uganda: Stadtpläne			
Entebbe		36	
Fort Portal		152	
Jinja		306	
Kabale		108	
Kampala		52	
Kasese		178	
Kisoro		134	
Masindi		238	
Mbale		326	
Mbarara		104	
Uganda: Nationalpark- und sonstige Karten			
Bwindi Impenetrable			118
National Park			118
Lake Mburo National Park		96	
Mgahinga Gorilla National Park		140	
Mt. Elgon National Park		336	
Murchison Falls National Park		246	
Kibale Forest National Park und			
Ndali-Kasenda Crater Lakes		166	
Kidepo Valley National Park		284	
Queen Elizabeth National Park		216	
Rwenzori Mountains			
National Park		186, 188	
Ssesse-Inseln		94	
Von Jinja den Nil flussabwärts		316	
Ruanda: Landesübersicht			
			352
Ruanda: Stadtpläne			
Rubavu (Gisenyi)		434	
Huye (Butare)		408	
Karongi		428	
Kigali		356	
Musanze (Ruhengeri)		378	
Rubona		442	
Ruanda: Nationalpark- und sonstige Karten			
Akagera National Park		398	
Congo-Nile-Trail		444	
Nyungwe Forest National Park		416	
Volcanoes National Park,			
Lake Burera und Lake Ruhondo		384	
Ost-Kongo: Übersicht der Region			
			450
Ost-Kongo: Stadtpläne			
Bukavu		466	
Goma		456	
Ost-Kongo: Nationalpark-Karten			
Parc National des Virunga		462	
Parc National de Kahuzi-Biéga		470	
Thematische Karten			
Ölexploration im Albertgraben		234	
Netzabdeckung			
Mobilfunk in Uganda		520	
Nationalparks und Reservate		526	

Die Regionen im Überblick

1 Uganda: Entebbe, Kampala und Umgebung 30

Das Eingangstor nach Uganda bildet **Entebbe** (S. 33), wo der einzige internationale Flughafen des Landes direkt am Ufer des Lake Victoria liegt. Die grüne, beschauliche Stadt ist nicht nur der Ausgangspunkt für die meisten Reisen im Land, sondern auch ein beliebtes Erholungsziel fernab des Trubels und Verkehrschaos im nahe gelegenen **Kampala** (S. 48). Die Hügel der geschäftigen Landeshauptstadt locken mit einer lebendigen Kunstszene, schönen Aussichtspunkten, quirligen Märkten, exzellenten Hotels und Restaurants und langen Party-Nächten für junge Leute.

2 Uganda: Der Südwesten 82

Zu einem ganz besonderen Erlebnis gehört für die meisten Reisenden in Uganda der Besuch einiger der letzten Berggorillas der Welt im **Bwindi Impenetrable Forest National Park** (S. 117) oder im **Mgahinga Gorilla National Park** (S. 139) im äußersten Südwesten Ugandas. Entschleunigung und Entspannung verspricht das nahe gelegene Bergland von Kigezi, wo der malerische **Lake Bunonyi** (S. 111) in einer tiefen Senke zwischen den Hügeln liegt. In Hauptstadtnähe, aber noch entlegener ist das Archipel der 84 **Ssesse-Inseln** (S. 92) im Lake Victoria.

3 Uganda: Der Westen 146

Der Westen Ugandas umfasst eine unglaubliche Vielfalt an Landschaftsformen, deren artenreiche Tier- und Pflanzenwelt von gleich vier Nationalparks und mehreren Reservaten geschützt wird. Mit den baumkletternden Löwen



SÜDSUDAN



TANZANIA

im Queen Elizabeth National Park (S. 212), den schneebedeckten Bergspitzen des Rwenzori Mountains National Park (S. 181), der großen Schimpansen-Population im Kibale Forest National Park (S. 170) und dem dichten Tiefland-Regenwald am Ostrand des Kongobeckens im Semliki National Park (S. 160) ist die Region eine der größten touristischen Attraktionen Ugandas.

4 Uganda: Der Nordwesten 226

Im Nordwesten liegt das größte Naturschutzgebiet des Landes: Der spektakuläre **Murchison Falls National Park** (S. 244) erstreckt sich entlang des Viktoria-Nils, kurz bevor dieser in den Lake Albert mündet. Er beherbergt nicht nur die namensgebenden mächtigen Murchison-Wasserfälle, sondern auch unzählige Tiere. Die dünn besiedelte, trockene Region weiter nördlich des Flusses wird von eindrucksvollen Gebirgsmassiven und Inselbergen durchzogen und erholt sich seit 2005 vom Kriegstrauma der vergangenen Jahrzehnte.

5 Uganda: Der Norden und Nordosten 262

Der dünn besiedelte Norden und Nordosten Ugandas ist ohne Allradfahrzeug nur schwer zu bereisen. In der Karamoja-Region nahe der kenianischen Grenze leben die Menschen weitgehend isoliert vom übrigen Uganda von Viehhaltung und Ackerbau. Imposante Gebirgsmassive und Inselberge wechseln sich hier mit weitläufigen Ebenen in warmen Gelb- und Grüntönen ab. Im nordöstlichsten Zipfel Ugandas vereint sich diese beeindruckende Szenerie im entlegenen **Kidepo Valley National Park** (S. 281) mit einer artenreichen Tierwelt und spektakulären Vulkanbergen am Horizont.

6 Uganda: Der Osten 298

Die grüne Stadt **Jinja** (S. 305), nur 80 Kilometer östlich von Kampala am Nil ge-

legen, ist nicht nur ein beliebtes Erholungsziel der Kampalaner, sondern vor allem bekannt für turbulente Wildwasserfahrten im Quellgebiet des gewaltigen Nils. Weiter östlich, an der kenianischen Grenze, erhebt sich der Mount Elgon auf über 4000 Meter und bietet traumhafte Wandermöglichkeiten durch den von riesigen Lobelien und Senezien geprägten **Mount Elgon National Park** (S. 335). Im Randbereich des erloschenen Vulkans stürzen die **Sipi Falls** (S. 330) dramatisch an den steilen Wänden des Bergplateaus hinab.

7 Ruanda: Kigali und Umgebung 348

Ruandas Hauptstadt Kigali (S. 350) erstreckt sich über mehrere Hügel und Täler im Herzen des „Landes der 1000 Hügel“. Die Millionenstadt ist grün, sauber, sicher, äußerst lebendig und zieht immer mehr Technologieunternehmen und kreative Start-ups gleichermaßen an. Lebhaftige Märkte und Handwerkskooperativen gibt es in Kigali genauso wie lokale Designerlabels. Mehrere Genozid-Gedenkstätten und -Museen in der Region erinnern an den grausamen Völkermord im Jahr 1994.

