

lonely planet

东非



包括
资深
实地
好用

坦桑尼亚
肯尼亚
乌干达
专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的户外和
城镇地图

中国地图出版社

2

见38页

在路上

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



4

见509页

生存指南

重要的实用信息助你旅途顺利

旅行安全	
出行指南	
交通指南	
健康指南	529
语言	535
索引	544



本书作者:

玛丽·菲茨帕特里克 (Mary Fitzpatrick)

安东尼·韩 (Anthony Ham)

特伦特·霍顿 (Trent Holden)

东 非

中文第一版

书名原文: *East Africa* (9th Edition, July 2012)

© Lonely Planet 2013

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2013

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

. -- 北京: 中国地图出版社, 2013.8

书名原文: *East africa*

ISBN 978-7-5031-7998-3

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 (2013) 第 191371 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	17.5
字 数	952 千字
版 次	2013 年 9 月第 1 版
印 次	2013 年 9 月北京第 1 次印刷
定 价	79.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-7998-3/Z·113
审 图 号	GS (2013) 1908 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

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

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。

2

见38页

在路上

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



乌干达
344页

肯尼亚
197页

坦桑尼亚
38页

4

见509页

生存指南

重要的实用信息助你旅途顺利

旅行安全	
出行指南	
交通指南	
健康指南	529
语言	535
索引	544



本书作者:

玛丽·菲茨帕特里克 (Mary Fitzpatrick)

安东尼·韩 (Anthony Ham)

特伦特·霍顿 (Trent Holden)

欢迎来 东非

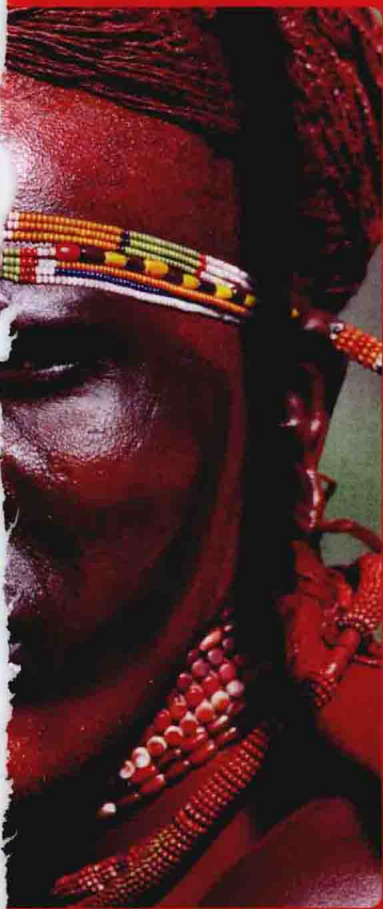
野生动物和自然

一提到东非（本书特指坦桑尼亚、肯尼亚和乌干达），人们想到的第一件事就是游猎之旅。在塞伦盖蒂平原（Serengeti Plains）上，角马在奔跑；在坦桑尼亚（Tanzania）森林茂密的马哈勒山国家公园（Mahale Mountains National Park）里，猩猩在树梢上荡来荡去；在肯尼亚（Kenya）干旱的察沃国家公园（Tsavo National Park）里，远处的乞力马扎罗山（Mt Kilimanjaro）映衬着不断闪现的大象的身影；在坦桑尼亚的恩戈罗恩戈罗火山口（Ngorongoro Crater）地带，狮子在高高的草丛中潜行；在乌干达（Uganda）的默奇森

瀑布（Murchison Falls），鲸头鹳安祥地在附近栖息。在这个地区，无论你走到哪里，都有无与伦比的机会见到你从未见过的、最狂野的野生动植物和最原始的大自然。

大猩猩

迷雾缭绕的维龙加山脉（Virunga mountains）位于乌干达边界地带，这里是世界上仅存的最后一批山地大猩猩的家园，能够接近这些温和的大型动物是旅途中的一个亮点。到达这里，需要付出一定的努力，你需要跋涉于陡峭易滑且植被厚密的山坡上。但是当你突然发现自己置身于大猩猩的世界，巨大的惊喜会让你觉得不虚此行。



