

□ 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

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

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

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
17	Appleton Estate	109
48	Whitehouse	110
49	Belmont und Bluefields	111
	Abeokuta Paradise Nature Park	111

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

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	
wär's 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
Potzbllitz – 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

□ 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