8 Ruanda: Der Norden 374

Die beeindruckenden Virunga-Vulkane mit ihren bis zu 4507 Meter hohen Gipfeln erheben sich im äußersten Norden Ruandas und erstrecken sich bis nach Uganda und in die DR Kongo hinein. Der Besuch einer der letzten Gorilla-Familien im tropischen Bergwald des **Vol-**

canoes National Park (S. 381) ist für viele Besucher der Höhepunkt einer Reise in die Region, die durch das Wirken der Primatologin und Naturschützerin *Dian Fossey* weltweit bekannt wurde. Nach der anstrengenden Wanderung kann in einer der Unterkünfte an den traumhaft gelegenen „**Twin Lakes**“ **Ruhondo** (S. 388) und **Burera** (S. 388) am Fuß der Berge entspannt werden.

9 Ruanda: Der Osten 392

Der mächtige Akagera River markiert im Osten Ruandas die Grenze zu Tansania und bildet mit seinen umliegenden Seen und Sümpfen sowie akazienbestandener Gras-, Busch- und Baumsavanne den Lebensraum der Löwen, Leoparden, Nashörner, Elefanten, Flusspferde und Giraffen des Landes, die hier vom wunderschönen **Akagera National Park** (S. 395) geschützt werden. Am nahe gelegenen **Lake Muhazi** (S. 394) gibt es köstlichen frischen Fisch.

10 Ruanda: Der Süden 404

Im Südwesten Ruandas umfasst der **Nyungwe Forest National Park** (S. 413) auf bis zu 2950 Metern Höhe eines der ältesten und artenreichsten Bergwaldgebiete Ostafrikas und eine der höchsten Primatendichten weltweit. Beim Schimpansen-Tracking oder einem Hängebrücken-Spaziergang durch die Baumkronen kann das faszinierende Ökosystem erkundet werden. Östlich davon beherbergt **Huye (Butare)** (S. 406) die Nationale Universität von Ruanda und das sehenswerte Nationalmuseum.

11 Ruanda: Der Westen 422

Der malerische Lake Kivu schmiegt sich im Westen an das „Land der 1000 Hügel“ und trennt Ruanda vom kongolischen Festland auf der anderen Seite. Entlang des Seeufers bieten die Städte **Rusizi (Cyangugu)** (S. 425), **Karongi (Kibuye)** (S. 427) und **Rubavu (Gisenyi)** (S. 432) hübsche Übernachtungsmöglichkeiten und idyllische Strände. Der von Touristen bislang wenig genutzte, aber sehr schöne **Congo-Nile-Trail** (S. 445) verbindet die Orte auf 227 Kilometern hügeligem Wander- und Fahrradweg miteinander.

12 Ost-Kongo: Parc National des Virunga und Parc National de Kahuzi-Biéga 448

Von Ruanda aus sind die spektakulären Nationalparks im Osten der benachbarten DR Kongo zugänglich. Der **Parc National des Virunga** (S. 460) gehört zum UNESCO-Weltnaturerbe und beheimatet einige der letzten Berggorillas, weite Savannen, üppige Wälder und aktive Vulkane. Im weiter südlich gelegenen **Parc National de Kahuzi-Biéga** (S. 469, ebenfalls zum UNESCO-Weltnaturerbe zählend) können habituierte Östliche Flachlandgorillas (Grauergorillas) aufgesucht werden, die weltweit ausschließlich in dieser Region an Besuche von Menschen gewöhnt wurden.

Reiserouten und Touren

Die Artenvielfalt der Nationalparks in 2–3 Wochen

Entebbe und Kampala (2 Tage)

Die beliebte Nationalpark-Tour beginnt mit der Ankunft am Flughafen in **Entebbe**, dem grünen Vorort von Ugandas Hauptstadt **Kampala** auf einer Halbinsel im Lake Victoria. Von hier können der sehr seltene Schuhschnabel im Mabamba Swamp entdeckt und die Hügel Kampalas bei einer Stadtbesichtigung zu Fuß, im Taxi oder (nur für Hartgesottene ohne Unfallangst) auf dem Motorradtaxi („Boda“) erkundet werden.

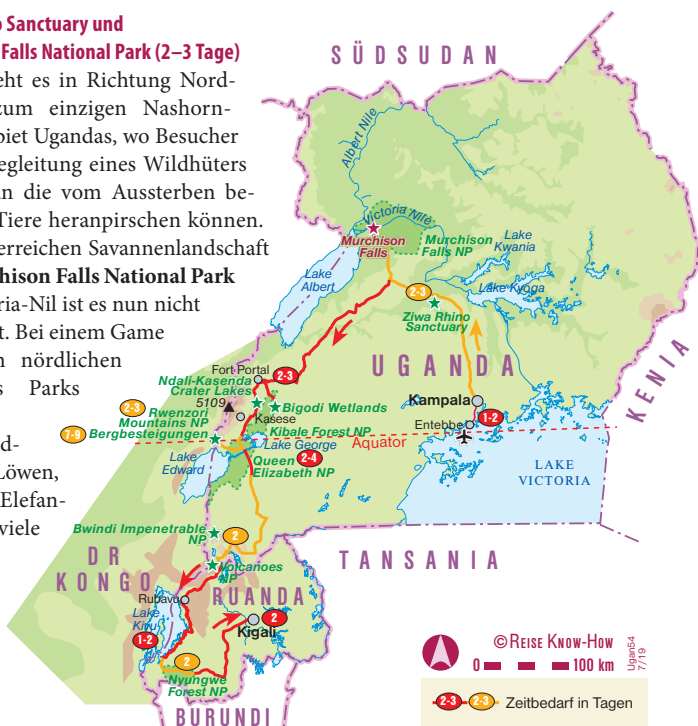
Ziwa Rhino Sanctuary und Murchison Falls National Park (2–3 Tage)

Weiter geht es in Richtung Nordwesten zum einzigen Nashorn-Schutzgebiet Ugandas, wo Besucher sich in Begleitung eines Wildhüters zu Fuß an die vom Aussterben bedrohten Tiere heranpirschen können. Bis zur tierreichen Savannenlandschaft des **Murchison Falls National Park** am Victoria-Nil ist es nun nicht mehr weit. Bei einem Game Drive im nördlichen Teil des Parks können Rothschildgiraffen, Löwen, Hyänen, Elefanten und viele andere Wildtiere

aufgespürt werden. Bei einer Bootsfahrt zum Fuß der **Murchison-Wasserfälle**, die dem Park ihren Namen geben, tummeln sich Flusspferde und Krokodile am Ufer.

