

Inhalt

Viel Meer und ein bisschen Land	8
Reisen in der Südsee	10
Planungshilfe für Ihre Reise	12
Vorschläge für Rundreisen	17

Wissenswertes über die Südsee

Natur und Umwelt	22
Wirtschaft, Soziales und Politik	32
Geschichte	38
Zeittafel	46
Gesellschaft und Alltagskultur	50
Kunst und Kultur	53

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr	64
Übernachten	65
Essen und Trinken	66
Outdoor	69
Feste und Veranstaltungen	71
Reiseinfos von A bis Z	73
Fidschi	86
Tonga	91
Samoa	96
Amerikanisch-Samoa	100
Cook-Inseln	103
Französisch-Polynesien	108

Unterwegs in der Südsee

Kapitel 1 – Fidschi

332 Inseln mitten im Meer des Friedens?	118
Steckbrief Fidschi	120
Auf einen Blick: Fidschi	122

Insel Viti Levu	124
Die Hauptstadt Suva	124
Entlang der Kings Road	137
Aktiv: Koroyanitu National Heritage Park	139
Aktiv: Biken auf Viti Levu	142
Entlang der Queens Road	145
Insel Vanua Levu	153
Labasa • Savusavu	153
Hibiscus Highway	154
Insel Taveuni	158
Tavoro Falls und Coastal Walk	158
Des Voeux Peak und Lake Tagimaucia • The Great White Wall	160
Aktiv: Lavena Coastal Walk	161
Insel Ovalau	164
Levuka	164
Insel Kadavu	170
Vunisea • Riffe • Wanderung auf den Nabukelevu	170
Mamanuca-Gruppe	174
Yasawa-Inseln	176

Kapitel 2 – Tonga

Der lange Abschied von der Macht	182
Steckbrief Tonga	186
Auf einen Blick: Tonga	188
Die Tongatapu-Gruppe	190
Die Hauptstadt Nuku'alofa	190
Insel Tongatapu	198
Insel 'Eua	202
Aktiv: Wanderrouten im 'Eua National Park	205
Die Ha'apai-Gruppe	206
Insel Lifuka	206
Insel Foa	210
Aktiv: Ha'apai für Abenteurer	211
Insel 'Uiha • Insel Uoleva • Insel Telekivava'u	214

Die Vava'u-Gruppe	215
Insel Vava'u	215
Insel Foi'ata	220
Insel Utungake	221
Die Niua-Gruppe	222
Insel Niuatoputapu	222
Insel Tafahi • Insel Niuafu'ou	223

Kapitel 3 – Samoa und Amerikanisch-Samoa

Die geteilten Inseln	228
Steckbrief Samoa	230
Auf einen Blick: Samoa und Amerikanisch-Samoa	232
Insel 'Upolu	234
Die Hauptstadt Apia	234
Cross Island Road	245
Aktiv: Zu den Goldfischen im Lake Lanoto'o National Park	246
Rund um 'Upolu	248
Insel Savai'i	256
Inselrundfahrt	256
Halbinsel Falealupo	258
Pulemelei-Pyramide • Halbinsel Tafua	260
Steckbrief Amerikanisch-Samoa	264
Insel Tutuila (Amerikanisch-Samoa)	266
Pago Pago	266
Aktiv: Pago Pago von oben	270
Inseltouren	271

Kapitel 4 – Cook-Inseln

15 Inseln – traumhaft schön und bald menschenleer?	278
Steckbrief Cook-Inseln	280
Auf einen Blick: Cook-Inseln	282
Insel Rarotonga	284
Avarua	284
Aktiv: Der Klassiker – Cross-Island Walk	294
Auf der Küstenstraße um Rarotonga	296
Insel Aitutaki	302
Arutanga	302

Weitere Inseln der Südgruppe	308
Insel Atiu	308
Insel Mangaia	311
Insel Ma'uke	312

Kapitel 5 – Französisch-Polynesien

Am Anfang war Bougainville	316
Steckbrief Französisch-Polynesien	318

Auf einen Blick: Französisch-Polynesien	320
Die Gesellschaftsinseln	322
Insel Tahiti	322
Pape'ete	323
Aktiv: Tagesausflug nach Tetiaroa	332
Rundfahrt um Tahiti Nui	334
Halbinsel Tahiti Iti	344
Insel Mo'orea	345
Insel Bora Bora	354
Aktiv: Bergwanderung auf den Mont Pahia	358
Insel Huahine	359
Insel Raiatea	363
Insel Taha'a	366

Die Tuamotu-Inseln	370
Insel Rangiroa	370
Insel Manihi	373

Die Gambier-Inseln	376
Insel Mangareva	376

Die Austral-Inseln	378
Insel Tubuai	378
Insel Rurutu	380

Die Marquesas-Inseln	382
Insel Nuku Hiva	382
Aktiv: Zum Te Vaipo, einem der höchsten Wasserfälle der Welt	383
Insel Hiva Oa	387

Kulinarisches Lexikon Englisch	394
Kulinarisches Lexikon Französisch	396
Sprachführer Englisch	398
Sprachführer Französisch	400

Register	402
Abbildungsnachweis/Impressum	408