

lonely planet

东非

资深
实地
行程
最佳

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的徒步方
与地图
生动物
赏地

中国地图出版社

东 非

本书作者

安东尼·韩 斯图尔特·巴特勒
玛丽·菲茨帕特里克 特伦特·霍顿

Uganda
乌干达
385页

Kenya
肯尼亚
224页

Rwanda
卢旺达
498页

Burundi
布隆迪
552页

Tanzania
坦桑尼亚
50页

东 非

中文第二版

书名原文: *East Africa* (10th edition, Jul 2015)

© Lonely Planet 2015

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片所有者所有, 2015

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

东非 / 澳大利亚LonelyPlanet公司编; 邹云等译

-- 2版. -- 北京: 中国地图出版社, 2015.12

书名原文: *East Africa*

ISBN 978-7-5031-8833-6

I. ①东… II. ①澳… ②邹… III. ①旅游指南-东非 IV. ①K942.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第273916号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街3号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm×128mm
印 张	21.25
字 数	1156千字
版 次	2015年12月第2版
印 次	2015年12月北京第4次印刷
定 价	89.00元
书 号	ISBN 978-7-5031-8833-6/Z-267
审 图 号	GS (2015) 2769号
图 字	01-2013-3105

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

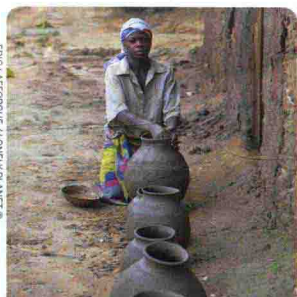
Lonely Planet与其标志系Lonely Planet之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用Lonely Planet之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

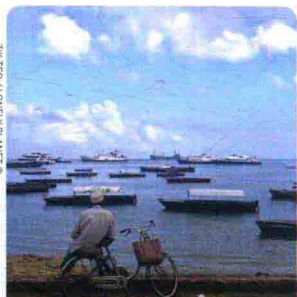
欢迎来到东非	6
东非地图	8
东非Top 16	10
行前参考	18
如果你喜欢	20
每月热门	23
旅行线路	25
游猎之旅	30
追踪大猩猩	39
带孩子旅行	45
国家速览	47

在路上

坦桑尼亚	50	萨阿达尼国家公园	101
达累斯萨拉姆	51	潘加尼	102
达累斯萨拉姆周边	63	坦噶	104
北部海滩	63	穆海扎	106
南部海滩	63	乌桑巴拉山脉	106
桑给巴尔	64	坦桑尼亚北部	110
石头城和恩格安博 (桑给巴尔城)	65	阿鲁沙	110
近海岛屿	80	阿鲁沙国家公园	123
农主	81	塔朗吉尔国家公园	128
肯德瓦	83	姆图瓦姆布	129
马塔姆威	84	马尼亚拉湖国家公园	130
基翁瓦	85	纳特龙湖	132
蓬圭	85	卡拉图	132
乔扎尼—楚瓦卡湾 国家公园	86	埃亚西湖	134
米卡姆威半岛	86	恩戈罗恩戈罗火山口	135
布韦朱	87	火山口高地	138
帕热	88	奥杜威大峡谷	139
占比阿尼	89	塞伦盖蒂国家公园	139
马昆杜奇	90	莫希	144
吉金卡兹	90	马兰古	149
梅奈湾	91	乞力马扎罗山国家公园	150
奔巴	92	坦桑尼亚中部	154
查克查克	94	多多马	154
拉斯姆昆布	96	孔多阿岩画遗址	157
姆卡梅恩杜梅 (普吉尼)遗址	96	巴巴蒂	158
瓦姆巴	96	维多利亚湖	158
基韦尼	96	穆索马	159
姆科阿尼及周边	97	姆万扎	160
韦提	97	姆万扎周边	164
敦贝	97	鲁邦多岛国家公园	165
恩盖齐武马温比 森林保护区	98	布科巴	166
基戈马沙半岛	98	坦桑尼亚西部	168
坦桑尼亚东北部	99	塔波拉	168
巴加莫约	99	基戈马	171
		贡贝国家公园	173
		马哈勒山国家公园	174
		姆潘达	176

