

SOMMARIO

Pianificare

Il viaggio inizia da qui	4
Cartina del Kenya	6
Le nostre scelte	8
Regioni e città	20
Itinerari	22
Quando andare	30
Prima della partenza	32
Safari	34
Avventura	38
In tavola	42
Attività outdoor	46

La guida

Nairobi	52
Centro Città (CBD)	58
Kilimani, Milimani e Upper Hill	66
Karen, Lang'ata e Dagoretti	69
Westlands e Parklands	76
Kileleshwa e Lavington	81
Runda, Peponi, Spring Valley e Kitusuru	85
Nairobi fuori dai percorsi battuti	88
Rift Valley meridionale	91
Naivasha	96
Lake Elementaita	103
Nakuru	106

Lake Bogoria	112
Lake Baringo	115

Kenya occidentale e Masai Mara

Masai Mara	119
Homa Bay	124
Kisumu	136
Dintorni di Kisumu	141
Kakamega	144
Dintorni di Kakamega	147
Mount Elgon	149
Dintorni del Mount Elgon	151

Altopiani centrali e Laikipia

Mount Kenya	160
Dintorni del Mount Kenya	166
Nanyuki	170
Dintorni di Nanyuki	176



ANNA OW/SHUTTERSTOCK ©

Lake Nakuru (p107)

Gli Aberdares.....	181
Dintorni degli Aberdares	186

Kenya sud-orientale.....191

Amboseli	194
Tsavo West	199

Mombasa e la costa

meridionale.....	211
Mombasa	216
Dintorni di Mombasa	225
Diani.....	229
Dintorni di Diani	236
Shimoni.....	240
Dintorni di Shimoni	245

Lamu e la costa

settentrionale	251
Kilifi.....	256
Dintorni di Kilifi.....	260
Watamu e Gede.....	263
Malindi	270
Dintorni di Malindi.....	274
Lamu.....	277

Kenya settentrionale.....285

Contee di Samburu e Isiolo.....	290
Marsabit.....	295
Dintorni di Marsabit	298
Lake Turkana	302
Dintorni del Lake Turkana	306

SOPRA: MARION BILLY/SHUTTERSTOCK ©; IN BASSO: DAN BACIU/SHUTTERSTOCK ©



Festival Blankets & Wine (p56), Nairobi

Da sapere

Arrivo.....	312
Trasporti locali.....	313
Moneta.....	314
Strutture ricettive	315
Viaggio in famiglia	316
Salute e sicurezza	317
Cibo, bevande e movida	318
Viaggio responsabile	320
Viaggiatori LGBTQI+	322
Viaggio accessibile.....	323
Donne in viaggio.....	324
In breve.....	325
Lingua.....	326

Storia e società

Storia del Kenya in 15 luoghi.....	330
Conoscere i keniani	334
Memoria, mito e leggenda.....	336
Leggere in Kenya	338
Voci e pratiche indigene.....	341



Diani Beach (p232)