Kibale Forest National Park, Bigodi Wetlands und Ndali-Kasenda Crater Lakes (2–3 Tage)


Bei der Weiterfahrt zum **Kibale Forest National Park** entlang des **Lake Albert** bieten sich immer wieder spektakuläre Ausblicke über den See und die Bergketten der DR Kongo. Zahlreiche Tee- und Kaffeeplantagen prägen die Landschaft. Die hügelige Gegend südlich von **Fort**



Hinweise zur Benutzung

Nicht vergessen!

In jedem Kapitel sind (**touristische**) **Highlights** hervorgehoben – man erkennt sie an der **gelben Hinterlegung**.

 Mit dem **Schmetterling** werden Unterkunfts- und Gastro-Betriebe hervorgehoben, die sich durch Anbau und Verwendung lokaler **Bio-Produkte**, durch ihre **baubiologische Ausrichtung** und die Pflege regionaler Küche auszeichnen und/oder sich anderweitig für einen ethisch korrekten und **nachhaltigen Tourismus** einsetzen.

UNSER TIPP: Besonders gute und/oder außergewöhnliche Unterkünfte, Restaurants und sonstige Empfehlungen der AutorInnen sind als Tipp gekennzeichnet.

4 Die **Ziffern** in den farbigen Kästchen bei den **praktischen Informationen zu den Orten** verweisen auf den jeweiligen Legendeneintrag im entsprechenden Stadtplan.

Updates nach Redaktionsschluss: Auf der Produktseite dieses Reiseführers im Internetshop des Verlages finden sich zusätzliche Informationen und wichtige Änderungen.

Preiskategorien der Unterkünfte

Die **Kategorisierung** in diesem Reiseführer erfolgt in **US\$** und gilt (wenn nicht anders angegeben) **pro DZ**, bei Kategorie ① häufig pro Bett im Schlafsaal. Die **preisliche Einteilung in Ziffern** (① = günstig bis ⑤ = teuer) dient nur der ersten Orientierung: Bei allen Unterkünften ist ein genauerer Zimmerpreis genannt.

- ① bis 30 US\$
- ② 30–60 US\$
- ③ 60–120 US\$
- ④ 120–200 US\$
- ⑤ über 200 US\$ (und weit mehr)

... und noch ein Wort zu diesem Buch

Ugandas Landschaften und Regionen, Dörfer und Städte werden ausgehend von der Hauptstadt Kampala in fünf Kapiteln vorgestellt (im Uhrzeigersinn von Westen nach Osten). Das Kapitel zu **Ruanda** widmet sich in ähnlicher Weise den touristischen Regionen dieses Landes ausgehend von der Hauptstadt Kigali. Das Kapitel zum **Ost-Kongo** behandelt vor allem die beiden Nationalparks Parc National des Virunga und Parc National de Kahuzi-Biéga. Für alle drei Länder gelten die „**Praktischen Reisetipps A–Z**“; sie enthalten alle wichtigen Empfehlungen für Reisevorbereitung und -durchführung (nicht immer wird Ruanda dabei gesondert aufgeführt; dann lassen sich die Tipps für Uganda so auch auf Ruanda übertragen; für die DR Kongo sind nur die allerwichtigsten Informationen genannt, da die Anreise in den Osten des Landes über Ruanda erfolgt). In „**Uganda: Land und Leute**“ sowie „**Ruanda: Land und Leute**“ erfolgt jeweils eine kurze Landeskunde mit allen wichtigen Fakten zu Natur, Geschichte, Bevölkerung etc. Ein eigenes Kapitel beschäftigt sich mit der **Tierwelt Ostafrikas**. Am Ende des Buches, im **Anhang**, finden sich Hinweise zu Literatur und Karten, eine kleine Sprachhilfe zu Luganda und Kinyarwanda sowie Reise-Gesundheitsinformationen und ein ausführliches Register.

Portal ist übersät mit idyllischen Kraterseen, die türkis bis blauschwarz schillern und an denen sich traumhafte Übernachtungsoptionen bieten. Am frühen Morgen können im dichten Urwald des **Kibale Forest National Park** habituierte Schimpansengruppen besucht werden. Auf hölzernen Stegen lässt sich die artenreiche Vogelwelt im dichten Papyrusumpf der **Bigodi Wetlands** erkunden.

Rwenzori Mountains National Park (2–3 Tage, mit Bergbesteigungen 7–9 Tage)

Bei einer Wanderung durch das von der UNESCO geschützte **Rwenzori-Gebirge** können die atemberaubenden Vegetationszonen unterhalb der schneebedeckten Gipfelregion erkundet werden. Bei einer Tageswanderung führt der Weg hinauf auf eine Höhe von fast 2500 Meter. Längere Bergbesteigungen erfordern einen Zeitaufwand von 7–9 Tagen.

Queen Elizabeth National Park (2–4 Tage)

Südlich der Kleinstadt Kasese geht die Landschaft in offene Savanne und Buschland über, das von den Seen **Lake Edward** und **Lake George** eingerahmt wird. Der **Äquator**, der mit einem Denkmal gekennzeichnet ist, wird hier überquert. Bei einer Bootsfahrt auf dem Kazinga Channel, der beide Seen miteinander verbindet, gibt es zahlreiche Flusspferde, Büffel und Wasservögel zu sehen. Bei einem Game Drive im nördlichen Teil des Parks können Elefanten, Antilopen, Büffel, Löwen und Leoparden beobachtet werden. Im südlichen Ishasha-Sektor machen es sich die berühmten baumkletternden Löwen auf den ausladenden Feigenbäumen bequem.