温和的大猩猩，奔跑的角马，白雪覆盖的山峰，天堂般的海滩，神奇的多元部族文化，所有这一切之外，还有更多神奇都在东非等待着你，这里无疑是非洲最迷人的角落之一。

(左图) 马赛武士

(下图) 坦桑尼亚塔朗吉尔国家公园 (Tarangire National Park, 见115页) 中的大象



海滩和岛屿

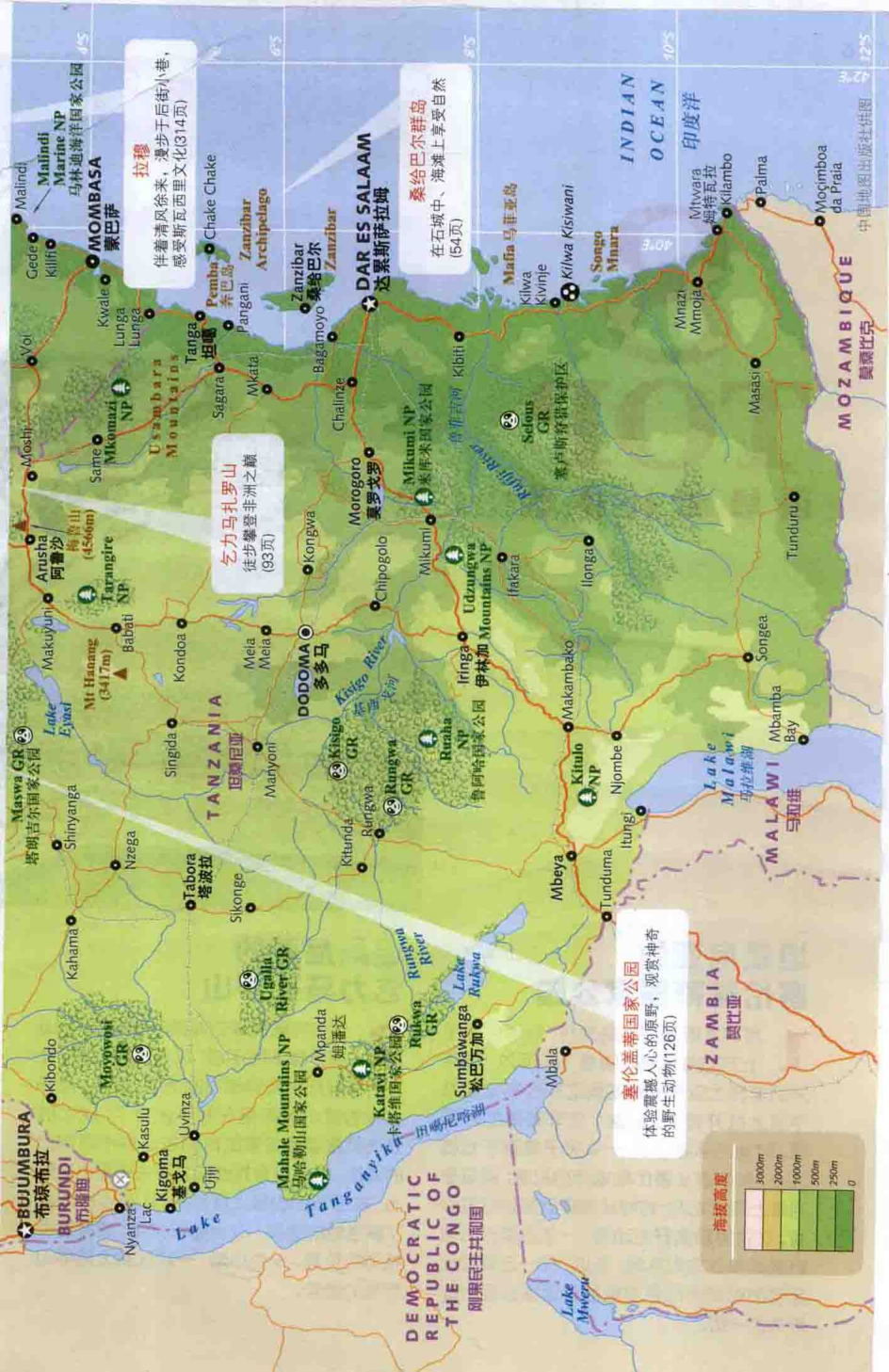
位于东非的印度洋海岸十分奇妙，静谧的岛屿和沉睡的村庄沉浸在悠久的斯瓦希里 (Swahili) 文化之中。