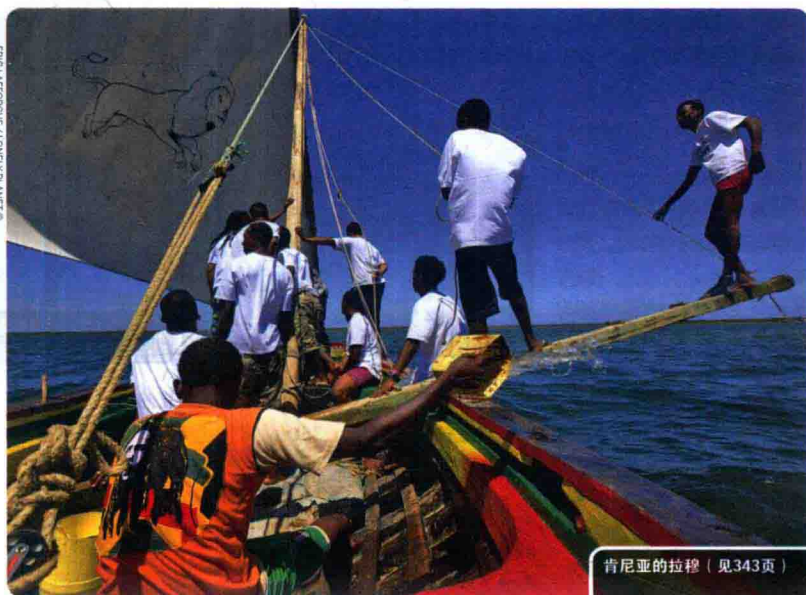


卢旺达 (见498页)



桑给巴尔的石头城
(见65页)

目录



肯尼亚的拉穆 (见343页)

卡塔维国家公园	176	塞卢斯禁猎保护区	198	马赛马拉和肯尼亚西部	258
松巴万加	177	基卢瓦马索科	201	纳罗克	258
南部高地	178	基卢瓦基西瓦尼	202	马赛马拉国家保护区	260
莫罗戈罗	178	姆特瓦拉	203	马吉莫托集体牧场	266
米库米国家公园	181	米金达尼	205	北马拉保护区	266
米库米	182	马萨西	206	纳波伊绍保护区	267
伊林加	183	了解坦桑尼亚	206	奥拉莱奥洛克保护区	267
鲁阿哈国家公园	185	生存指南	211	奥尔德里凯西保护区	267
马坎巴科	188	肯尼亚	224	基苏木	267
恩琼贝	188	内罗毕	225	霍马贝	270
姆贝亚	188	东非大裂谷南部	247	鲁马国家公园	271
图库尤	192	隆戈诺特国家公园	248	基西	271
马拉维湖	192	奈瓦沙湖	249	凯里乔	272
松盖阿	193	地狱之门国家公园	252	卡卡梅加森林	274
通杜鲁	194	纳库鲁	253	埃尔多雷特	276
坦桑尼亚东南部	195	纳库鲁湖国家公园	255	基塔莱	278
马菲亚	195			塞瓦沼泽国家公园	279

在路上

埃尔贡山国家公园	280
中部高地和莱基皮亚	282
涅里	283
阿伯德尔国家公园	285
尼亚胡鲁鲁 (汤姆森瀑布)	287
纳纽基	288
奥尔佩耶塔保护区	291
塞盖拉牧场	293
莱瓦野生动物保护区	293
伊勒恩圭西	294
博拉纳	294
莱库鲁基社区牧场	295
肯尼亚山国家公园	296
纳罗莫鲁	303
梅鲁	304
梅鲁国家公园	305
乔戈里亚	307
肯尼亚东南部	307
安博塞利国家公园	307
西察沃国家公园	312
东察沃国家公园	316
沃伊	318
蒙巴萨和南部海岸	318
蒙巴萨	318
辛巴丘陵国家保护区	329
提维海滩	330
迪亚尼海滩	331
希莫尼和瓦西尼岛	335
拉穆和北部海岸	336
基立菲	336
瓦塔穆	337
阿拉布科索科凯 森林保护区	338
盖德废墟	339
马林迪	339
拉穆	343



肯尼亚的拉穆 (见343页)

拉穆周边的岛屿	349
肯尼亚北部	350
伊西奥洛至莫亚莱	351
马腊拉至 图尔卡纳湖东岸	357
马里奇至 图尔卡纳湖西岸	362
了解肯尼亚	364
生存指南	372
乌干达	385
坎帕拉	388
坎帕拉周边	406
恩德培	406
恩甘巴岛	
黑猩猩保护区	410
马班巴 沼泽湿地及周边	410
姆潘加森林保护区	411
赤道	411
乌干达东部	411
金贾	411
姆巴莱	419
埃尔贡山国家公园	420
希皮瀑布	423
涅罗岩画	424

