

# Inhalt

## Wissenswertes über Cuba

<b>Königin der Antillen</b>	10
Steckbrief Cuba	12
<b>Natur und Umwelt</b>	14
Flora und Fauna	14
Landschaften	19
<b>Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik</b>	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
<b>Geschichte</b>	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
<b>Gesellschaft und Alltagskultur</b>	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
<b>Musik und Kunst</b>	80
Klingender Rum – cubanische Musik	80
Literatur im 20. und 21. Jahrhundert	94
Kunst im 20. Jahrhundert	97
Cubanischer Film	101
<b>Essen und Trinken</b>	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**

<b>Auf einen Blick: Havanna und Archipiélago de los Canarreos</b>	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
<b>Aktiv unterwegs: Barhopping in Habana Vieja</b>	195
<b>Aktiv unterwegs: Mit der Hershey-Bahn von Havanna nach Matanzas</b>	201
<b>Die Umgebung von Havanna</b>	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

# Inhalt

<b>Archipiélago de los Canarreos</b>	210
<b>Isla de la Juventud</b>	210
<b>Cayo Largo</b>	214

## Kapitel 2 Cubas Westen

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

## Kapitel 3 Zentralcuba

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

<b>Trinidad und die Provinz Sancti Spíritus</b>	284
<b>Trinidad und Umgebung</b>	284
<b>Aktiv unterwegs: Trinidads Musikszene – eine abendliche Kneipentour</b>	291
<b>Sierra dei Escambray</b>	293
<b>Aktiv unterwegs: Wanderungen im Schutzgebiet Topes de Collantes</b>	294
<b>Valle de los Ingenios</b>	297
<b>Sancti Spíritus</b>	299
<b>Die Provinz Villa Clara</b>	305
<b>Santa Clara</b>	305
<b>Aktiv unterwegs: Auf den Spuren des Che</b>	308
<b>Lago Hanabanilla</b>	312
<b>Remedios</b>	313
<b>Weiterfahrt nach Caibarién</b>	316
<b>Cayo Las Brujas und Cayo Santa María</b>	317
<b>Die Provinz Ciego de Ávila</b>	319
<b>Geschichte · Ciego de Ávila</b>	319
<b>Archipiélago Jardines de la Reina</b>	322
<b>Morón</b>	322
<b>Die Umgebung von Morón</b>	325
<b>Cayo Coco und Cayo Guillermo</b>	326
<b>Camagüey und Provinz</b>	330
<b>Camagüey</b>	330
<b>Die Nordküste</b>	339
<b>Die Provinz Las Tunas</b>	343
<b>Las Tunas</b>	343
<b>Die Nordküste</b>	345

## **Kapitel 4 Cubas Osten**

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

# Inhalt

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

## Themen

<b>Tabak und Zucker – ein cubanischer Disput</b>	16
<b>Umweltschutz und Umweltprobleme</b>	22
<b>José Martí – Cubas Nationalheld</b>	44
<b>Fidel Castro</b>	49
<b><i>El bloqueo</i> – das US-Embargo gegen Cuba</b>	52
<b>Schwarzes Selbstbewusstsein</b>	59
<b>Wenn die Götter tanzen – eine Santería-Zeremonie</b>	66
<b>Essende Trommeln – die Batá</b>	68
<b>Besuch beim Babalawo</b>	70
<b>Die Casa de la Trova – ein Haus für Troubadoure</b>	84
<b>Musiktipps</b>	92
<b>Havanna literarisch</b>	158
<b>Szenen aus der Provinz</b>	226
<b>Tabak – historisch</b>	232
<b>Von Köhlern, Sängerwettstreiten und Krokodilen</b>	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
„Guantanamera“ – wie ein Ohrwurm entsteht	412
Karibische Köstlichkeiten in Baracoa	419

## Alle Karten auf einen Blick

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

► Dieses Symbol im Buch verweist  
auf die Extra-Reisekarte Cuba