追溯历史，以此地为中心的广阔贸易网络向内陆延伸至刚果丛林，向东到达波斯、印度甚至更远的地方。人们在白沙海滩上休憩，在彩色的鱼儿和珊瑚间潜水，乘独桅帆船 (dhow, 一种古代阿拉伯人的航海工具) 航行，让船帆在风中鼓动。若来到内陆，便可以在坦噶尼喀湖 (Lake Tanganyika) 岸边闲散休憩，或者去维多利亚湖 (Lake Victoria) 的岛屿上探险。

捕捉文化点滴

在身披红袍的马赛武士 (Maasai) 带领下探索马赛马拉国家保护区 (The Masai Mara National Reserve)；在令人深思的基加利纪念中心 (Kigali Memorial Centre)，深切体会种族屠杀受害者的痛苦；慢慢开始了解日常生活中的那些现实悲剧，比如由于超载，一艘名为“香料岛民 (Spice Islander)”的渡轮在桑给巴尔 (Zanzibar) 和奔巴 (Pemba) 之间沉没。你还可以充分利用文化和社区旅游的契机，沉浸在美丽与平凡、现实与活力并存的东非生活之中。这个地区传奇魅力的核心，正是热情好客、拥有独一无二生活态度的东非人民。





拉穆
伴着清风徐来，漫步于后街小巷，
感受斯瓦西里文化(314页)

乞力马扎罗山
徒步攀登非洲之巅
(93页)

桑给巴尔群岛
在石城中、海滩上享受自然
(54页)

塞伦盖蒂国家公园
体验震撼人心的原野，观赏神奇
的野生动物(126页)

海拔高度



8 TOP

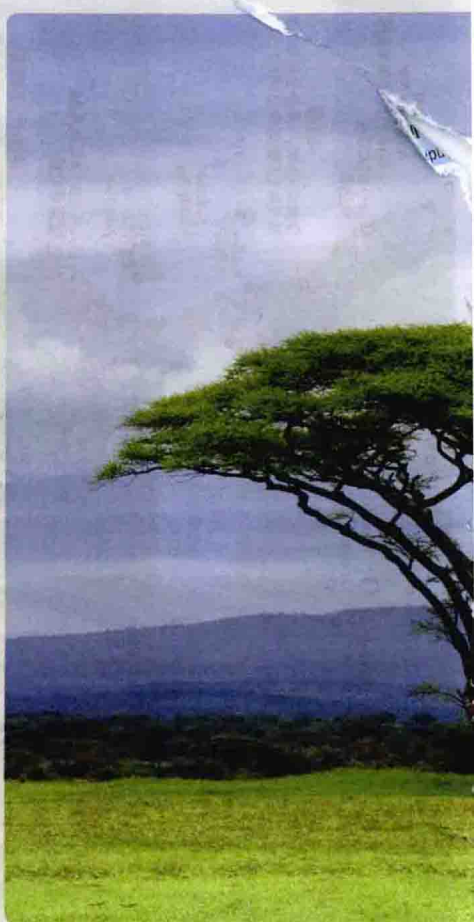
顶级旅行体验

坦桑尼亚的 塞伦盖蒂国家公园

1 耳畔才听到密集的蹄声，转瞬间成千上万的角马就呼啸着飞奔而过，最伟大的非洲大自然的戏剧就这样在塞伦盖蒂平原上拉开帷幕。在这个东非最棒的公园里，时间仿佛静止了。一头狮子雄踞于岩石之上；长颈鹿步履优雅地走向日落；鳄鱼在河岸上晒着太阳；蛇鹫从路旁疑惑地盯着你看。在这里观赏野生动物，一年四季无论何时都是如此非同凡响。所以，你一定要留出足够的时间去欣赏塞伦盖蒂国家公园为你带来的一切。

坦桑尼亚的 乞力马扎罗山

2 这非洲最高峰的峰顶白雪皑皑，从山顶俯瞰周围平原，风景美丽壮观，让人们很难抵御爬到峰顶的诱惑。每年，成千上万的登山者都要在此小试身手，成功的要诀就是要有足够的时间去适应不断增加的海拔。但是也有其他的方法去体会山的魅力：在葱翠的山坡上徒步一日；花点时间去了解当地的查加（Chagga）文化；或者选个有利的位置，一边小酌，一边欣赏太阳依山而落的美景。