乌干达东北部	424
基代波河谷国家公园	424
基特古姆	427
古鲁	428
乌干达西南部	429
波特尔堡	429
火山口湖	433
基钦加米湿地保护区	435
阿马比尔洞	435
吉巴拉国家公园	435
塞姆利齐国家公园	437
托罗—塞姆利齐 野生动物保护区	439
卡塞塞	439
鲁文佐里山国家公园	440
伊丽莎白女王国家公园	444
布温迪国家公园	450
卡巴莱	456
本永伊湖	457
基索罗	460
姆加辛加 大猩猩国家公园	462
穆坦达湖	464
姆巴拉拉	465
姆布鲁湖国家公园	465
马萨卡	467

目录

了解东非

塞塞群岛	468	胡耶(布塔雷)周边	529	今日东非	566
乌干达西北部	470	尼安扎(尼亚比辛杜)	529	历史	568
济万犀牛禁猎区	470	纽恩威森林国家公园	531	东非生活	574
马辛迪	472	尚古古	536	部族文化	579
霍伊马	473	基布耶	537	环境	587
默奇森瀑布国家公园	474	卢旺达东部	538	野生动物及其栖息地	593
布东戈森林保护区	479	阿卡盖拉国家公园	538	国家公园和自然保护区	617
了解乌干达	480	了解卢旺达	541	艺术	624
生存指南	490	生存指南	547	品味东非	628
卢旺达	498	布隆迪	552		
基加利	499	布琼布拉	553		
卢旺达西北部	510	布琼布拉周边	560		
穆桑泽(鲁亨盖里)	510	尼罗河之源	560		
火山国家公园	514	基特加	560		
基塞尼	522	卡莱拉瀑布	560		
卢旺达西南部	525	了解布隆迪	561		
胡耶(布塔雷)	526	生存指南	562		

生存指南

旅行安全	634
出行指南	637
交通指南	648
健康指南	654
语言	661
索引	669
地图图例	677

特别呈现

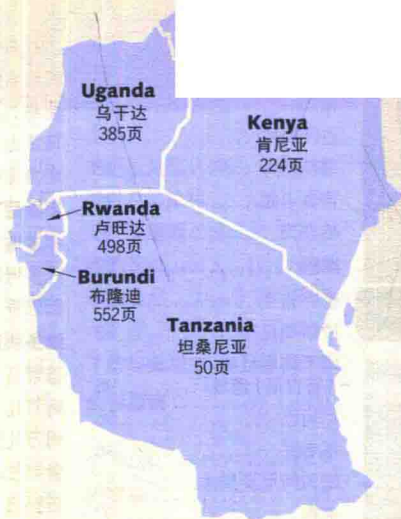
游猎之旅	30
追踪大猩猩	39
野生动物及其栖息地	593
国家公园和自然保护区	617
品味东非	628

东非

本书作者

安东尼·韩 斯图尔特·巴特勒

玛丽·菲茨帕特里克 特伦特·霍顿



Uganda

乌干达
385页

Kenya

肯尼亚
224页

Rwanda

卢旺达
498页

Burundi

布隆迪
552页

Tanzania

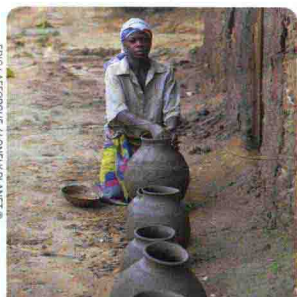
坦桑尼亚
50页

计划你的行程

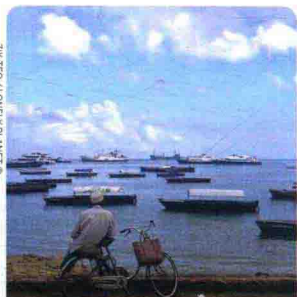
欢迎来东非	6
东非地图	8
东非Top 16	10
行前参考	18
如果你喜欢	20
每月热门	23
旅行线路	25
游猎之旅	30
追踪大猩猩	39
带孩子旅行	45
国家速览	47

