

Wissenswertes über Cuba

Königin der Antillen	10
Steckbrief Cuba	12
Natur und Umwelt	14
Flora und Fauna	14
Landschaften	19
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	24
Überleben in der Quadratur des Kreises	24
Das Reformprogramm	26
Blick hinter die Kulissen	28
Soziales	30
Cuba libre?	31
Menschenrechte und Opposition	33
Die Offline-Insel	38
Geschichte	40
Die Ureinwohner · Kolumbus entdeckt Cuba	40
Die Kolonialzeit – unter spanischer Herrschaft	41
Unabhängigkeitskriege	45
Die USA und Cuba	46
Die Revolution ...	48
... und ihre Folgen	50
Zeittafel	54
Gesellschaft und Alltagskultur	56
Nicht nur schwarz und weiß ...	56
Cubas tanzende Götter – die Santería	61
Die Regia Conga und die Paleros	69
Der Geheimbund Abakuá	73
Cubanischer Karneval	77
Andere Feste	78
Musik und Kunst	80
Klingender Rum – cubanische Musik	80
Literatur im 20. und 21. Jahrhundert	94
Kunst im 20. Jahrhundert	97
Cubanischer Film	101
Essen und Trinken	102
Kreolische Küche	102
Cocktails	104
Kulinarisches Lexikon	106

Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	110
Reise- und Routenplanung	115
Anreise und Verkehr	120
Unterkunft	127
Sport und Aktivurlaub	130
Einkaufen	133
Ausgehen	134
Gut zu wissen	135
Reisekasse und Reisebudget	138
Reisezeit und Reiseausrüstung	141
Gesundheit	142
Kommunikation	144
Sprachführer	146

Unterwegs in Cuba

Kapitel 1 Havanna und Archipiélago de los Canarreos

Auf einen Blick: Havanna und Archipiélago de los Canarreos	152
Havanna	154
Geschichte	154
Habana Vieja	163
Rund um den Prado	180
Der Malecón	182
Vedado	183
Cementerio Cristóbal Colón	187
Plaza de la Revolución	188
Miramar, Playa und Marina Hemingway	188
Aktiv unterwegs: Barhopping in Habana Vieja	195
Aktiv unterwegs: Mit der Hershey-Bahn von Havanna nach Matanzas	201
Die Umgebung von Havanna	203
Südlich vom Zentrum	203
Die östliche Seite der Bahía de La Habana	204
Von Havanna an die Playas del Este	205
Weiter Richtung Matanzas	209

Archipiélago de los Canarreos	210
Isla de la Juventud	210
Cayo Largo	214

Kapitel 2 Cubas Westen

Auf einen Blick: Cubas Westen	218
Von Havanna nach Pinar del Río	220
Complejo Turístico Las Terrazas	220
Aktiv unterwegs: Wanderungen im Naturpark Las Terrazas	221
Soroa	223
San Diego de los Baños und Umgebung	224
 Pinar del Río	 228
Geschichte	228
Sehenswertes	228
 Valle de Viñales und Umgebung	 234
Viñales	234
Die Umgebung von Viñales	235
Aktiv unterwegs: Fahrradtour durch Tabakland	242
Von Viñales nach María La Gorda	243
 Vuelta Abajo und Península de Guanahacabibes	 244
Vuelta Abajo	244
In den südwestlichen Zipfel Cubas	244
Península de Guanahacabibes	245

Kapitel 3 Zentralcuba

Auf einen Blick: Zentralcuba	250
Die Provinz Matanzas	252
Matanzas	253
Varadero	258
Cárdenas	264
Península de Zapata und Bahía de Cochinos	267
Aktiv unterwegs: Vogelbeobachtung auf der Península de Zapata	270
 Cienfuegos und Umgebung	 273
Cienfuegos	273
Ziele in der Umgebung von Cienfuegos	282

Trinidad und die Provinz Sancti Spiritus	284
Trinidad und Umgebung	284
Aktiv unterwegs: Trinidads Musikszene – eine abendliche Kneipentour	291
Sierra dei Escambray	293
Aktiv unterwegs: Wanderungen im Schutzgebiet Topes de Collantes	294
Valle de los Ingenios	297
Sancti Spiritus	299

