

Obsah

Přípravy na cestu 12

Navrhované trasy 16

Keňa ve zkratce 24

Dějiny 25

Kultura 37

Domorodé kmeny 47

Životní prostředí 57

Safari 65

Jídlo a pití 82

Průvodce keňskou přírodou 89

Nairobi 105

Dějiny	106
Orientace	106
Informace	107
Nebezpečí a nepříjemnosti	114
Zajímavosti	115
Aktivity	118
Organizované výlety	118
Festivály a zvláštní události	118
Ubytování	118
Stravování	123
Pití	129
Zábava	131
Nakupování	132
Příjezd a odjezd	133
Cestování po městě	135

Okolí Nairobi 137

JIŽNÍ PŘEDMĚSTÍ NAIROBI	138
Karen a Langata	138

Vrchovina Ngong	145
-----------------	-----

JIŽNĚ OD NAIROBI 146

Prehistorické naleziště	146
Olorgasailie	146
Jezero Magadi	146
Athi River	147
Machakos	147
SEVERNĚ OD NAIROBI	149
Kiambu	149
Limuru	149

Jižní Keňa 151

Bissel	152
Namanga	153
Národní park Amboseli	154
Chráněná oblast Kimana	156
Loitokitok	157
Makindu	157
Národní park Chyulu Hills	157
Lávová pole a jeskyně	158
Shetani	158
Národní park Tsavo	158
Voi	166
Okolí Voi	167
Taveta	169
Jezero Challa	170

Pobřežní oblasti 171

MOMBASA	174
JIŽNĚ OD MOMBASY	199
Shelly Beach	200
Národní rezervace	200
Shimba Hills	200
Sloní rezervace	201
Mwaluganje	201
Tiwi Beach	202
Diani Beach	204
Mezi Diani Beach	212
a ostrovem Funzi	212
Ostrov Funzi	212
Osada Shimoni	213
a ostrov Wasini	213
Lunga Lunga	215
SEVERNĚ OD MOMBASY	215
Nyali Beach	215
Bamburi Beach	218
Shanzu Beach	221
Mtwapa	222
Kikambala a Vipingo	222
Kilifi	223
Watamu	226

Lesní rezervace Arabuko Sokoke	230
Zříceniny města Gede	231
Malindi a okolí	234
Marafská propadlina	243
Řeka Tana	243
SOUOSTROVÍ LAMU	244
Lamu	244
Okolí Lamu	255
Ostrov Manda	258
Ostrov Paté	259
Ostrov Kiwayu	261

Velká příkopová propadlina 263

Národní park Longonot	265
Susua	265
Naivasha	265
Jezero Naivasha	268
Národní park Hell's Gate	273
Z Naivashi do Nakuru	274
Nakuru	276
Okolí Nakuru	279
Národní park Lake Nakuru	280
Z Nakuru na sever do Marigatu	283
Národní rezervace Lake Bogoria	283
Jezero Baringo	285

Centrální část Východoafrické vysočiny 289

ABERDARSKÁ VRCHOVINA	291
Nyeri a okolí	291
Národní park Aberdare	295
Nyahururu (Thomson's Falls)	298
NÁRODNÍ PARK MT. KENYA	301
Informace	301
Bezpečnostní zásady	302
Oděv a výstroj	302
Průvodci, kuchaři a nosiči	303
Ubytování	304
Stravování	304
Organizované horské túry	305
Trasy	307
OKOLÍ KIRINJAGY	311
Naro Moru	311
Nanyuki	313
Okolí Nanyuki	317
Meru	318
Národní park Meru	321

Chogoria	323
Embu	323
Národní rezervace Mwea	325
Národní park Ol Donyo Sabuk	325
Thika	326

Západní Keňa 327

MASAI MARA	329
Narok	329
Národní rezervace Masai Mara	330
VIKTORIINO JEZERO	335
Kisumu	336
Jižní pobřeží Viktoriina jezera	343
Národní park Ruma	343
Thimlich Ohinga	344
Osada Mbita a ostrov Rusinga	344
Ostrov Mfangano	345
ZÁPADNÍ ČÁST VÝCHODOAFRICKÉ VYSOČINY	345
Kisii	346
Kericho	348
Kakamega	350
Lesní rezervace Kakamega	352
Eldoret	354
Z Eldoretu na západ do Ugandy	357
Kabarnet	358
Národní rezervace Lake Kamnarok a Kerio Valley	358
Kitale	359
Národní park Mt. Elgon	361
Národní park Saiwa Swamp	364
Vrchovina Cherangani	365

Severní Keňa 366

Z ISIOLA DO ETIOPIE	370
Isiolo	370
Chráněná oblast Lewa	372
Okolí Chráněné oblasti Lewa	373
Archer's Post	374
Národní rezervace Samburu, Buffalo Springs a Shaba	375
Pohoří Matthews	378
Pohoří Ndoto	379
Marsabit	380
Národní park Marsabit	382
Moyale	383
Z MARALALU K VÝCHODNÍMU POBŘEŽÍ JEZERA TURKANA	385

Z Nyahururu na sever do Maralalu	385
Maralal	385
Okolí Maralalu	388
Baragoi	389
South Horr	389
Ze South Horr na sever k jezeru Turkana	390
Loyangalani	390
Národní park Sibiloi	392
Kalacha	393
Z MARICHU K ZÁPADNÍMU POBŘEŽÍ JEZERA TURKANA	393
Z Marichu do Lokicharu	393
Lodwar	395
Pramen Eliye	397
Fergusonova zátoka	398
Národní park Central Island	398
Z Lodwaru na sever do Lokichoggia	399

Fakta pro návštěvníky 401

Ubytování	401
Aktivity	405
Otevírací doba	408
Děti	408
Podnebí	410
Kurzy	411
Clo	411
Nebezpečí a nepříjemnosti	411
Zdravotně postižení cestovatelé	414
Slevy	415
Velvyslanectví a konzuláty	415
Festivally a zvláštní události	415
Stravování	416
Cestující gayové a lesbičky	416
Svátky	417
Cestovní pojištění	417
Přístup na internet	418
Právní záležitosti	419
Mapy	419
Peníze	420
Fotografování a video	421
Pošta	423
Senioři	423
Nakupování	424
Samostatní cestovatelé	426
Telefon	426
Čas	427
Toalety	427
Turistické informace	427
Víza	428

Ženy na cestách	429	Zdraví	451	Jazyk	463
Práce	429	NEŽ SE VYDÁTE NA CESTU	451	Slovníček	468
Doprava	431	Pojištění	452	Časová pásma	470
PŘÍJEZD A ODJEZD	431	Doporučená očkování	452	Rejstřík	4710
Vstup do země	431	Cestovní lékárnička	452	Legenda map	480
Letadlem	432	Informace na internetu	453		
Po zemi	435	Doporučená literatura	453		
Po vodě	438	CESTOU	453		
Organizované zájezdy	438	Žilní trombóza (DVT)	453		
CESTOVÁNÍ PO KENI	439	Pásmová nemoc a nevolnost v dopravních prostředcích	453		
Letadlem	439	V AFRICE	454		
Na kole	439	Dostupnost a cena lékařského ošetření	454		
Lodí	440	Infekční nemoci	454		
Autobusem	440	Cestovatelský průjem	460		
Autem a na motocyklu	442	Rizika spojená s prostředím	460		
Autostopem	446	Tradiční léčitelství	461		
Místní dopravou	446				
Safari	449				
Vlakem	449				

Mapy jednotlivých regionů