在路上

坦桑尼亚	50	萨阿达尼国家公园	101
达累斯萨拉姆	51	潘加尼	102
达累斯萨拉姆周边	63	坦噶	104
北部海滩	63	穆海扎	106
南部海滩	63	乌桑巴拉山脉	106
桑给巴尔	64	坦桑尼亚北部	110
石头城和恩格安博 (桑给巴尔城)	65	阿鲁沙	110
近海岛屿	80	阿鲁沙国家公园	123
农主	81	塔朗吉尔国家公园	128
肯德瓦	83	姆图瓦姆布	129
马塔姆威	84	马尼亚拉湖国家公园	130
基翁瓦	85	纳特龙湖	132
蓬圭	85	卡拉图	132
乔扎尼—楚瓦卡湾 国家公园	86	埃亚西湖	134
米卡姆威半岛	86	恩戈罗恩戈罗火山口	135
布韦朱	87	火山口高地	138
帕热	88	奥杜威大峡谷	139
占比阿尼	89	塞伦盖蒂国家公园	139
马昆杜奇	90	莫希	144
吉金卡兹	90	马兰古	149
梅奈湾	91	乞力马扎罗山国家公园	150
奔巴	92	坦桑尼亚中部	154
查克查克	94	多多马	154
拉斯姆昆布	96	孔多阿岩画遗址	157
姆卡梅恩杜梅 (普吉尼)遗址	96	巴巴蒂	158
瓦姆巴	96	维多利亚湖	158
基韦尼	96	穆索马	159
姆科阿尼及周边	97	姆万扎	160
韦提	97	姆万扎周边	164
敦贝	97	鲁邦多岛国家公园	165
恩盖齐武马温比 森林保护区	98	布科巴	166
基戈马沙半岛	98	坦桑尼亚西部	168
坦桑尼亚东北部	99	塔波拉	168
巴加莫约	99	基戈马	171
		贡贝国家公园	173
		马哈勒山国家公园	174
		姆潘达	176

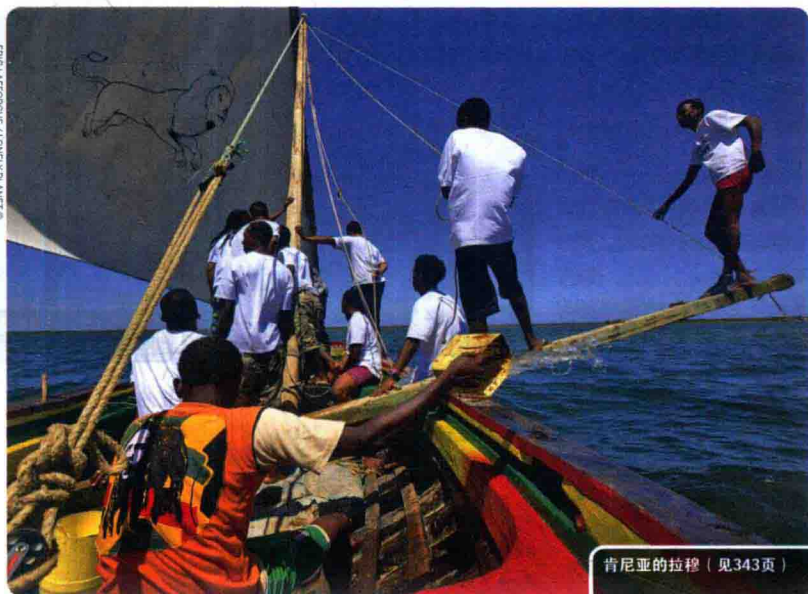


卢旺达 (见498页)



桑给巴尔的石头城
(见65页)

目录



肯尼亚的拉穆 (见343页)

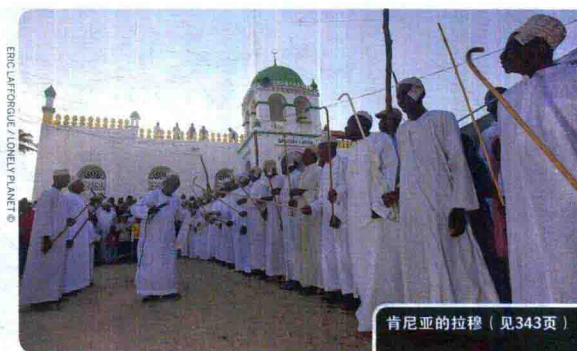
卡塔维国家公园	176
松巴万加	177
南部高地	178
莫罗戈罗	178
米库米国家公园	181
米库米	182
伊林加	183
鲁阿哈国家公园	185
马坎巴科	188
恩琼贝	188
姆贝亚	188
图库尤	192
马拉维湖	192
松盖阿	193
通杜鲁	194
坦桑尼亚东南部	195
马菲亚	195

