

50 AÑOS  
lonely planet  
VIAJANDO

# Kenia

Planificación  
de safaris  
Secretos  
locales  
Los mejores  
consejos

Nº 1  
LA GUÍA DE  
KENIA  
MÁS VENDIDA

# KENIA



**Shawn Duthie, Neema Githere, Mwendu Mutuli Musau,  
Nanjala Nyabola y Julie Olum**

# SUMARIO

## Puesta a punto

El viaje empieza aquí.....	4
Mapa de Kenia.....	6
Imprescindibles.....	8
Regiones y ciudades.....	20
Itinerarios.....	22
Cuándo ir.....	30
Prepararse para Kenia.....	32
Safaris.....	34
Turismo de aventura.....	38
Sabores locales.....	42
Al aire libre.....	46

## En ruta

<b>Nairobi.....</b>	<b>52</b>
Centro urbano (CBD).....	58
Kilimani, Milimani y Upper Hill.....	66
Karen, Lang'ata y Dagoretti.....	69
Westlands y Parklands.....	76
Kileleshwa y Lavington.....	81
Runda, Peponi, Spring Valley y Kitusuru.....	85
Nairobi secreta.....	88
<b>Valle del Rift meridional... 91</b>	
Naivasha.....	96
Lago Elementaita.....	103
Nakuru.....	106
Lago Bogoria.....	112
Lago Baringo.....	115

## Oeste de Kenia

<b>y Masai Mara.....</b>	<b>119</b>
Masai Mara.....	124
Homa Bay.....	131
Kisumu.....	136
Alrededores de Kisumu.....	141
Kakamega.....	144
Alrededores de Kakamega.....	147
Monte Elgon.....	149
Alrededores del monte Elgon.....	151

## Altiplano central

<b>y Laikipia.....</b>	<b>155</b>
Monte Kenia.....	160
Alrededores del monte Kenia.....	166
Nanyuki.....	170
Alrededores de Nanyuki.....	176



Lago Nakaru (p. 107).

Montes Aberdare.....	181
Alrededores de los Aberdare .....	186

### Sureste de Kenia..... 191

Amboseli.....	194
Tsavo West.....	199

### Mombasa y la costa sur ...211

Mombasa.....	216
Alrededores de Mombasa.....	225
Diani.....	229
Alrededores de Diani....	236
Shimoni.....	240
Alrededores de Shimoni.....	245

### Lamu y la costa norte ..... 251

Kilifi.....	256
Alrededores de Kilifi.....	260
Watamu y Gede.....	263
Malindi.....	270
Alrededores de Malindi.....	274
Lamu.....	277

### Norte de Kenia..... 285

Condados de Samburu e Isiolo.....	290
Marsabit.....	295
Alrededores de Marsabit.....	298
Lago Turkana.....	302
Alrededores del lago Turkana.....	306



Playa de Diani (p. 232).

SUP: MIAKON BILLY/SHUTTERSTOCK © INF: DAN JACU/SHUTTERSTOCK ©



Festival Blankets & Wine (p. 56), Nairobi.

#### Guía práctica

Cómo llegar.....	312
Cómo desplazarse.....	313
Dinero.....	314
Alojamiento.....	315
Viajar en familia.....	316
Salud y seguridad.....	317
Comida, bebida y fiesta....	318
Turismo responsable.....	320
Comunidad LGBTQIQ+.....	322
Accesibilidad.....	323
Mujeres viajeras.....	324
Lo esencial.....	325
Idioma.....	326

#### Para saber más

Una historia de Kenia en 15 lugares.....	330
Así son los kenianos.....	334
Memoria, mito y leyenda.....	336
Kenia a través de la literatura.....	338
Voces y prácticas locales.....	341



Ol Lolokwe (p. 294).

# KENIA

## EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

Kenia se evoca tan a menudo en la cultura popular que es fácil tener una idea preconcebida del país. Sin embargo, nunca deja de sorprender. Quizá ya se ha admirado su asombrosa fauna salvaje, sus playas de arena blanca y el exuberante verde esmeralda del altiplano, pero tal vez no se haya volado en parapente ni se haya paseado por el bosque de pinos gigantes del monte Elgon. Son pocos los países que ofrecen algo para todos los gustos; Kenia es uno de ellos: desde hacer senderismo por el monte Kenia nevado hasta sumergirse en cientos de años de historia en la costa y contemplar caravanas de camellos serpenteando por el desierto de Chalbi. Este impresionante entorno natural es el telón de fondo perfecto para descubrir fascinantes culturas y gentes, aunque a veces la situación política pueda ensombrecerlo ligeramente. Pero no hay que dejarse engañar por los titulares: a quien le guste viajar, ¡Kenia le encantará!

