

Inhalt

Highlights	2	Land und Leute	93
Reiseziele und Routen	21		
Klima und Reisezeit	31	Land und Geografie	94
Reisekosten	33	Flora und Fauna	95
		Umwelt	103
		Bevölkerung	106
Traveltipps von A bis Z	35	Geschichte	110
		Gesellschaft	133
Adressen	36	Regierung und Politik	143
Anreise	36	Wirtschaft	148
Botschaften und Konsulate	38	Religion	155
Einkaufen	38	Kunst und Kultur	159
Essen und Trinken	41	Musik und Tanz	170
Feste und Feiertage	49		
Fotografieren	51		
Frauen unterwegs	52		
Geld	52		
Gepäck und Ausrüstung	55		
Gesundheit	57		
Informationen	59		
Internet	62		
Kinder	62	Havanna und Umgebung	177
Maße und Elektrizität	62		
Medien	62	Havanna	180
Öffnungszeiten	65	Die wichtigsten Stadtteile	180
Post	65	Orientierung	181
Reisende mit Behinderungen	65	Geschichte	183
Reiseveranstalter	65	Habana Vieja	185
Sicherheit	68	Centro Habana	207
Sport und Aktivitäten	70	Vedado	211
Telefon	73	Loose Aktiv: Durchs Gräbermeer des	
Transport	75	Cementerio de Colón	217
Übernachtung	84	Miramar und die westlichen Randbezirke	221
Verhaltenstipps	88	Östlich von Havanna	264
Versicherungen	89	Parque Histórico Militar Morro-Cabaña	265
Visa	90	Regla und Guanabacoa	267
Weiterreise	91	Cojimar und Alamar	268
Zeit	91	Playas del Este	269
Zoll	91	Playa Jibacoa und Umgebung	275

Südlich von Havanna	276
Parks und Gärten	277
Religiöse Stätten	278
San Antonio de los Baños	280

| Der Westen 281

Von Havanna nach Pinar del Río	284
Antiguo Cafetal Angerona	285
Las Terrazas	285
Soroa	289
San Diego de los Baños und Umgebung	291
Pinar del Río	292
Die Umgebung von Pinar del Río	302
Viñales-Tal	303
Viñales und Umgebung	304
Westlich von Viñales	312
Nördlich von Viñales	312
Von Pinar del Río nach María La Gorda	314
Guane	314
Laguna Grande und Umgebung	315
María La Gorda und Umgebung	315

| Canarreos-Archipel 317

Isla de la Juventud	318
Nueva Gerona	321
Die Umgebung von Nueva Gerona	325
Richtung Südküste	327
Ensenada de la Siguanea	327
Cayo Largo	328
Sehenswertes	328

| Varadero und Umgebung 331

Matanzas	333
Cuevas de Bellamar	339
Río Canimar und Umgebung	340
Valle del Yumurí	341
Varadero	342
Cárdenas	354

| Zentrale Südküste 359

Zapata-Halbinsel	361
Jagüey Grande	362
Australia und Umgebung	363
Boca de Guamá und Umgebung	363
Playa Larga und Umgebung	364
Playa Girón	366
Cienfuegos und Umgebung	368
Cienfuegos	368
Nördlich von Cienfuegos	378
Castillo de Jagua	378
Playa Rancho Luna	379
Wasserfall El Nicho und Lago Hanabanilla	379
Richtung Trinidad	381
Loose Aktiv: Um die Bucht von Cienfuegos	382
Trinidad	384
Sehenswertes	388
Die Umgebung von Trinidad	397
Valle de los Ingenios	399
Playas La Boca, María Aguilar und Ancón	400
Richtung Topes de Collantes	402
Topes de Collantes	404