塞卢斯禁猎保护区	198
基卢瓦马索科	201
基卢瓦基西瓦尼	202
姆特瓦拉	203
米金达尼	205
马萨西	206
了解坦桑尼亚	206
生存指南	211
肯尼亚	224
内罗毕	225
东非大裂谷南部	247
隆戈诺特国家公园	248
奈瓦沙湖	249
地狱之门国家公园	252
纳库鲁	253
纳库鲁湖国家公园	255

马赛马拉和肯尼亚西部	258
纳罗克	258
马赛马拉国家保护区	260
马吉莫托集体牧场	266
北马拉保护区	266
纳波伊绍保护区	267
奥拉莱奥洛克保护区	267
奥尔德里凯西保护区	267
基苏木	267
霍马贝	270
鲁马国家公园	271
基西	271
凯里乔	272
卡卡梅加森林	274
埃尔多雷特	276
基塔莱	278
塞瓦沼泽国家公园	279

在路上

埃尔贡山国家公园	280
中部高地和莱基皮亚	282
涅里	283
阿伯德尔国家公园	285
尼亚胡鲁鲁 (汤姆森瀑布)	287
纳纽基	288
奥尔佩耶塔保护区	291
塞盖拉牧场	293
莱瓦野生动物保护区	293
伊勒恩圭西	294
博拉纳	294
莱库鲁基社区牧场	295
肯尼亚山国家公园	296
纳罗莫鲁	303
梅鲁	304
梅鲁国家公园	305
乔戈里亚	307
肯尼亚东南部	307
安博塞利国家公园	307
西察沃国家公园	312
东察沃国家公园	316
沃伊	318
蒙巴萨和南部海岸	318
蒙巴萨	318
辛巴丘陵国家保护区	329
提维海滩	330
迪亚尼海滩	331
希莫尼和瓦西尼岛	335
拉穆和北部海岸	336
基立菲	336
瓦塔穆	337
阿拉布科索科凯 森林保护区	338
盖德废墟	339
马林迪	339
拉穆	343



肯尼亚的拉穆 (见343页)

拉穆周边的岛屿	349
肯尼亚北部	350
伊西奥洛至莫亚莱	351
马腊拉尔至 图尔卡纳湖东岸	357
马里奇至 图尔卡纳湖西岸	362
了解肯尼亚	364
生存指南	372
乌干达	385
坎帕拉	388
坎帕拉周边	406
恩德培	406
恩甘巴岛	
黑猩猩保护区	410
马班巴 沼泽湿地及周边	410
姆潘加森林保护区	411
赤道	411
乌干达东部	411
金贾	411
姆巴莱	419
埃尔贡山国家公园	420
希皮瀑布	423
涅罗岩画	424

乌干达东北部	424
基代波河谷国家公园	424
基特古姆	427
古鲁	428
乌干达西南部	429
波特尔堡	429
火山口湖	433
基钦加米湿地保护区	435
阿马比尔洞	435
吉巴拉国家公园	435
塞姆利齐国家公园	437
托罗—塞姆利齐 野生动物保护区	439
卡塞塞	439
鲁文佐里山国家公园	440
伊丽莎白女王国家公园	444
布温迪国家公园	450
卡巴莱	456
本永伊湖	457
基索罗	460
姆加辛加 大猩猩国家公园	462
穆坦达湖	464
姆巴拉拉	465
姆布鲁湖国家公园	465
马萨卡	467

目录

了解东非

塞塞群岛	468	胡耶(布塔雷)周边	529
乌干达西北部	470	尼安扎(尼亚比辛杜)	529
济万犀牛禁猎区	470	纽恩威森林国家公园	531
马辛迪	472	尚古古	536
霍伊马	473	基布耶	537
默奇森瀑布国家公园	474	卢旺达东部	538
布东戈森林保护区	479	阿卡盖拉国家公园	538
了解乌干达	480	了解卢旺达	541
生存指南	490	生存指南	547
卢旺达	498	布隆迪	552
基加利	499	布琼布拉	553
卢旺达西北部	510	布琼布拉周边	560
穆桑泽(鲁亨盖里)	510	尼罗河之源	560
火山国家公园	514	基特加	560
基塞尼	522	卡莱拉瀑布	560
卢旺达西南部	525	了解布隆迪	561
胡耶(布塔雷)	526	生存指南	562

