

Intro

Jamaika Impressionen 6

Karibisches Juwel in türkisblauem Meer

Geschichte, Kunst, Kultur
im Überblick 12

Von Indianern und Sklaven, Piraten und
Politikern, Rebellen, Rum und Reggae

Unterwegs

Montego Bay und der Nordwesten –
von Bilderbuchstränden und
Plantagenpalästen 18

- 1** Montego Bay 18
Barnett Estate – Rockland Bird
Sanctuary & Feeding Station –
Lethe Estate – Great River
- 2** Seaford Town 28
- 3** Rose Hall Great House 29
Greenwood Great House 31
- 4** Falmouth 32
Good Hope Plantation 33
- 5** Martha Brae River 34
- 6** Cockpit Country 35
Windsor Caves 36
- 7** Accompong 37

Ocho Rios und die Nordküste –
von Paradiesgärten und
Wasserfällen 39

- 8** Discovery Bay 39
- 9** Runaway Bay 40
- 10** Brown's Town 41
- 11** Nine Mile 42
- 12** St. Ann's Bay 42
Cranbrook Flower Forest &
River Head Adventure Trail –
Chukka Cove Polo Club – Seville
Great House and Heritage Park
- 13** Ocho Rios 44
- 14** Oracabessa 51
Firefly 51
- 15** Port Maria 52
Brimmer Hall 53
- 16** Annotto Bay 53

Port Antonio und der Osten –
wo Hollywood von Piraten-
romantik träumte 55

- 17** Buff Bay 55
Crystal Springs – Somerset Falls –
Fishdone Waterfalls
- 18** Rio Grande 56
- 19** Port Antonio 57
- 20** Boston Bay 64
- 21** Long Bay 65
- 22** Reach Falls 65
- 23** Bath 65
- 24** Morant Point Lighthouse 66
- 25** Morant Bay 66
- 26** Yallahs 67
- 27** Bull Bay 67

Kingston und der Südosten –
Metropole am Fuße der
Blauen Berge 69

- 28** Kingston 69
- 29** Port Royal 82
Lime Cay 83
- 30** Jack's Hill 84
- 31** Blue Mountain Peak 85
Gordon Town – World's End –
Mavis Bank
- 32** Newcastle und Holywell
National Park 87
Strawberry Hill – Newcastle –
Hardwar Gap
- 33** Castleton Botanical Gardens 89
- 34** Port Henderson 90
Portmore 90
- 35** Hellshire Hills und
Hellshire Beaches 90
Two Sisters Caves 91
- 36** Spanish Town 91
- 37** Mountain River Cave 95
Guanaboa Vale 95

Mandeville und der Südwesten –
Bauernland und britisches
Ambiente, Bamboo Avenue und
Badefreuden 97

- 38** Old Harbour 97
Colbeck Castle 98
- 39** May Pen 98
- 40** Milk River Bath 98
Alligator Hole River 99

- 41 Christiana 100
- 42 Mandeville 100
- 43 Treasure Beach 103
- 44 Lover's Leap 106
Alligator Pond 106
- 45 Black River 106
- 46 Bamboo Avenue und YS Falls 108
- 47 Appleton Estate 109
- 48 Whitehouse 110
- 49 Belmont und Bluefields 111
Abeokuta Paradise Nature Park 111

**Negril und der Westen –
Urlaubsfreuden am Silberstrand,
pittoreske Klippenkulisse und
Zuckerhäfen**

113

- 50 Savanna-la-Mar 113
Mayfield Falls 114
- 51 Little London 114
- 52 Negril 114
- 53 Orange Bay und Green Island 122
- 54 Lucea 123

Jamaika Kaleidoskop

Wha ah gwaan, mi yute? – Jamaikaner
parlieren Patois 22
Slavery Days – das Echo der
Erinnerung 33
Balm Mothers, Obeah und Anancy, als
wärs ein Stück von Afrika 36
Silbernes Metall aus roter Erde 40
Xaymaca oder die Insel der Glück-
seligen 43
Wo das Brot auf Bäumen wächst 57
Soul Rebel und King of Reggae 76
Pötzblitz – Usain Bolt und die schnellste
Nation der Welt 80
Sündenbabel – plötzlich vom Meer
verschluckt 83
James Bond trinkt ihn, die Queen
auch 86
Jah Rastafari – der schwarze
Messias 104
Hey, hoh und ne Buddel voll Rum 110
Hit me with Music 115
Ackee, Bammy, Callaloo – das ABC
der jamaikanischen Küche 129

Karten und Pläne

Jamaika West
vordere Umschlagklappe
Jamaika Ost und Kingston
hintere Umschlagklappe
Montego Bay 20
Ocho Rios 48
Port Antonio: Zentrum 59
Port Antonio: Umgebung 60
Kingston: Downtown 70
Kingston: Uptown 74
Spanish Town 94

□ Service

Jamaika aktuell A bis Z

125

Vor Reiseantritt 125
Allgemeine Informationen 125
Anreise 127
Bank, Post, Telefon 127
Einkaufen 127
Essen und Trinken 128
Feiertage 130
Festivals und Events 130
Klima und Reisezeit 131
Kultur live 131
Nachtleben 132
Sport 132
Statistik 134
Touren 134
Unterkunft 135
Verkehrsmittel 135

Sprachführer

136

Englisch für die Reise

Register

141

Impressum 143
Bildnachweis 143