I	Zentralkuba	407	Provinz Holguín	473
	Provinz Villa Clara	410	Holguín	474
	Santa Clara	410	Gibara	481
	Remedios	421	Guardalavaca und Umgebung	485
	Caibarién	426	Banes	489
	Cayería de Villa Clara	427	Sitio Histórico Birán	491
	Provinz Sancti Spíritus	429	Pinares de Mayarí	491
	Sancti Spíritus	429	Cayo Saetia	494
	Die Umgebung von Sancti Spíritus	435	Provinz Guantánamo	494
	Der Norden	435	Guantánamo	494
	Provinz Ciego de Ávila	436	Die Umgebung von Guantánamo	499
	Ciego de Ávila	436	Baracoa	499
	Morón	441	Loose Aktiv: Westwärts zur Playa	
	Die Umgebung von Morón	444	Maguana	506
	Cayo Coco und Cayo Guillermo	445	Die Umgebung von Baracoa	509
	Loose Aktiv: Abstecher ins grüne		Parque Nacional Alejandro de Humboldt	509
	Hinterland der Cayos	447		
	Jardines de la Reina	451	I	Südlicher Oriente
	Provinz Camagüey	451		511
	Camagüey	452	Provinz Granma	514
	Sierra del Chorillo	461	Bayamo	514
	Guáimaro	462	Dos Ríos	521
	Sierra de Cubitas	462	Manzanillo	521
	Von Camagüey Richtung Playa Santa Lucía	462	Von Manzanillo nach Süden	525
	Playa Santa Lucía	462	Parque Nacional Desembarco del	
	Cayo Sabinal	464	Granma	525
			Gran Parque Nacional Sierra Maestra	527
			Marea del Portillo	528
			Loose Aktiv: Auf Kubas höchsten Gipfel,	
			den Pico Turquino	529
			Provinz Santiago de Cuba	531
			Santiago de Cuba	531
			Castillo de San Pedro del Morro	550
			Playa Siboney und Umgebung	550
			Gran Piedra und Umgebung	551
			Parque Baconao	551
			Basílica El Cobre	554
			El Saltón	555
			Die Küstenstraße nach Westen	555
I	Nördlicher Oriente	465		
	Provinz Las Tunas	468		
	Las Tunas	468		
	Die Nordküste	472		

Anhang	557	Danksagung	590
		Bildnachweis	590
Sprachführer	558	Impressum	591
Glossar	568	Kartenverzeichnis	592
Reisemedizin zum Nachschlagen	570		
Bücher	573	Reiseatlas	593
Index	578		

Themen

Kulturgeschichte der kubanischen Küche	44	Solidarität mit Tschernobyl-Opfern	269
Kult-Cocktails	46	Kaffeeplantagen	285
Solidaritätsbrigaden – die andere Form des Reisens	60	Spuk-Ruine	286
Vom harten Alltag eines Privatvermieters	87	Tabak – der edle Rauch	300
Symbiose – eine effektive Lebensgemeinschaft	101	Fantastisches Tal	303
Schwärmerische Massenchoreographie	102	Pfundige Geschichte	316
Delphinshows – Tierquälerei für die Vergnügungsindustrie	103	Sozialistische Super-Kuh	318
An der Spitze der Nachhaltigkeit	106	Stadt der Brücken	336
Exilkubaner	108	Ein kleiner Kubaner wird zum Politikum	356
Der Dreieckshandel	113	Not macht erfinderisch	357
Süßer Seelenröster	114	Ein tropisches Stück Deutschland?	362
Terror made in USA	123	Die Schweinebucht-Invasion	367
Die Kuba-Krise	124	La Dama Azúl	378
Die US-Handelsblockade	126	Zucker – das süße Gras	402
Baiseros	130	Ernesto „Che“ Guevara	412
Kuba in den westlichen Medien	139	Die Parrandas – der etwas andere Heiligabend	422
Die Miami Five	145	El Güije de la Bajada	424
La Bayamesa	147	Zulueta – die Wiege des Fußballs	425
Urbane Landwirtschaft	153	Nachhaltiger Massentourismus?	427
Kubanischer Rum?	154	Die Guayabera – ein Hemd aus Sancti Spiritus	431
Die afrokubanische Religion	156	El Gallo de Morón	441
Der Papst beehrte Kuba	158	Historischer Festungswall	441
Sportnation Kuba	160	Tinajones	452
Guantanamo – Kubas bekanntestes Lied	171	Legendäre Reliquie	454
Altstadtsanierung in Havanna	192	Fidel Castro	492
Die CDRs – von der Sozialarbeit bis zum Katastrophenschutz	195	Die US-Basis Guantánamo	495
Rum – der edle Tropfen	197	Die Legende zur Bahía de Miel	501
José Martí	200	Die Legende zur Polymita-Schnecke	509
Heilige Hallen der Forschung	222	Deutsch-kubanischer Naturschutz	510
Alicia Alonso	245	Carlos Manuel de Céspedes	516
		Von der Strandung der <i>Granma</i> bis Cinco Palmas – die Odyssee der Rebellen	526