今日东非	566
历史	568
东非生活	574
部族文化	579
环境	587
野生动物及其栖息地	593
国家公园和自然保护区	617
艺术	624
品味东非	628

生存指南

旅行安全	634
出行指南	637
交通指南	648
健康指南	654
语言	661
索引	669
地图图例	677

特别呈现

游猎之旅	30
追踪大猩猩	39
野生动物及其栖息地	593
国家公园和自然保护区	617
品味东非	628

欢迎来东非

东非，是我们关于非洲的童年梦想，是景色非凡的野性王国，是这个星球最美丽的一角，在这里，人类与野生动物共生共存。

野生动物

欢迎来到非洲游猎之旅的真正家园。在这里，角马百万大军纵横驰骋，斑马尾随其后；在这里，狮子、花豹和猎豹、鬣狗和野狗自由徘徊，寻找下一顿的美味。黑猩猩和强壮沉默的银背雄性大猩猩带着家族隐居在人迹罕至的丛林深处。生与死的故事时时上演，如此震人心魄；万物生长却又脆弱可察，如此让人无法抗拒。走进这片野性之地，便一定会经历一些无与伦比的体验，在脑海中留下永不磨灭的独特记忆。

迷人风光

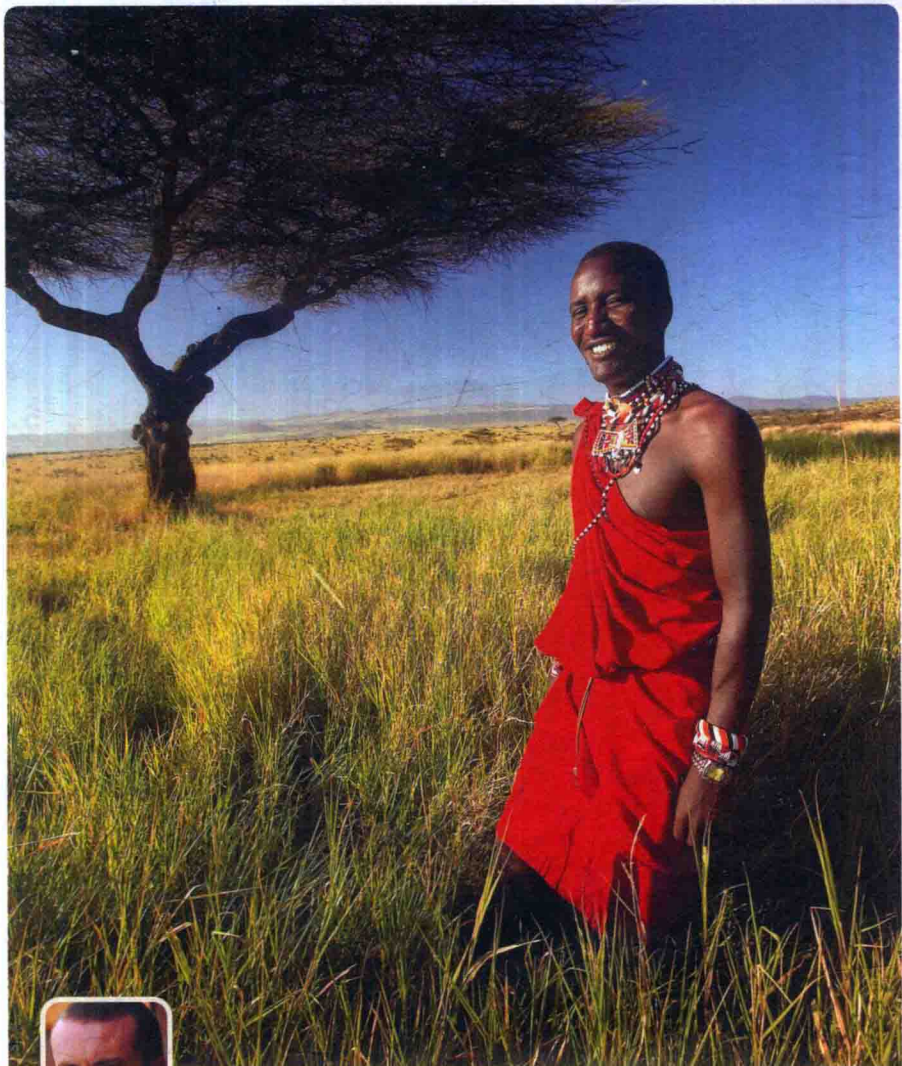
这是孕育了马赛马拉大草原和塞伦盖蒂平原的地方，巨大的火红落日在平顶的金合欢树后方缓缓下沉。在这非洲大草原上，世界还维持着人类出现以前的模样。咫尺之外，乞力马扎罗山、恩戈罗恩戈罗火山口、火山口高地、梅鲁山、肯尼亚山和鲁文佐里山从东非大裂谷之底巍然隆起。徒步攀登山峰，丈量裂谷，你的足迹便也成了非洲大地上不可思议的人类传奇的一部分，你的探索便成了依赖车轮之人的想象力无法触及的秘境。