### Nanjala Nyabola

@nanjalaone

*Nanjala viaja a menudo, monta en moto de vez en cuando, escala con regularidad y suele escribir sobre todo ello.*



**Mi experiencia favorita** fue ir en moto en solitario desde Nairobi hasta el **Sibilo National Park** (p. 303), en Marsabit. Conducir por un terreno escarpado, rodeada de fauna salvaje, ¡me cambió la vida por completo!

## RINCONES FAVORITOS

Nuestros autores eligen los lugares que, en su opinión, definen Kenia.



Lo más fascinante de Kenia son sus paisajes: desde las impresionantes sabanas del **Masai Mara** (p. 119) hasta el imponente **monte Kenia** (p. 160). Además, su rico patrimonio cultural, sus vibrantes tradiciones y la diversidad de su fauna y flora ofrecen un sinfín de experiencias inolvidables. Las maravillas naturales y el espíritu del país cautivan nada más llegar.

### Shawn Duthie

*Shawn lleva 17 años viajando por el continente africano y estudiando y trabajando en distintos países. Actualmente vive en Sudáfrica.*



El **valle del Rift meridional** (p. 91) es uno de los destinos más alucinantes de Kenia. Fascinará a los amantes de la adrenalina con espectaculares aventuras en parapente, caminatas llenas de retos, preciosas excursiones en barco y sensacionales safaris. Además, esta región es conocida por sus atletas olímpicos de renombre mundial y por una actividad geológica violenta que ha creado magníficos paisajes y ha sembrado el caos.

### Mwende Mutuli Musau

[@tulimusau](#)

*Más conocida como Tuli, es una escritora especializada en viajes, gastronomía y cultura que suele colaborar con prestigiosas publicaciones.*



Las **ruinas de Jumba La Mtwana** (p. 226) (“Casa de los Esclavos”) son de lo más surrealistas. Situadas junto al mar, se remontan al s. XIV y simbolizan la belleza y complejidad histórica de la costa sur.

### Neema Githere

[@take.back.theinternet](#)

*Neema Githere es una escritora cuya obra explora el amor y la tradición en una época dominada por la tecnología y los algoritmos.*



