

# Inhalt

Vorwort	4	Valle de Viñales	95
Kartenverzeichnis	7	Viñales	97
Exkursverzeichnis	8	Cayo Jutías	101
Was man unbedingt wissen muss	10	Puerto Esperanza	101
Die Regionen im Überblick	12	Cayo Levisa	103
		San Diego de los Baños	104
		<b>Reiseroute West-Cuba</b>	<b>105</b>

## 1 La Habana – Stadt und Provinz 14

<b>La Habana – die Stadt der Säulen</b>	16
Übersicht	16
Habana Vieja – die Altstadt	21
Centro Habana	37
Vedado	45
Miramar	54
Casablanca	58
Regla	60
Südliches La Habana	62
Allgemeine Infos La Habana	64
Ausflüge	68

<b>Die Provinz La Habana</b>	70
Cojimar	71
Playas del Este	72
Santa Cruz del Norte	77
Playa Jibacoa	78
San Antonio de los Baños	79
Batabanó	80
Playa Baracoa	80
Mariel	80
Artemisa	81

## 2 Der Westen 82

Übersicht	84
Soroa	84
Las Terrazas	85
Pinar del Río	90

## 3 Zentral-Cuba 106

Übersicht	108
Matanzas	116
Varadero	125
Cárdenas	135
Colón	137
Rund um die Schweinebucht	137
Cienfuegos	143
Santa Clara	155
Hanabanilla-See	159
Sagua La Grande	159
Remedios	160
Caibarién	162
Trinidad	164
Nationalpark Sierra del Escambray	174
Sancti Spiritus	175
Ciego de Ávila	181
Morón	184
Camagüey	186
Nuevitas	192
Playa Santa Lucía	193
Cayo Sabinal	195
Guáimaro	197
Las Tunas	197
<b>Reiseroute Zentral-Cuba</b>	<b>203</b>

## 4 Der Oriente 204

Übersicht	206
Holguín	206
Gibara	214

Guardalavaca	218	Die Küste der Sierra Maestra	248
Banes	220	Provinz Guantánamo	250
Birán	223	Guantánamo	251
Naturpark Loma de la Mensura	223	Baracoa	255
Cayo Saetía	223	<b>Reiseroute Oriente</b>	<b>265</b>
Bayamo	224		
Manzanillo	227		
Niquero	229		
Santiago de Cuba	230		
Nationalpark La Gran Piedra	246		
Playa Siboney	246		
Nationalpark Baconao	247		
		<b>5 Insel Touren</b>	<b>266</b>
		Archipiélago de Camagüey	269
		Isla de la Juventud	273
		Cayo Largo	282
		Jardines de la Reina	284

## **6 Praktische Reisetipps A–Z 286**

Anreise	288
Auto fahren	290
Bekleidung	291
Einkäufe	292
Ein- und Ausreise- bestimmungen	295
Elektrizität	298
Essen und Trinken	299
Fotografieren	308
Frau allein auf Cuba	309
Geld	311
Gesundheit	315
Informationsstellen	317
Lernen, Leben, Arbeiten	318
Maße und Gewichte	318
Mit Kindern unterwegs	319
Nachtleben	320
Notfälle	320
Öffnungszeiten	322

Orientierung	322
und Adressen	323
Post	325
Rad fahren	326
Sicherheit	327
Sport und Erholung	335
Sprache	335
Telefonieren und Internet	339
Uhrzeit	339
Unterkunft	342
Unterwegs auf Cuba	342
Verhaltenstipps	343
Verkehrsmittel	351
Versicherungen	

## **7 Land und Leute 354**

Geografie	356
Klima	357
Flora	362
Fauna	376

Umwelt- und Naturschutz	385
Nationalparks von West nach Ost	386
Staatssymbole	393
Geschichte	395
Staat und Politik	411
Gesundheitswesen	414
Bildungswesen	417
Medien	418
Wirtschaft	419
Bevölkerung	426
Religion	430
Feste und Feiertage	435
Alltagsleben	438
Architektur	445
Literatur	453
Kunsthandwerk und Malerei	458
Film	461
Musik und Tanz	463



## Anhang

**476**

Literaturtipps	478
Glossar	480
Kleine Sprachhilfe	482
Diskografie	484
Reise-Gesundheits- Information Cuba	486
Dominosteine zum Ausschneiden	489
Register	492
Der Autor	503

☒ Sancti Spiritus