Landschaft am Lake George (QENP)



Bwindi Impenetrable National Park oder Volcanoes National Park (2 Tage)

Durch die bergige Kigezi-Region geht die Reise weiter südwärts. Der zum Weltnaturerbe der UNESCO zählende „undurchdringliche“ Primärwald im Südwesten Ugandas ist die Heimat von rund 400 gefährdeten Berggorillas, fast der Hälfte der Weltpopulation, mit denen Besucher nach einer anstrengenden Wanderung durch die dichten Regenwaldhänge eine Stunde verbringen können. Auf ruandischer Seite wird der Lebensraum der Gorillas vom **Volcanoes National Park** geschützt, der Touristen ebenfalls den Besuch der Tiere ermöglicht (im Virunga-Gebiet leben weitere gut 600 Berggorillas). Hier liegt *Dian Fossey* begraben, die sich unerschöpflich für den Schutz der Gorillas einsetzte. Die Virunga-Vulkane, die sich von hier bis nach Uganda und in den Kongo hinein erstrecken, laden zu Wanderungen mit spektakulären Aussichten ein.

Lake Kivu (1–2 Tage)

Nach einer kurzen Fahrt durch das terrassenförmig angelegte Hügelland wird die Stadt **Rubavu** (ehemals Gisenyi) am malerischen Nordufer des Lake Kivu erreicht, die direkt an die Stadt Goma in der DR Kongo angrenzt. Das milde Klima und die kleinen Unterkünfte mit Privatstrand laden zum Entspannen direkt am Wasser ein. Bei einer Bootstour bieten sich traumhafte Blicke auf das hügelige Seeufer und die Virunga-Vulkane, die sich dahinter erheben.

Nyungwe Forest National Park (2 Tage)

Entlang der neuen, traumhaften Uferstraße geht die Fahrt weiter bis in den südwestlichsten Zipfel Ruandas, wo der

Nyungwe-Bergregenwald beim Schimpansen-Tracking auf einem der gut ausgebauten Naturpfade und auf einer Hängebücke in den Baumkronen erkundet werden kann.

Kigali (2 Tage)

Durch die malerische Landschaft des „Landes der 1000 Hügel“ geht es in die ruandische Hauptstadt **Kigali**, wo eine Gedenkstätte mit angeschlossenem Museum an den Genozid des Jahres 1994 erinnert. Vor dem Rückflug können die lebhaften Märkte und Handwerkskooperativen sowie die zahlreichen Designerlabels der Stadt besucht werden.

Abseits der üblichen Touristenrouten in 3–4 Wochen

Kigali (1–2 Tage)

Die Kunst- und Modeszene der ruandischen Hauptstadt reizt nach der Ankunft am Flughafen mit spannenden Ausstellungen, bunten Stoffen und außergewöhnlichen Schnitten.

Akagera National Park (2 Tage)

Nach einer kurzen Fahrt in den Osten Ruandas lockt der **Akagera National Park** mit einem Game Drive durch die ausgedehnte akazienbestandene Grassavanne im Norden und die Busch- und Baumsavanne im südlichen Bereich des Schutzgebietes, die heute dank eines engagierten Parkmanagements (wieder) Löwen, Leoparden, Flusspferde, Elefanten und Co. beheimatet.

Lake Kivu: Congo-Nile-Trail (5 Tage)

Auf dem **Congo-Nile-Trail** lassen sich auf dem Mountainbike oder zu Fuß die

malerischen Hügel am Lake Kivu im Westen Ruandas mit seinen Fischerdörfern und Tee-/Kaffeefarmen erkunden.

Parc National des Virunga oder Parc National de Kahuzi-Biéga (2–4 Tage)

Von Ruzizi bzw. Rubavu am südlichen bzw. nördlichen Ufer des Lake Kivu lassen sich die Nationalparks im Ost-Kongo erreichen. Nach der Grenzüberschreitung in die kongolesische Kivu-Region kann in den üppigen Wäldern des **Parc National de Kahuzi-Biéga** dem größten aller Primaten, dem Östlichen Flachlandgorilla, ein Besuch abgestattet werden. Im weiter nördlich gelegenen **Parc National des Virunga** können nicht nur Berggorillas beobachtet werden, sondern man kann auch eine Nacht am Krater des glühenden Lavasees auf dem aktiven Nyiragongo-Vulkan verbringen.

Lake Burera und Ruhondo oder Lake Bunyonyi (2–3 Tage)

Über Goma geht es zurück nach Rubavu in Ruanda, wo die Zwillingseen am Fuße der Virunga-Vulkane für Vogelliebhaber und Ruhesuchende ein paradiesisches Bild mit kleinen Inseln und Fischern in Einbaumbooten bieten. Nach der Grenzüberschreitung nach Uganda wird nach kurzer Fahrt der pittoreske Bergsee **Lake Bunyonyi** auf knapp 2000 Metern Höhe erreicht, eingerahmt von terrassenförmig kultivierten

Hügeln. Die geschichtenumwobenen Inseln und die engen Winkel und Arme des Lake Bunyonyi eignen sich bestens für eine aktive Erkundungstour im Einbaum-Boot.

Lake Mburo National Park (2 Tage)

Auf dem Weg nach Kampala im Nordosten liegt der kleinste Savannen-Nationalpark Ugandas, der bei einer traumhaft ruhigen Fußsafari oder einer Bootstour auf dem namensgebenden Lake Mburo erkundet werden kann. In dem überschaubaren Gebiet können viele Wildtiere hautnah beobachtet werden.



Kampala (1–2 Tage)

Die Hügel der pulsierenden Hauptstadtmetropole **Kampala** können bei einer Stadtbesichtigung zu Fuß, im Taxi oder (nur für Hartgesottene ohne Unfallangst) auf dem Motorradtaxi („Boda“) erkundet werden. Die ugandische Hauptstadt lässt das Herz eines jeden Feinschmeckers mit ihrer großen kulinarischen Vielfalt höherschlagen.

Jinja (1–2 Tage)

Das Herz höherschlagen lassen auch die gewaltigen Nil-Stromschnellen bei **Jinja** östlich von Kampala. Abenteuerlustige können sich beim White-Water-Rafting im Schlauchboot oder Kajak in die Naturgewalt stürzen.

Sipi Falls und Mount Elgon National Park (2–4 Tage)

Nach der Fahrt in Richtung der kenianischen Grenze via Mbale können die herabstürzenden Wassermassen der **Sipi Falls**, die viele Postkarten Ugandas prägen, bei einer schönen Wanderung mit tollen Aussichten aus nächster Nähe bewundert werden. Der angrenzende, spektakuläre **Mount Elgon National Park** bietet einen vielversprechendes Wanderwegnetz mit unterschiedlichsten Schwierigkeitsstufen. Eine zusätzliche Gipfelbesteigung erfordert einen Zeitaufwand von mindestens vier Tagen.