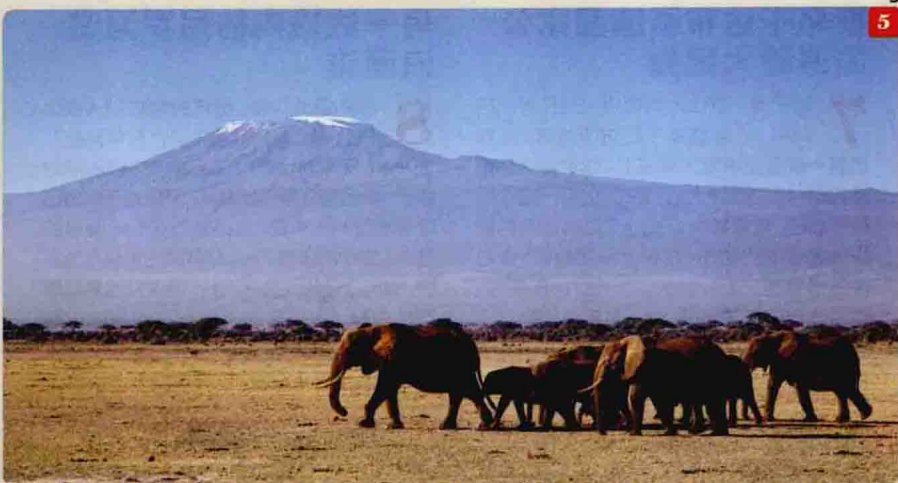


坦桑尼亚的 桑给巴尔石头城

3 桑给巴尔的石头城永远不会失去它的异域风情。首先，你会看到圣约瑟夫教堂的塔尖和古碉堡尖顶勾勒出的天际线。然后，徜徉于狭窄的街道，每个转弯你都会有惊喜发现。在丁香花香气扑鼻的商店里流连，看看穿着康祖长袍(kanzu, 白色的长袍式衣服)的男人玩一种叫做“包(bao)”的游戏，欣赏穿着背背衣(bui-bui, 黑色的覆盖全身的服装)的妇女手上精美的指甲花图案。(上图)坦桑尼亚石头城的普通商店。

肯尼亚马赛马拉的 野生动物迁徙

4 在马赛马拉国家保护区，平顶的相思树点缀着地势起伏的大草原，这里养育着世界上最密集的野生动物，同时也上演着具有传奇色彩的角马大迁徙。从8月开始，马拉平原就挤满了上万头这种略显笨拙的动物，还有一群群的斑马、大象和长颈鹿。跟随这些货真价实的移动自助美餐的有狮群、独来独往的猎豹，还有叫声阴阳怪气的成群的土狼。是的，马拉大草原的8月，正是狩猎好戏开始的时候。



肯尼亚安博塞利国家公园的大象

5 要看大象，世界上再没有比肯尼亚南部的安博塞利国家公园更合适的地方了。它的魅力很大程度上在于它的背景——非洲最高的山脉——白雪皑皑的乞力马扎罗山，你在这里拍摄的每一张照片几乎都有这座山做背景。另一个不同凡响的地方是，安博塞利国家公园没有肯尼亚普遍存在的危机：偷猎。因此这里的大象对于人类的出现表现出极大的宽容（它们允许你真正地靠近），它们的象牙也是肯尼亚最大的。

漫步于肯尼亚拉穆的后街小巷

6 拉穆当然可以算是肯尼亚海岸最容易唤起人们情感的地方。没有汽车的打扰，了解这座优雅小镇的最佳途径就是在它的后街小巷中漫步——欣赏古老壮观的斯瓦希里式的大门；不经意间从门缝里看到深藏院落中的意料不到的色彩；懒洋洋地坐在安乐椅上吮吸果汁；接受邀请，停下脚步与其他游客海阔天空地闲聊。如果你能做到这一切，那么拉穆的小巷可能会成为你永远都会梦到的地方。

在乌干达布恩迪国家公园追踪大猩猩

7 当距离一群山地大猩猩只有几米远的时候，你会有猝不及防的惊奇。尤其是第一眼看到银背大猩猩时，你更会立刻肃然起敬，它的身材大小和它的出现一定令你瞠目结舌。看着那些可爱的毛茸茸的黑色幼崽做着滑稽的动作，在树上来回翻转，你心中的愉悦是无可比拟的。“一生中难得”的说法适用于很多场景，但在布恩迪国家公园追踪大猩猩的足迹，的确是你永远都会珍惜的一次体验。