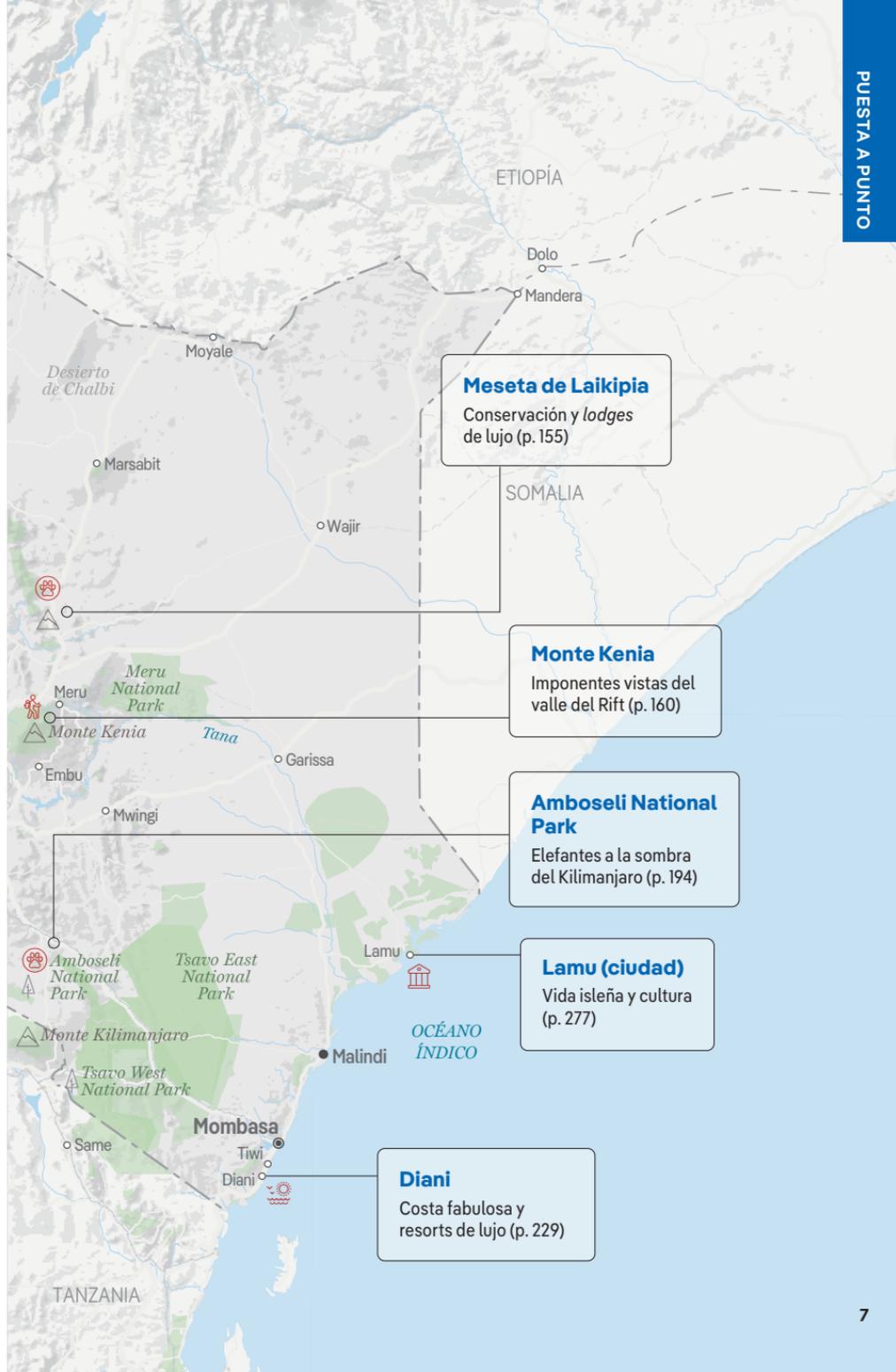
El oeste de Kenia reúne prácticamente todo aquello que convierte este país en excepcional: paisajes variados, yacimientos y ruinas prehistóricas fascinantes, caza mayor y avifauna, y ciudades vibrantes y acogedoras. La **costa norte** (p. 251) alberga algunas de las mejores playas del mundo, las civilizaciones y ecosistemas más antiguos del país, y lugares con una vida nocturna trepidante, a la vez que conserva un aura de misticismo y autenticidad.

### Julie Olum

[@frameambition](#)

*Julie es escritora de viajes y cultura, aficionada a los festivales y casi arquitecta.*





### Meseta de Laikipia

Conservación y lodges de lujo (p. 155)

### Monte Kenia

Imponentes vistas del valle del Rift (p. 160)

### Amboseli National Park

Elefantes a la sombra del Kilimanjaro (p. 194)

### Lamu (ciudad)

Vida isleña y cultura (p. 277)

### Diani

Costa fabulosa y resorts de lujo (p. 229)



# REINO SALVAJE

Muchos turistas viajan a Kenia atraídos por su fauna, y no les falta razón, porque el país ofrece algunas de las mejores oportunidades de avistamiento de animales salvajes de África, por no decir del mundo: desde grandes parques llenos de visitantes en el sur hasta otros semiáridos en los que apenas se verá nadie, pasando por lujosas zonas de conservación privadas.



## ¿Áreas de conservación privadas o parques nacionales?

Ambos tienen sus pros y sus contras; lo ideal sería visitar las dos opciones para comprobarlo personalmente.



## ¿Con guía o por libre?

Los guías conocen los parques y lugares donde se congregan los animales; por otro lado, encontrar una manada de leones por uno mismo no tiene precio.



## Ir despacio

Si se conduce por un parque, hay que ir despacio. Incluso si es de noche y están a punto de cerrar, es mejor no apresurarse y llegar sano y salvo.

IZDA.: P. EIRO HELLER P. NIHERO/SHUTTERSTOCK ©; CENTRO: VOLODYMYR BURDIAK/SHUTTERSTOCK ©; DCHA.: VOLODYMYR BURDIAK/SHUTTERSTOCK ©





### LA MEJOR VIDA SALVAJE

Bañarse con delfines salvajes, pero mansos, en el **Kisite Mpunguti Marine Park 1**, en una de las costas más bellas del mundo. (p. 243)

Avistar animales en un safari a caballo en la **Masai Mara National Reserve 2**. (p. 124)

Descubrir enormes tiburones ballena migratorios (oct-mar) en **Watamu 3**, a bordo de un barco o buceando. (p. 263)