Karamoja (1–2 Tage)

Weiter nördlich in Richtung Soroti lässt sich bei Kumi die jahrhundertealte Felskunst der Nyero Rock Paintings bestaunen. Danach wird die entlegene Karamoja-Region durchfahren – die Landschaft ist großartig und entfaltet ihre

raue Schönheit durch den Wechsel von Gebirgsmassiven und Inselbergen mit schier endlosen Ebenen.

Kidepo Valley National Park (2–3 Tage)

Im nordöstlichsten Zipfel Ugandas vereint sich die beeindruckende Szenerie mit einer artenreichen Tierwelt: Bei einem Game Drive im **Kidepo Valley National Park** lassen sich in der weiten Savannenlandschaft Zebras, Büffel, Antilopen, Giraffen und Löwen entdecken, hinter denen sich von der Erosion gezeichnete Vulkanberge am Horizont erheben.

Entebbe (1–2 Tage)

Am Ende der Reise steht der internationale Flughafen in Kampalas grünem Vorort **Entebbe**, gelegen auf einer Halbinsel im Lake Victoria. Vorher kann man noch in einem Hotel am Pool entspannen, den Botanischen Garten und das Wildlife Education Centre oder auch das Ngamba Island Chimpanzee Sanctuary auf einer Insel im Viktoriasee besuchen.

Neugierige Kinder an der Parkstation Tshivanga (Parc National de Kahuzi-Biéga)



Steckbrief Uganda, Ruanda und DR Kongo

Uganda

- **Fläche:** 241.139 km²,
davon 44.081 km² Binnengewässer
- **Hauptstadt:** Kampala
(ca. 1.7 Mio. Einwohner, 2018)
- **Einwohner:** 40,8 Millionen (2018)
- **Stadtbevölkerung:** 23,8% (2018)
- **Bevölkerungswachstum:** 3,1% (2018)
- **Durchschnittsalter:** 16 Jahre (2018)
- **Lebenserwartung:** 56,3 Jahre (2018)
- **Religionen:** ca. 42% Katholiken, ca. 42% Protestanten (Anglikaner), ca. 12% Moslems (v.a. im Norden); der Rest setzt sich v.a. aus Anhängern von Naturreligionen zusammen
- **Sprachen:** Amtssprachen sind Englisch und Suaheli. Daneben ist Luganda die Amtssprache des Königreichs Buganda in Zentral-Uganda. Hinzu kommen Landessprachen, z.B. andere Sprachen des Niger-Kongo-Sprachgebietes, sowie nilo-saharanische Sprachen und in geringem Maße Arabisch.
- **Währung:** Uganda Shilling (UGX), Wechselkurs im Juli 2019: 1 € = 4200 UGX, 1 US\$ = 3700 UGX
- **Politisches System:** Präsidentialrepublik mit föderativen Zügen (*Republic of Uganda – Jamhuri ya Uganda*)
- **Staatsoberhaupt:** Yoweri Kaguta Museveni (seit 1986), gleichzeitig auch Oberbefehlshaber der Streitkräfte und Verteidigungsminister; zuletzt 2016 für weitere fünf Jahre gewählt
- **Parteien:** Das Parlament, der *National Resistance Council* (NRC), wird von der Regierungspartei NRM (*National Resistance Movement*) beherrscht. Die wichtigsten politischen Parteien neben der NRM sind der UPC (*Uganda People's Congress*), die DP (*Democratic Party*), die UPM (*Uganda Patriotic Movement*) und die CP (*Conservative Party*).
- **Internationale Mitgliedschaften:** UNO, ECA (*Economic Commission for Africa*), ADB (*African Development Bank*), AU (*African Union* – ehemals

OAU), EAC (*East African Community*), IWF, Weltbank, Commonwealth, OIC (*Organization of the Islamic Conference*), PTA (*Preferential Trade Area for East and Southern Africa*)

- **Armee:** Die *National Resistance Army* wurde 1986 zur offiziellen Armee; sie heißt mittlerweile *Uganda People's Defence Force* (UPDF).
- **Bruttoinlandsprodukt (BIP):** 25,9 Mrd. US\$ (2017), Wachstum des BIP 2017: 4%
- **Importe** (2017): 5,1 Mrd. US\$ (vor allem Autos und andere Transportmittel, Arzneimittel, Maschinen, Nahrungsmittel, Erdöl/-produkte); Importpartner: China (17,4%), Indien (13,4%), Kenia (7,9%), Japan (6,4%), Saudi-Arabien (6,3%), Südafrika (4,1%)
- **Exporte** (2017): 2,4 Mrd. US\$ (vor allem Kaffee, Fischprodukte, Tee, Tabak, Baumwolle, Gold); Exportpartner: Kenia (17,7%), Vereinigte Arabische Emirate (16,7%), DR Kongo (6,6%), Ruanda (6,1%), Italien (4,8%)

Ruanda

- **Fläche:** 26.338 km²,
davon 1670 km² Binnengewässer
- **Hauptstadt:** Kigali
(ca. 1,1 Mio. Einwohner, 2018)
- **Einwohner:** 12,13 Millionen (2018)
- **Stadtbevölkerung:** 17,2% (2018)
- **Bevölkerungswachstum:** 2,3% (2018)
- **Durchschnittsalter:** 19 Jahre (2018)
- **Lebenserwartung:** 64,5 Jahre (2018)
- **Sprachen:** Kinyarwanda, Französisch, Englisch, Suaheli (seit 2017 vier offizielle Sprachen)
- **Religionen:** ca. 50% Protestanten, ca. 44% Katholiken, ca. 2% Moslems; der Rest setzt sich v.a. aus Anhängern von Naturreligionen zusammen
- **Währung:** Ruanda Franc (RWF), Wechselkurs im Juli 2019: 1 € = 1020 RWF, 1 US\$ = 900 RWF

■ **Politisches System:** Präsidentialrepublik

(*Republic of Rwanda*)

■ **Staatsoberhaupt:** Paul Kagame (seit 2000)

■ **Parteien:** *Rwandan Patriotic Front Coalition* (RPF), *Democratic Green Party of Rwanda* (DGPR), *Liberal Party* (PL), *Party of Progress and Concord* (PPC), *Social Democratic Party* (PSD), *Party Imberakuri*

■ **Internationale Mitgliedschaften:** UNO, ECA (*Economic Commission for Africa*), ADB (*African Development Bank*), AU (*African Union – ehemals OAU*), EAC (*East African Community*), IWF, Weltbank, Commonwealth