魅力文化

不管你的目的地是哪里，都不要错过了解东非人的机会。无论是在冷峻高傲、身披红袍的马赛（Maasai）武士陪伴下探索马赛领地，还是在发人深省的基加利纪念中心（Kigali Memorial Centre）对种族屠杀受害者的痛苦感同身受，抑或是跟随着埃亚西湖（Lake Eyasi）畔古老的哈扎比人（Hadzabe）一同狩猎，在这里，要想体味美好、真实、充满活力的东非日常生活，有无尽的可能。毕竟，东非人本身，以及他们的热情好客和看待生命的独一无二的方式，才是这片土地最大的传奇魅力之所在。

海滩和岛屿

很少有什么地方能像东非的印度洋海岸那样，和谐地聚集了诸多奇妙的人类文明。曾几何时，世界的这个角落也曾是巨大贸易网的中心，如今它依然以自己的步伐，翩然于现代斯瓦希里（Swahili）文化之中。从拉穆（Lamu）到桑给巴尔（Zanzibar），你都可以在白沙海滩上悠然小憩，潜水穿梭于五彩缤纷的海洋生物之间，或驾着独桅帆船（dhow，一种古代阿拉伯人的航海工具）迎风启航。对有些人来说，这就是人间天堂。



我为什么喜欢东非

安东尼·韩 (Anthony Ham), 本书作者

东非是令我矢志不渝地爱上非洲的地方。野生动物（特别是大型猫科动物）和茫茫荒原是我此生挚爱，在这里，我第一次遇到了巡游之狮，第一次见到正在捕猎的猎豹，第一次目睹正发起致命攻击的花豹；在这里，我能如此接近大象和黑犀牛，几乎触手可及。更何况，这里还是马赛朋友们的家园，是他们让我相信，传统在今天仍有生机。

了解更多作者信息，请参见678页。

SOUTH SUDAN
南苏丹

火山国家公园

在南非与大象猩猩邂逅的最佳地点
(514页)

鲁文佐里山

传说中的月亮之山(440页)

吉巴拉国家公园

在森林中观察黑猩猩家族(435页)

**Ilmor Triangle
(Area of Dispute)**

维多利亚尼罗河

乘筏饱览大河的力与美(411页)

图例

CA 保护区
GR 禁猎保护区
NP 国家公园
NR 国家公园

SOMALIA
索马里

图尔卡纳湖

远离尘嚣的美景与丰富的
文化(357页)

肯尼亚高原

肯尼亚保护区的真正故乡(283页)

马赛马拉

世界顶尖野生动物盛宴就在眼前
(260页)

ETHIOPIA
埃塞俄比亚

亚的斯亚贝巴

Moyale

Takaba

El Waki

Buna

Wajir

Woyamdero Plain

Marsabit NR

Marsabit

Loait NR

Laisamis

Maralal

Samburu NR

Shaba NR

Mado Gashi

Bisanid NR

Rahole

Meru NP

Nanyuki

Mt Kenya

Meru NP

Narok NP

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

Nakuru

UGANDA
乌干达

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

Kidepo

RUWANDA
卢旺达

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

Kigali

历史绵延在白沙滩与棕榈树间
(318页)

乞力马扎罗山

坦噶尼喀湖
在无人岛上尽享白沙滩(554页)

纽恩威森林国家公园

墨给巴尔石头城

斯瓦西里海岸的一颗明珠(65页)

区域品牌规划与建设

河流从非凡的旷野中穿过(198页)

園家園藝師

在一望无垠的大草原上观赏无与伦比的野生动物(139页)

到德与助文图助文图

这里是大裂谷最美的一角(135页)



东非

Top 16