乌干达境内的尼罗河激浪漂流

8 有的急流叫做“糟糕的地方”（A Bad Place），有的叫做“死亡荷兰商船”（Dead Dutchman），迎面冲向这些汹涌的急流，听起来就像一场噩梦。但是对于那些已经经历过的人来说，这是他们在非洲做过的最令人激动的事情之一。尼罗河的源头水流平缓，你可以轻松地荡舟而行，但这只是暴风雨前的宁静。紧接着你将看到高塔般的水柱从天而降，无情地砸在你的身上，这会令人激动得几乎停止呼吸，乐趣真是无法言喻。



KATE MORGAN/LOVELY PLANET IMAGES ©



MARI DUFFY/LOVELY PLANET IMAGES ©

行前参考

长途汽车

» 简陋的长途汽车经常很拥挤,但却是这个地区最普遍使用的交通方式。相比路途,价格非常低廉。

火车

» 主要的火车路线(内罗毕至蒙巴萨,达累斯萨拉姆至姆贝亚以及达累斯萨拉姆至基戈马)速度缓慢,但是乘坐火车可以有助于了解当地人的生活。

何时去



热带气候, 全年雨量丰沛
热带气候, 干湿两季
夏季温暖或炎热, 冬季温和
沙漠, 干燥气候

中国地图出版社供图

每日预算

低于 50美元

» 低价宾馆的客房基本价格是10美元至20美元
» 寻找淡季客房或者游猎折扣(safari discounts)
» 尝试美味廉价的地方特色食物

介于 50 ~ 200美元

» 中档宾馆的双人间价格为50美元至150美元
» 其余费用可以用来支付游猎、追踪大猩猩和租车
» 在西式风格餐厅就餐

高于 200美元

» 高档酒店房间价格为150美元起
» 享受每天每人250美元起的全包豪华游猎套餐

旺季

(6月至8月)

» 这个地区大部分地方都凉爽而干燥。
» 旅游热点地区宾馆爆满,许多宾馆实行旺季价格。
» 观赏动物最便捷,因为随着树叶逐渐稀少,动物开始汇集在有水源的地方。

平季

(9月至次年2月)

» 植被更绿,游客较少,是最理想的旅游季节。
» 从12月中旬至次年1月中旬,价格与旺季相同。

淡季

(3月至5月)

» 大部分地区有大雨,植被变绿;二级公路泥泞难行,导致部分地区无法进入。
» 部分宾馆关闭,其他宾馆则提供淡季折扣。

驾驶汽车

» 在坦桑尼亚、肯尼亚和乌干达，人们都靠左侧驾驶汽车。

轮渡

» 除了驶往桑给巴尔的轮渡较新以外，这个地区的船都比较老化和破旧，但它们的确可以带来冒险般的刺激经历。

自行车

» 自行车无疑是深入了解一个地区非常理想的交通工具。

飞机

» 如果想迅速且无烦扰地在辽阔的东非目的地之间穿梭，飞机是最有用的。

网络资源

» **坦桑尼亚旅游局官方网站** (www.visittanzania.com.cn) 中文网站，关于坦桑尼亚的旅行景点与路线

» **肯尼亚旅游局官方网站** (www.magicalkenya.com/cn) 如果想了解更多，可以查询新浪微博@肯尼亚旅游局。

» **乌干达旅游局官方网站** (www.visituganda.com/) 关于在乌干达旅行的介绍

» **英国广播公司非洲新闻** (BBC News: Africa; www.bbc.co.uk/news/world/Africa) 东非的动向

» **Kamusi Project** (www.kamusi.org) 斯瓦希里语词典

» **East Africa Living Encyclopedia** (东非生活百科全书; www.africa.upenn.edu/NEH/neh.html) 提供国家信息

» **Integrated Regional Information Network** (综合地区信息网络; www.irinnews.org) 区域人文消息

