

Inhalt

Vorwort	
Kartenverzeichnis	
Exkursverzeichnis	
Was man unbedingt wissen muss	
Die Regionen im Überblick	

1 La Habana – Stadt und Provinz

La Habana – die Stadt der Säulen	
Übersicht	
Habana Vieja – die Altstadt	
Centro Habana	
Vedado	
Miramar	
Casablanca	
Regla	
Südliches La Habana	
Allgemeine Infos La Habana	
Ausflüge	

Die Provinz La Habana

Cojimar	
Playas del Este	
Santa Cruz del Norte	
Playa Jibacoa	
San Antonio de los Baños	
Batabanó	
Playa Baracoa	
Mariel	
Artemisa	

2 Der Westen

Übersicht	
Soroa	
Las Terrazas	
Pinar del Río	

Valle de Viñales	95
Viñales	97
Cayo Jutías	101
4 Puerto Esperanza	101
7 Cayo Levisa	103
8 San Diego de los Baños	104
10 Reiseroute West-Cuba	105
12	

3 Zentral-Cuba

14 Übersicht	108
Matanzas	116
16 Varadero	125
16 Cárdenas	135
21 Colón	137
37 Rund um die Schweinebucht	137
45 Cienfuegos	143
54 Santa Clara	155
58 Hanabanilla-See	159
60 Sagua La Grande	159
62 Remedios	160
64 Caibarién	162
68 Trinidad	164
Nationalpark Sierra	
70 del Escambray	174
71 Sancti Spíritus	175
72 Ciego de Ávila	181
77 Morón	184
78 Camagüey	186
79 Nuevitas	192
80 Playa Santa Lucía	193
80 Cayo Sabinal	195
80 Guáimaro	197
81 Las Tunas	197
Reiseroute Zentral-Cuba	203

82

4 Der Oriente

84 Übersicht	206
85 Holguín	206
90 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	Reiseroute Oriente	265
Bayamo	224		
Manzanillo	227		
Niquero	229		
Santiago de Cuba	230	Archipiélago de Camagüey	269
Nationalpark La Gran Piedra	246	Isla de la Juventud	273
Playa Siboney	246	Cayo Largo	282
Nationalpark Baconao	247	Jardines de la Reina	284

5

Inseltouren

266

6**Praktische
Reisetipps A–Z****286**

Anreise	288	Orientierung und Adressen	322
Auto fahren	290	Post	323
Bekleidung	291	Rad fahren	325
Einkäufe	292	Sicherheit	326
Ein- und Ausreise- bestimmungen	295	Sport und Erholung	327
Elektrizität	298	Sprache	335
Essen und Trinken	299	Telefonieren und Internet	335
Fotografieren	308	Uhrzeit	339
Frau allein auf Cuba	309	Unterkunft	339
Geld	311	Unterwegs auf Cuba	342
Gesundheit	315	Verhaltenstipps	342
Informationsstellen	317	Verkehrsmittel	343
Lernen, Leben, Arbeiten	318	Versicherungen	351
Maße und Gewichte	318		
Mit Kindern unterwegs	319	315	356
Nachtleben	320	Geografie	356
Notfälle	320	Klima	357
Öffnungszeiten	322	Flora	362
		Fauna	376

7**Land und Leute****354**

Geografie	356
Klima	357
Flora	362
Fauna	376

8**Anhang****476**

Umwelt- und Naturschutz	385	
Nationalparks von West nach Ost	386	
Staatssymbole	393	Literaturtipps
Geschichte	395	Glossar
Staat und Politik	411	Kleine Sprachhilfe
Gesundheitswesen	414	Diskografie
Bildungswesen	417	Reise-Gesundheits- Information Cuba
Medien	418	
Wirtschaft	419	Dominosteine zum Ausschneiden
Bevölkerung	426	Register
Religion	430	Der Autor
Feste und Feiertage	435	
Alltagsleben	438	
Architektur	445	
Literatur	453	
Kunsthandwerk und Malerei	458	
Film	461	
Musik und Tanz	463	<input checked="" type="checkbox"/> Sancti Spíritus