■ **Armee:** *Rwanda Defence Force* (RDF)

■ **Bruttoinlandsprodukt (BIP):** 9,1 Mrd. US\$ (2017), Wachstum des BIP 2017: 6,1%

■ **Importe** (2017): 1,9 Mrd. US\$ (vor allem Nahrungsmittel, Maschinen, Stahl, Erdöl/-produkte, Zement und Baumaterial); Importpartner: China (20,4%), Uganda (11%), Indien (7,2%), Kenia (7,1%), Tansania (5,3%), Vereinigte Arabische Emirate (5,1%)

■ **Exporte** (2017): 1,05 Mrd. US\$ (vor allem Kaffee, Tee, Tierhäute, Zinnerz); Exportpartner: Vereinigte Arabische Emirate (38,3%), Kenia (15,1%), Schweiz (9,9%), DR Kongo (9,5%), USA (4,9%), Singapur (4,5%)

DR Kongo

(von 1971 bis 1997 Zaire [frz. Zaire], auch bekannt als Kongo-Kinshasa)

■ **Fläche:** 2.344.858 km², davon ca. 59.000 km² Binnengewässer

■ **Hauptstadt:** Kinshasa (ca. 12 Mio. Einwohner, 2018)

■ **Einwohner:** 85,2 Millionen (2018)

■ **Stadtbevölkerung:** 44,5% (2018)

■ **Bevölkerungswachstum:** 2,3% (2018)

■ **Durchschnittsalter:** 19 Jahre

■ **Lebenserwartung:** 58,1 Jahre (2018)

■ **Sprachen:** Französisch (Amtssprache), Lingala (Verkehrssprache), Kingwana (Suaheli-Dialekt), Kikongo, Tshiluba

■ **Religionen:** ca. 50% Katholiken, ca. 20% Protestanten, ca. 10% Kimbanguisten, ca. 10% Moslems; der Rest setzt sich v.a. aus Anhängern von Naturreligionen zusammen

■ **Währung:** Franc Congolais (CDF), Wechselkurs im Juli 2019: 1 € = 1840 CDF, 1 US\$ = 1650 CDF

■ **Politisches System:** Semipräsidentielle Republik (*République Démocratique du Congo*)

■ **Staatsoberhaupt:** Präsident Félix Tshisekedi (seit 2019); Regierungschef ist Premierminister Sylvestre Ilunga Ilukamba (seit 2019)

■ **Parteien:** *Parti du Peuple pour la Reconstruction et la Démocratie* (PPRD), *Alliance des Forces Démocratiques du Congo et Alliés* (AFDC-A), *Union pour la Démocratie et le Progrès Social* (UDPS), *Mouvement de Libération du Congo* (MLC), zahlreiche kleinere Parteien

■ **Internationale Mitgliedschaften:** UNO, ECA (*Economic Commission for Africa*), ADB (*African Development Bank*), AU (*African Union – ehemals OAU*), COMESA (*Common Market for Eastern and Southern Africa*), IWF, Weltbank

■ **Armee:** *Forces Armées de la République Démocratique du Congo* (FARDC)

■ **Bruttoinlandsprodukt (BIP):** 37,24 Mrd. US\$ (2017), Wachstum des BIP 2017: 3,3%

■ **Importe** (2017): 10,82 Mrd. US\$ (vor allem Nahrungsmittel, Bergbaubedarf und andere Maschinen, Transportmittel, Brennstoffe); Importpartner: China (19,9%), Südafrika (18%), Sambia (10,4%), Belgien (9,1%), Indien (4,3%), Tansania (4,2%)

■ **Exporte** (2017): 10,98 Mrd. US\$ (vor allem Diamanten, Kupfer, Gold, Kobalt, Holzprodukte, Rohöl, Kaffee); Exportpartner: China (41,4%), Sambia (22,7%), Südkorea (7,2%), Finnland (6,2%)

Quellen: The Economist Intelligence Unit/London – Country Profile Uganda 2018; Munzinger-Archiv 2018, CIA – The World Factbook 2018, Fischer Weltalmanach 2018, World Development Report 2018

7. April – Gedenktag: An diesem Tag begannen im Jahr 1994 die grauenhaften Massaker des Genozids in Ruanda. Dem nationalen Gedenktag der Opfer folgt eine Trauerwoche, in der öffentliche Einrichtungen zum Teil geschlossen bleiben.

Kabaka Birthday Run: Der Lauf mit über 40.000 Teilnehmern bietet die Möglichkeit, Kampala zu erkunden, sich fit zu halten und einen Beitrag für soziale Zwecke zu leisten (Anfang April).

Kigali International Peace Marathon:

Ruanda ist das „Land der 1000 Hügel“ – dementsprechend schweißtreibend ist dieser Marathon, der jedes Jahr Tausende Langstreckenläufer in die Hauptstadt lockt.

3. Juni – Uganda Martyrs Day:

Alljährlich am 3. Juni findet eine nationale religiöse Pilgerreise zum Märtyrerschrein von Namugongo nahe Kampala statt. Hauptritual sind eine Gebetsitzung und Feierlichkeiten.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

Trockenzeit

Regenzeit (Mitte März bis Juni und Oktober bis Dezember): Regenzeiten mit regionalen Abweichungen (März, April und Mai gelten als niederschlagsreichste Monate); in der Nebensaison regnet es meist mindestens einmal am Tag heftig, danach klart der Himmel wieder auf. Es lassen sich neu geborene Tiere in der grünen Savanne beobachten, deren Idylle in dieser Zeit nur von sehr wenigen Allradfahrzeugen gestört wird. Unterkünfte sind während der Regenzeit häufig günstiger zu haben. Auch die begehrten Permits für das Gorilla-Tracking sind in dieser Zeit einfacher zu bekommen.

Kigali Fashion Week:

Zur Modewoche treffen sich Dutzende Designerinnen und Designer, um ihre neuesten Schöpfungen zu präsentieren.

Rolex-Festival:

In Ugandas Hauptstadt wird das Lieblings-Streetfood der Kampalener in unterschiedlichsten Variationen zelebriert.

Karamoja Cultural Festival:

Jährlich feiern die Karamojong im abgelegenen Nordosten Ugandas um Kaabong.

Kampala Art Biennale:

Im 2-Jahres-Rhythmus (zuletzt 2018) setzen junge Künstlerinnen und Künstler ihre zeitgenössischen Werke gekonnt in Szene.