货币

城镇和城市中有自动取款机(ATM); 不能直接用信用卡付账，但信用卡可以用来在自动取款机取款。支票很难兑换，美元和欧元有最佳兑换汇率。

肯尼亚先令(KSh)、坦桑尼亚先令(Tsh)、乌干达先令(Ush)等东非国家的货币与人民币之间不能直接兑换，通常需要用美元、欧元、澳元和日元与之兑换。

签证

» 所有国家都要求中国大陆旅行者拥有签证。

» 在国际机场和陆地边界都可以办理单次入境和一个月的签证。

» 肯尼亚、坦桑尼亚或者乌干达三国中任意一国的单次入境签证(满足签证条件)允许旅游者进入另外两个国家，返回时无需新的签证。三国的落地签证都为50美元。

携带物品

» **望远镜和现场指导** 对于观察野生动物和观鸟至关重要。

» **手电筒** 丛林中通常没有电。

» **驱蚊剂、蚊帐和备用药** 要保证一直睡在蚊帐里。

» **变焦镜头** 为了拍摄野生动物；同时还要带上备用电池和额外的存储设备。

» **睡袋和防水工具** 在湿冷的山上会用得着。

» **旅游保险** 确保你的保险包括急救空运后送；查看是否包括跳水和其他危险活动。

» **防风、防水外衣** 在极冷的高原地带需要。

» **黄热病疫苗接种证书** 穿越边境时可能需要此证书，特别是进入乌干达时。

抵达东非

» **乔莫肯雅塔国际机场(Jomo Kenyatta Airport) (内罗毕)** 打车到市中心——KSh1200~1500，往来于机场和(坦桑尼亚)阿鲁沙(Arusha)的机场班车——30美元

» **尤利乌斯尼雷尔机场(Julius Nyerere Airport) (达累斯萨拉姆)** 打车到市中心——Tsh20 000~30 000

» **乞力马扎罗机场(Kilimanjaro Airport)** 开往阿鲁沙(Arusha)和莫希(Moshi)的出租车(Tsh50 000)、机场班车(Tsh10 000)

» **恩德培机场(Entebbe Airport)** 打车到坎帕拉(Kampala)——Ush 60 000~80 000

» **陆路** 穿越边境的公共汽车连接了坦桑尼亚、乌干达和肯尼亚

如果你喜欢



灵长目动物

坦桑尼亚和乌干达是这个星球上最容易接近并观察灵长目动物的地方。与山地大猩猩和黑猩猩的邂逅会让人心生感悟；而金丝猴和疣猴也拥有许多粉丝。

布恩迪国家公园 (Bwindi Impenetrable National Park) 几乎可以保证能看到东部山地大猩猩。(398页)

吉巴拉森林国家公园 (Kibale Forest National Park) 有13种灵长目动物，包括红色疣猴和尔氏长尾猴。(384页)

塞姆利齐国家公园 (Semuliki National Park) 有9种灵长目动物，包括德氏长尾猴。(386页)

伊丽莎白女王国家公园 (Queen Elizabeth National Park) 在美丽的齐亚布拉峡谷，有黑猩猩的踪影。(392页)

贡贝国家公园 (Gombe National Park) 英国著名动物学家珍·古德 (Jane Goodall) 使这里的黑猩猩为世人所知。(151页)

马哈勒山国家公园 (Mahale Mountains National Park) 在优美的景色中，近距离地欣赏黑猩猩。(152页)

大型猫科动物

大型猫科动物 (狮子、花豹、猎豹) 才是大多数旅行者来东非真正想看到的。

马赛马拉国家保护区 (Masai Mara National Reserve) 这里是观赏这三种动物的最佳地点，尤其是从7月至10月。(244页)

塞伦盖蒂国家公园 (Serengeti National Park) 非洲观赏这三种动物的最佳场所之一。(126页)

恩戈罗恩戈罗保护区 (Ngorongoro Conservation Area) 非洲陆地上狮子分布密度最高的地方。(121页)

东察沃国家公园 (Tsavo East National Park) 更容易看到这三种动物的地点。(230页)

纳库鲁湖国家公园 (Lake Nakuru National Park) 豹子和狮子在肯尼亚的栖息地。(239页)

伊丽莎白女王国家公园 (Queen Elizabeth National Park) 花豹和狮子在乌干达的栖息地。(392页)

默奇森瀑布国家公园 (Murchison Falls National Park) 狮子和花豹在乌干达西北部的栖息地。(417页)

马尼亚拉湖国家公园 (Lake Manyara National Park) 花豹和狮子在坦桑尼亚的栖息地。(116页)

