

# Inhaltsverzeichnis

## Über dieses Buch

### Vorwort

## Vor der Reise und bei der Ankunft

### Der Weg nach Manila

Flüge	10
Hotels	12
Geld	13
Kommunikation	14
Post	14
Pakete	15
Gesundheit und Ärzte	15
Krankheiten	15
Visum	15

## Die 7107 Inseln der Philippinen

### Geographie

Klima	18
Bevölkerung	20

7 Sprache	21
8 Religion	22
Vegetation	22
Tierwelt	22

## Geschichte und Politik

10 Vorgeschichte	26
12 Die Spanier	28
13 Nach dem 2. Weltkrieg	36

## Balut und Adidas: Das Essen der Filipinos

15 Ein kulinarischer Streifzug	40
Die Entwicklung der philippinischen Küche	41
Regionale Varianten	44
Das Essen der Armen	45
Die Ernährung der Reichen	46
18 Beispiele philippinischen Essens	47
20 Exotisches Essen	48

<b>Der Jeepney – König der Straße</b>	<b>50</b>	<b>Manila-Aktivitäten</b>	<b>74</b>
Die Geburt des Jeepneys	52	Corregidor	74
Der typische Jeepney	52	Intramuros	76
Das Fahrgastabteil	53	Rizal Park (Luneta)	78
Wie erklärt sich nun die Logik dieser barocken Schöpfung?	54	Bay Walk	78
Die angenehmen Seiten des Jeepneys	55	<b>Museen und Sehenswürdigkeiten</b>	<b>78</b>
Die unangenehmen Seiten des Jeepneys	55	Und sonst noch	80
		Hotels	83
<b>Von Männern und Hähnen</b>	<b>56</b>	<b>Angeles</b>	<b>84</b>
		An- und Abreise	85
		Hotels in Angeles	85
		Subic/Olongapo	85
		Von Manila nach Olongapo	89
<b>Pinatubo und der »Ring of Fire«</b>		<b>Vigan</b>	<b>90</b>
Der Pinatubo	60	Sehenswürdigkeiten	92
Lahar: Angst vor dem Grauen	65	Übernachtungen	93
		Von und nach Vigan:	93
		<b>Baguio</b>	<b>94</b>
		<b>Laoag</b>	<b>94</b>
		Hotels in Laoag	95
		Unterhaltung	95
<b>Manila</b>			
<b>Ankunft aus dem Ausland</b>	<b>66</b>	An- und Abreise	95
Der Flughafen hat drei Terminals	66	<b>Batac</b>	<b>96</b>
Manila einplanen	69	<b>Pagudpud und Umgebung</b>	<b>96</b>
Was kann man tun?	69	Übernachten	96
Informationen vor Ort	69	An- und Abreise	97

<b>Banaue</b>	<b>97</b>	<b>Palawan</b>	<b>112</b>
Zu den Reisterrassen	98	Puerto Princesa	115
Übernachtung	98	Übernachtungen:	115
		<b>Südpalawan</b>	<b>116</b>
		Rizal	116
<b>Puerto Galera</b>	<b>100</b>	<b>Nordpalawan</b>	<b>116</b>
Geldwechsel	102	Roxas	116
An- und Weiterreise	103	Port Barton	117
Von Sabang nach Boracay	104	El Nido	117
<b>Die Strände:</b>	<b>105</b>		
Sabang	105		
<b>Hotels:</b>	<b>108</b>		
An der Straße nach		<b>Trauminsel Boracay</b>	
Puerto Galera	108	Anreise aus Europa	118
Resorts östlich der Straße		Anreise von den Philippinen	
nach Puerto Galera	108	aus	119
Etwas abseits vom Strand	108	<b>Von Caticlan nach Boracay</b>	<b>121</b>
Resorts westlich der Straße		<b>Boracays Strände</b>	<b>122</b>
nach Puerto Galera	108	White Beach	122
Am Hügel über Sabang	109	Diniwid	124
Small LaLaguna	109	Balinghai	124
In Richtung Big Lalaguna	109	Punta Bunga, Banyugan	125
Big Lalaguna	110	Puka Shell	125
Palangan	110	Ilig Iligan	125
Dalaruan	110	Lapus Lapus	125
White Beach	110	Bulabag	125
Aninuan Beach	111	Lugutan	126
Talipanan	111	Tulubhan	126
		Tambisan	126
		Manoc Manoc	126
		Cagban	126

<b>Boracay Insel A – Z</b>	<b>128</b>	Hahnenkampf	137
		Tauchen	138
<b>Anreise ab Manila und Clark (Angeles)</b>	<b>128</b>	Angeln	138
Anreise zwischen Caticlan und Boracay	130	Golf	138
Touristen-Büro	131	Reiten	138
Immigration	131	Mountain Bikes	138
Zimmerpreise und Saison-Wirrwarr	131	Autorennen	139
Essen und Trinken	132	Segeln	139
Getränke	132	Klettern	139
Europäische Lebensmittel	133	Schmetterlingsfarm	139
Haushaltswaren, Elektronik	133	Feiern und Feste	139
Elektrik	133	Banken	139
Massage	134		
Internet	134		
Wäsche	134	<b>Boracay – Hotels von A bis Z</b>	<b>156</b>
Strom	135		
Polizei etc.	135		
Medien	135	Impressum	182
Medizin: Krankenhäuser und Ärzte	135		
Ausflüge	135		
Wetter	136		
Sonne	136		
<b>Sport und andere Aktivitäten</b>	<b>137</b>		
Sport	137		
Wassersport	137		
Bowling	137		