9. Oktober – Uganda Independence Day: alljährliche Feierlichkeiten zum Unabhängigkeitstag.

Nyege Nyege:

Dieses Festival in Uganda ist ein in ganz Ostafrika bekanntes, mehrtägiges Musikfestival am Ufer des Nils bei Jinja.

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

Trockenzeit (Juni bis September und Ende Dezember bis Februar): Trockenzeiten mit regionalen Abweichungen (Januar/Februar und Juni/Juli gelten als die heißesten Monate); in der trockenen Hochsaison strahlt die Sonne und treibt die Tiere in der Savanne in die Nähe von Gewässern, wo sie für Reisende leichter zu entdecken sind. Die steilen Hänge des Bergregenwaldes können beim Gorilla-Tracking und Wandern in den Gebirgen zu dieser Zeit ohne viel Abrutschen erklommen werden. Erfolgreiche Gipfelbesteigungen im Ruwenzori-Massiv sind in dieser Zeit am ehesten möglich.

Regenzeit

Vogelbeobachtungen:

Von November bis April sind interessante Vogelbeobachtungen möglich, wenn sich viele Zugvögel in der Region der Großen Seen aufhalten.

5 SCHWEISSTREIBENDE, ABER TRAUMHAFTE WANDERUNGEN



uga19-075 as

Der Kilembe Trail in den Rwenzori Mountains (Uganda) | 191

Das an der Grenze zur DR Kongo gelegene Ruwenzori-Massiv ist das **vegetationsdichteste Gebirge der Welt**. Der 2009 für den Tourismus angelegte **Kilembe Trail** beginnt im gleichnamigen Bergdorf und wird von Rwenzori Trekking Services bedient. Der Trail gilt als besonders entlegen und überquert kurz vor den Gipfeln den höchsten Pass im Ruwenzori.



uga19-076 cl

Der Sasa Trail zum Gipfel des Mount Elgon (Uganda) | 339

Der 4321 Meter hohe Gipfel des beeindruckenden Mount Elgon an der Grenze zu Kenia ist der achthöchste des afrikanischen Kontinents und dennoch nahezu unbekannt. Der uralte Vulkan brach das letzte Mal vor etwa 10 Mio. Jahren aus. Der **Sasa Trail** ist die älteste und kürzeste, aber auch anstrengendste Route zum Hauptgipfel Wagagai. Der Hin- und Rückweg zum Gipfel dauert drei bis vier Tage.



uga19-055 as

Der Congo-Nile-Trail am Ufer des Lake Kivu (Ruanda) | 445

Der reizvolle Congo-Nile-Trail wurde im Jahr 2011 vom Rwanda Development Board entwickelt, um Touristen die **Erkundung der malerischen Hügel** am Lake Kivu zu ermöglichen. Der in zehn Etappen eingeteilte Weg verläuft etwa 227 Kilometer am malerischen Ostufer entlang und kann zu Fuß, mit dem Fahrrad und mit dem Allradfahrzeug bewältigt werden.



a-stock_janos

Der Nyiragongo-Vulkan

im Parc National des Virunga (DR Kongo) | 463

Der 3470 Meter hohe Nyiragongo ist der westlichste Ausläufer der Virunga-Vulkankette. Sein Innerstes beherbergt den **aktivsten Lavasee der Welt**. Nachts leuchtet dieser intensiv glutrot in den tief-schwarzen Himmel. Die Besteigung wird meist mit einer unvergesslichen Übernachtung am Kraterand unternommen; übernachtet wird in einer einfachen Holzhütte oder im Zelt.



a-stock_dennis-wegewijs

Der Mt. Kadam im Osten Ugandas | 293

Im Südwesten des Örtchens Nakapiripirit überragt der Mt. Kadam (3068 m) die Landschaft. Der erloschene Vulkan lockt mit seiner beeindruckenden Schönheit und **spektakulären Gipfelausblicken** über die weiten Ebenen im südlichen Karamoja und auf den Mt. Elgon. Die mehrtägige Besteigung sollte mit einem lokalen Führer oder einem Touranbieter in Moroto organisiert werden.

5 SEEN ZUM SEELE-BAUMELN-LASSEN

Der verwinkelte Lake Bunyonyi (Uganda) | 111

Der pittoreske Lake Bunyonyi im äußersten Südwesten des Landes erstreckt sich mit engen Winkeln und Armen auf einer Länge von 25 Kilometern und einer Breite von 7 Kilometern. Trotz seiner **Höhenlage auf 1950 Metern** über dem Meeresspiegel weht nur selten ein Lüftchen, und die Wasseroberflächentemperatur liegt trotz der geschätzten Tiefe von 900 Metern bei angenehmen 20°C.



uga19-077 as

Die entlegenen Ssese Islands im Lake Victoria (Uganda) | 92

Im riesigen Lake Victoria liegt in Ufernähe zwischen Entebbe und Masaka die Gruppe der Ssese-Inseln. Die **84 Inseln** sind infolge des hohen Jahresniederschlags (um 2000 mm) dicht bewaldet und ein echtes „Tourismuspardies“. Sie eignen sich hervorragend für Tier- und Vogelbeobachtungen, oder um einige Tage auszuspannen und einfach mal nichts zu tun.



uga19-078 tb

Die Ndali-Kasenda Crater Lakes (Uganda) | 163

Rund 30 Kilometer südöstlich von Fort Portal liegen im Ndali-Kasenda Crater Lake Field **über 40 Kraterseen** in die malerische Hügellandschaft hineingesprenkelt. Die bis zu 400 Meter tiefen Vulkankrater sind mit Wasser in den unterschiedlichsten Farbtönen gefüllt und von einer artenreichen Natur- und Kulturlandschaft umgeben. In den eingestreuten Waldparzellen leben diverse Primatenarten.



uga19-079 cl

Die vulkangesäumten Twin Lakes Burera und Ruhondo (Ruanda) | 380

Unweit von Musanze und dem Volcanoes National Park lohnt ein Abstecher zu den „Zwillingsseen“ Burera und Ruhondo am Fuße des Mount Muhavura. Die beiden Gewässer sind **landschaftlich ein wahres Kleinod**, mit kleinen Siedlungen und Inseln, an denen Fischer im traditionellen Einbaum ihre Reusen abfahren. Ein Besuch lohnt vor allem auch für Vogelliebhaber.