犀牛和大象

非洲象和犀牛是非洲永恒的标志，既象征着这块大陆上野生动物的庄严厚重，也体现着自然界在面对人类的侵袭时所拥有的恢复力。

安博塞利国家公园 (Amboseli National Park) 在这里你可以近距离地接触到有长牙的大象，远处就是乞力马扎罗山。(223页)

鲁阿哈国家公园 (Ruaha National Park) 有东非最大的象群，共有12000头大象。(164页)

东察沃国家公园 (Tsavo East National Park) 拥有肯尼亚最多的大象数量，超过11000头。(230页)

塔朗吉尔国家公园 (Tarangire National Park) 坦桑尼亚一个常常被忽略的公园，在旱季，这里有成群的大象。(115页)

纳库鲁湖国家公园 (Lake Nakuru National Park) 是肯尼亚观赏高度濒危的黑犀牛的最佳场所之一。(239页)

内罗毕国家公园 (Nairobi National Park) 世界上黑犀牛聚集最密集的地方。(204页)

恩戈罗恩戈罗保护区 (Ngorongoro Conservation Area) 坦桑尼亚看犀牛的最佳地点。(121页)



» 坦桑尼亚达累斯萨拉姆的 Coco Beach (47页)

远足和 徒步旅行

东非地区有雄伟壮观且峰顶可供攀爬的裂谷、蜿蜒的丛林小路和平坦的大草原，因此它也拥有一系列徒步旅行路线，适合各种时间段和身体水平的旅行者。不仅如此，步行探索东非可以让你远离尘嚣，到达非洲最美的角落。

乞力马扎罗山 (Mt Kilimanjaro) 徒步到非洲屋脊。(93页)

肯尼亚山 (Mt Kenya) 非洲第二高山，风光不遑多让。(271页)

鲁文佐利山国家公园 (Rwenzori Mountains National Park) 在迷雾缭绕的森林中，有绝妙的高海拔徒步路径。(388页)

埃尔贡山 (Mt Elgon) 幽静的远足路线，藏在巨大的火山中。(260页)

火山口高地 (Crater Highlands) 跟随马赛向导欣赏原始的美丽和裂谷的远景。(123页)

地狱之门国家公园 (Hell's Gate National Park) 沿峡谷中的小路徒步，可以看到周围的很多野生动植物。(236页)

物质享受

在东非，你可以享受到极为奢华的服务。经过一天的游猎，最令人心满意足的享受就是回到豪华的酒店，享受配套的spa和按摩以及完美的个性化服务。

芬驰海顿游猎基地，西察沃国家公园 (Finch Hatton's Safari Camp) 盛装出席晚宴，在非洲的旷野中用骨瓷餐具用餐。(230页)

托提里斯营地，安博塞利国家公园 (Tortilis Camp) 在这生态旅馆的家庭套房中，欣赏乞力马扎罗山的风光。(225页)

马赛马拉营地，马赛马拉国家公园 (Basecamp Masai Mara) 很不错的生态旅馆，距离世界上最棒的野生动物观赏点非常近。(247页)

格兰麦迪塞伦盖蒂帐篷营地，塞伦盖蒂国家公园 (Grumeti Serengeti Tented Camp) 塞伦盖蒂国家公园的最佳住处。(127页)

肯尼亚布拉狩猎营地，伊丽沙白女王国家公园 (Kyambura Game Lodge) 豪华别致的游猎风格宾馆，价格却很合理。(396页)

潜水和浮潜

海礁散布于东非海岸线各处，而这一区域的跳水和浮潜（带呼吸管潜水）名列非洲首位。这里不是红海，但是潜水者会发现无数令人惊叹的奇迹，从丰富的海洋生命到各式各样的独特珊瑚，应有尽有。多数浮潜者从独桅帆船(dhow，一种古老的阿拉伯航船)的船尾起跳进水中，感觉相当酷。

曼达托托岛 (Manda Toto Island) 肯尼亚拉穆群岛的迷恋者们酷爱在这里浮潜。(323页)

桑给巴尔群岛 (Zanzibar Archipelago) 重点是石头城近海的珊瑚礁和沉船遗骸。(见54页方框内文字)

坦噶尼喀湖 (Lake Tanganyika) 拥有地方特色的鱼类和绝妙的美丽鱼。(155页)