Sacar fotos increíbles en el excelente **Amboseli National Park 4**, donde los elefantes (casi) superan en número a los visitantes. (p. 194)

Contemplar el *skyline* de la capital mientras cachorros de león juegan en el **Nairobi National Park 5**, un retazo de paraíso en la jungla de cemento. (p. 70)





# PARAÍOS CULINARIOS

Kenia no destacaba por su comida, pero la situación está cambiando conforme las nuevas generaciones piden más opciones gastronómicas. La mayor parte de esta evolución se centra en la capital, que cuenta con excelentes restaurantes de comida afro-fusión. Fuera de Nairobi impera la comida tradicional keniana, y sabores de toda la vida, como el del marisco fresco de la costa, siguen deleitando a los turistas.



## Comer con las manos

Es habitual que los kenianos coman con las manos. Esta norma cultural realza el sabor de los alimentos.



## Primero los mayores

Si se come en casa de alguien o en grupo, los más jóvenes deben esperar a que los mayores empiecen antes de hacerlo ellos.



## La hora del té

Kenia posee una vibrante cultura del té. Este suele servirse con leche y azúcar, acompañado de *mandazi* (masa frita) recubierta de azúcar o coco.





### LA MEJOR GASTRONOMÍA

Descubrir un amplio abanico de restaurantes fusión en **Nanyuki 1**, capital cosmopolita en el centro de Kenia. (p. 170)

En **Kilifi 2** (p. 256), beber *mnazi*, vino de palma típico de la región costera, elaborado con coco.

Saborear *nyama choma* (carne a la parrilla) en el **Kenyatta Market 3** de Nairobi. (p. 67)

Disfrutar de marisco fresco en el **Floating Island Restaurant 4** de Mombasa, ciudad multicultural que aún conserva sus raíces kenianas. (p. 217)

Darse un festín de cinco estrellas en cuevas de 120 000 años de antigüedad en el **Ali Barbour's Cave Restaurant 5** de Diani. (p. 233)



“El monte Kenia (p. 160) alberga distintas biosferas que durante el ascenso permitirán admirar una magnífica flora y fauna”.  
**SHAWN DUTHRIE**



“El Tsavo West (p. 199), que deleita con algunos de los paisajes naturales más maravillosos de Kenia, posiblemente es el mejor parque del país”.

**MWENDE MUTULI  
MUSAU**

#### geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona  
www.geoplaneta.com – www.lonelyplanet.es

#### Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda  
www.lonelyplanet.com  
Contacta con Lonely Planet en: [lonelyplanet.com/contact](http://lonelyplanet.com/contact)

#### Kenia

4ª edición en español – febrero del 2024  
Traducción de *Kenya*, 11ª edición – noviembre del 2023  
© Lonely Planet Global Limited  
1ª edición en español – abril del 2001

#### Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª. 08034 Barcelona (España)  
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd  
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, D08 TCV4 Dublin, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

- © Textos y mapas: Lonely Planet, 2024
- © Fotografías 2024, según se relaciona en cada imagen
- © Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2024
- © Traducción: Gemma Salvà, 2024
- © Reproducciones de cubiertas p. 33: 2. Cortesía de
- © Editorial Sexto Piso; 4. Cortesía de © Editorial Capitán Swing.

ISBN: 978-84-08-28114-6  
Depósito legal: B. 16.350-2023  
Impresión y encuadernación: Grafo  
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 95 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a [www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property](http://www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property).

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.

## Para conocer la esencia del lugar



### Experiencias asombrosas

Con fotografías sugerentes, los lugares imprescindibles y toda la información de primera mano.



### Organizar el viaje perfecto

Herramientas para planificar la visita e itinerarios para preparar el viaje ideal.



### Más allá de las rutas trilladas

Nuestros autores desvelan los secretos locales que harán del viaje algo único.

## Cobertura especial

- Itinerarios
- Turismo de aventura
- Actividades al aire libre
- Historia y cultura

## Nuestro compromiso

Los autores de Lonely Planet visitan los lugares sobre los que escriben en cada edición y nunca aceptan regalos a cambio de reseñas favorables: lo explican todo tal como lo ven.

geoPlaneta



10335673



“Desde las impresionantes sabanas del Masai Mara hasta el imponente monte Kenia, el rico patrimonio cultural de Kenia, sus vibrantes tradiciones y la diversidad de la vida silvestre convierten el país en un tesoro de experiencias.”



O ir a la web de Lonely Planet en busca de consejos, información y reservas de viajes.