Die Provinz Villa Clara	305
Santa Clara	305
Aktiv unterwegs: Auf den Spuren des Che	308
Lago Hanabanilla	312
Remedios	313
Weiterfahrt nach Caibarién	316
Cayo Las Brujas und Cayo Santa María	317

Die Provinz Ciego de Ávila	319
Geschichte · Ciego de Ávila	319
Archipiélago Jardines de la Reina	322
Morón	322
Die Umgebung von Morón	325
Cayo Coco und Cayo Guillermo	326

Camagüey und Provinz	330
Camagüey	330
Die Nordküste	339

Die Provinz Las Tunas	343
Las Tunas	343
Die Nordküste	345

Kapitel 4 Cubas Osten

Auf einen Blick: Cubas Osten	348
Holguín und Provinz	350
Holguín	350
Gibara und Umgebung	357
Bahía de Bariay	361
Guardalavaca und Umgebung	362
Banes	367
Entlang der Nordküste nach Baracoa	368
Aktiv unterwegs: Zu Fuß durch den Humboldt-Nationalpark	370

Inhalt

Bayamo und die Provinz Granma	372
Geschichte	372
Bayamo	373
Parque Nacional Turquino	377
In den Parque Nacional Desembarco del Granma	379
Aktiv unterwegs: Besteigung des Pico Turquino	380
Küstenstraße nach Santiago de Cuba	384
Von Bayamo nach Santiago de Cuba	385
 Santiago de Cuba und Umgebung	 388
Santiago de Cuba	388
Aktiv unterwegs: Spaziergang durch El Tivoli	398
Ausflüge in die Umgebung	406
 Die Provinz Guantánamo	 410
Guantánamo	410
Von Guantánamo nach Baracoa	413
Baracoa	415
Die Umgebung von Baracoa	424
Aktiv unterwegs: Bootsfahrt auf dem Río Toa	425
 Register	 426
 Abbildungs- und Zitatnachweis/Impressum	 432

Themen

Tabak und Zucker – ein cubanischer Disput	16
Umweltschutz und Umweltprobleme	22
José Martí – Cubas Nationalheld	44
Fidel Castro	49
<i>El bloqueo</i> – das US-Embargo gegen Cuba	52
Schwarzes Selbstbewusstsein	59
Wenn die Götter tanzen – eine Santería-Zeremonie	66
Essende Trommeln – die Batá	68
Besuch beim Babalawo	70
Die Casa de la Trova – ein Haus für Troubadoure	84
Musiktipps	92
Havanna literarisch	158
Szenen aus der Provinz	226
Tabak – historisch	232
Von Köhlern, Sängerwettstreiten und Krokodilen	269

Beny Moré – der größte Sonero aller Zeiten	281
Über das Leben in den Sklavenbaracken	298
Ernesto »Che« Guevara	310
Die »Franzosen«, die Tumba Francesa und der Karneval	390
»Guantanamo« – wie ein Ohrwurm entsteht	412
Karibische Köstlichkeiten in Baracoa	419

Alle Karten auf einen Blick

Havanna und Umgebung: Überblick	153
Havanna: Übersichtskarte	163
Habana Vieja: Cityplan	166
Havanna: Cityplan	178
Vedado: Cityplan	184
Cubas Westen: Überblick	219
Las Terrazas: Umgebungskarte	221
Pinar del Río: Cityplan	230
Viñales: Umgebungskarte	236
Zentralcuba: Überblick	251
Matanzas: Cityplan	254
Cienfuegos: Cityplan	274
Trinidad: Cityplan	286
Topes de Collantes: Umgebungskarte	294
Sancti Spiritus: Cityplan	301
Santa Clara: Cityplan	306
Camagüey: Cityplan	332
Cubas Osten: Überblick	349
Holguín: Cityplan	352
Bayamo: Cityplan	374
Pico Turquino: Wanderkarte	381
Santiago de Cuba: Cityplan	394
Baracoa: Cityplan	416