uga19-080 cl

Der malerische Lake Kivu (Ruanda) | 424

Der ca. 2400 km² und bis zu 480 Meter tiefe Lake Kivu ist aufgrund seines hohen Methangehaltes verhältnismäßig fischarm. Seine **verwinkelte Küstenlinie** ist dagegen sehr fruchtbar und wird landwirtschaftlich intensiv genutzt. Am Seeufer liegen drei Städte: Rusizi (Cyangugu) im Süden, Rubavu (Gisenyi) im Norden und dazwischen der entspannte Badeort Karongi (Kibuye) mit tollem Seepanorama-Blick.



uga19-081 cl

5 FASZINIERENDE TIERBEOBACHTUNGEN



uga19-082 as

Auf Fußsafari im Lake Mburo National Park (Uganda) | 96

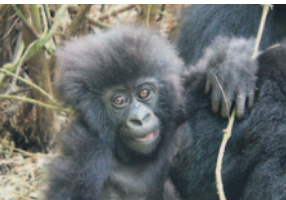
Im Lake Mburo NP bieten sich neben den üblichen Game Drives insbesondere Fußsafaris (Walking Safaris) zur Tierbeobachtung an. Dabei können Steppen-Zebras und andere Tiere aus einer **ganz anderen Perspektive** beobachtet werden. Besucher bekommen so ein intensiveres Gefühl für die Natur und bemerken Details, die oft übersehen werden, wenn man nur im Auto unterwegs ist.



uga19-018 as

„Baumlöwen“ im Queen Elizabeth National Park (Uganda) | 212

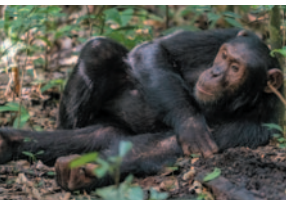
Die abgelegene Gegend des Queen Elizabeth NP um Ishasha ist bekannt für ihre auf Bäume kletternden Löwen. Das Gebiet ist neben dem Manyara-See in Tansania das einzige, in dem Löwen dies regelmäßig tun. Mehrere Pisten für Game Drives erschließen **Savanne und offenes Buschland** um den Ishasha River; ein mitfahrender Ranger ist beim Auffinden von „Baumlöwen“ eine große Hilfe.



uga19-083 ci

Hautnah bei den letzten Berggorillas im Volcanoes National Park (Ruanda) | 381

Der Volcanoes NP schützt die ruandische Seite der Virunga-Vulkane, die sich über die ruandische, ugandische und kongolesische Grenze erstrecken. Das Gebiet beherbergt mit gut **600 Tieren** mehr als die Hälfte des Weltgesamtbestandes an Berggorillas. Von 1967 bis 1985 lebte und arbeitete die US-amerikanische Gorillaforscherin *Dian Fossey* an den Hängen der Vulkane Karisimbi und Visoke.



uga19-084 ak

Schimpansen im Kibale Forest National Park (Uganda) | 170

Der 1993 geschaffene Kibale Forest NP schützt das Ökosystem des Kibale-Waldes im Westen Ugandas nahe Fort Portal. Das 766 km² große Gebiet umfasst ein **Berg- und Regenwaldsystem** mit eingeschlossenen Sumpf- und Graslandabschnitten. Die ca. 1500 im Park lebenden Schimpansen ziehen Besucher in die Region und können bei speziellen Schimpansen-Trackings beobachtet werden.



uga19-085 ci

Den sehr seltenen Schuhschnabel im Mabamba Swamp entdecken (Uganda) | 45

Einen schönen Tagesausflug ab Entebbe (oder Kampala) stellt der 100 km² große Mabamba Swamp am Lake Victoria dar. In der weitgehend verlandeten Mabamba Bay bestehen gute Chancen, **neben zahlreichen anderen Wasservögeln** mehrere Brutpaare des sehr seltenen Schuhschnabels beobachten zu können.

5 SEHENSWERTE KULTURSTÄTTEN

Die Felskunst der Nyero Rock Paintings (Uganda) | 344

Ca. 8 Kilometer westlich der Kleinstadt Kumi liegen die Nyero Rock Paintings, die zu den besterhaltenen Felsmalereien in Ostafrika zählen. Die Felskunst ist in insgesamt **sechs Höhlen** zu entdecken, die nah aneinander in einer markanten Granitformation namens Moru Ikara angeordnet sind. Wer die Felsmalereien kreierte, ist nicht eindeutig belegt. Sie sind mindestens 300 Jahre alt.



a-stock_samidruz

Das bekannte Tanztheater der Ndere Troup (Uganda) | 57

Das Tanztheater in Kampalas Vorort Ntinda ist landesweit bekannt für die Aufführungen der Ndere Troup. Die über 60 TänzerInnen und MusikerInnen zeigen eine **atemberaubende Fusion** aus traditionellen Tänzen, Musik und Theater, verbunden mit zeitgenössischen Elementen der darstellenden Kunst. Die raffinierte Kombination aus alten und neuen Instrumenten ergibt einen eindrucksvollen Sound.



a-stock_reuters

Die ergreifende Gedenkstätte des Kigali Genocide Memorial (Ruanda) | 355

Der Hügel, auf dem diese Gedenkstätte im Vorort Gisozi errichtet wurde, ist das **Grab von über 250.000 Menschen**, die hier während des ruandischen Völkermords 1994 getötet wurden. Das Gesamtkonzept wurde vom Aegis Trust, einer NGO mit Sitz in Großbritannien, entwickelt. Der Trust betreibt u.a. Programme zur Unterstützung von Witwen und Waisen des Völkermords.



uga19-102 cl

Junge Designkunst im „House of Tayo“, Kigali (Ruanda) | 360

Der Gründer der ruandischen Modemarke „House of Tayo“, **Matthew „Tayo“ Rugamba**, verbindet den bunten Kitenge-Stoff Ostafrikas mit unkonventionellen Farben und futuristischen Mustern und reflektiert dabei die aktuelle Rolle afrikanischer Kunst in der Welt. Die hochwertige Designermode wird von lokalen Handwerkern und Schneidern produziert.



a-stock_miles-astray

Zeitgenössische Kunst in Kampalas 32°-EAST (Uganda) | 58

Gegründet wurde dieses vom The Ugandan Arts Trust geführte Kunstzentrum mit dem Ziel, **jungen ugandischen Künstlern** eine Plattform mit gut ausgestatteten Studioräumen zur Verfügung zu stellen. Das Programm weist Ausstellungen, Events, Workshops und ein jährlich abgehaltenes Kulturfestival auf.



a-stock_luzitanja