

Inhalt

Highlights	2
Reiseziele und Routen.....	21
Klima und Reisezeit.....	30
Reisekosten.....	32

Weiterreise.....	90
Zeit.....	90
Zoll	90

Traveltipps von A bis Z

Adressen	36
Anreise.....	36
Botschaften und Konsulate.....	38
Einkaufen	38
Essen und Trinken	41
Feste und Feiertage	50
Fotografieren	51
Frauen unterwegs	52
Geld.....	52
Gepäck und Ausrüstung.....	55
Gesundheit	55
Informationen.....	56
Internet.....	59
Kinder	60
Maße und Elektrizität.....	60
Medien.....	60
Öffnungszeiten	62
Post	62
Reisende mit Behinderungen	62
Reiseveranstalter.....	62
Sicherheit.....	66
Sport und Aktivitäten.....	67
Telefon	70
Transport.....	71
Übernachtung	81
Verhaltenstipps.....	86
Versicherungen	88
Visa	89

Land und Leute

Land und Geografie	92
Flora und Fauna	93
Umwelt.....	100
Bevölkerung	104
Geschichte	106
Gesellschaft	131
Regierung und Politik	142
Wirtschaft	147
Religion	155
Kunst und Kultur	158
Musik und Tanz.....	168

Havanna und Umgebung

Havannas Zentrum	178
Habana Vieja.....	189
Centro Habana	206
Vedado	208
Aktiv: Durchs Gräbermeer des Cementerio de Colón.....	213
Miramar und die westlichen Randbezirke	254
In Miramar	255

In Marianao	256
Westliche Randbezirke	256
Östlich von Havanna	262
Parque Histórico Militar Morro-Cabaña	262
Regia und Guanabacoa	264
Cojímar und Alamar	266
Playas del Este	267
Playa Jibacoa	272
Südlich von Havanna	273
Parks und Gärten	273
Religiöse Stätten	276
San Antonio de los Baños	278

| Der Westen 279

Von Havanna nach Pinar del Río	282
Antiguo Cafetal Angerona	283
Las Terrazas	283
Soroa	287
San Diego de los Baños und Umgebung	288
Pinar del Río	290
Die Umgebung von Pinar del Río	297
Viñales-Tal	300
Viñales und Umgebung	301
Westlich von Viñales	309
Nördlich von Viñales	311
Von Pinar del Río nach María La Gorda	312
Guane	312
Laguna Grande und Umgebung	312
María La Gorda und Umgebung	313

| Canarreos-Archipel 315

Isla de la Juventud	316
Nueva Gerona	319
Die nähere Umgebung von Nueva Gerona	324

Aktiv: Von Nueva Gerona bis zum Hotel Colony	326
Richtung Südküste	328
Cayo Largo	329
Sehenswertes	329

| Varadero und Umgebung 331

Matanzas	333
Cuevas de Bellamar	341
Río Canímar und Umgebung	342
Valle del Yumurí	343
Varadero	344
Cárdenas	355

| Zentrale Südküste 361

Zapata-Halbinsel	363
Jagüey Grande	364
Australia und Umgebung	365
Boca de Guamá und Umgebung	365
Playa Larga und Umgebung	366
Playa Girón	368
Cienfuegos und Umgebung	371
Cienfuegos	371
Aktiv: Die Bucht von Cienfuegos	380
Nördlich von Cienfuegos	382
Castillo de Jagua	383
Playa Rancho Luna	383
Wasserfall El Nicho und Lago Hanabanilla	384
Richtung Trinidad	385
Trinidad	386
Sehenswertes	390
Die Umgebung von Trinidad	401
Valle de los Ingenios	401

Playas La Boca, María Aguilar und Ancón.....	405	Puerto Padre.....	480
Richtung Topes de Collantes.....	407	Strände der Nordküste.....	481
Topes de Collantes	407	Provinz Holguín	481
I Zentralkuba	411	Holguín	482
Provinz Villa Clara.....	414	Gibara	489
Santa Clara.....	414	Aktiv: Von Guardalavaca nach Banes	494
Remedios	424	Guardalavaca und Umgebung	496
Caibarién	430	Banes	499
Cayería de Villa Clara	432	Sitio Histórico Birán	501
Provinz Sancti Spiritus	433	Pinares de Mayarí	501
Sancti Spíritus	434	Cayo Saetía	504
Die Umgebung von Sancti Spíritus	440	Provinz Guantánamo	504
Der Norden	441	Guantánamo	505
Provinz Ciego de Ávila	442	Die Umgebung von Guantánamo	510
Ciego de Ávila	442	Baracoa	511
Morón	446	Die Umgebung von Baracoa	518
Die Umgebung von Morón	450	Parque Nacional Alejandro de Humboldt	519
Cayo Coco und Cayo Guillermo	451	Aktiv: Westwärts zur Playa Maguana	520
Aktiv: Abstecher ins grüne Hinterland der Cayos	452	Südlicher Oriente	523
Jardines de la Reina	456	Provinz Granma	526
Provinz Camagüey	457	Bayamo	526
Camagüey	457	Dos Ríos	534
Sierra del Chorillo	469	Manzanillo	534
Guáimaro	469	Von Manzanillo nach Süden	538
Sierra de Cubitas	469	Parque Nacional Desembarco del Granma	538
Von Camagüey Richtung Playa Santa Lucía	470	Aktiv: Auf Kubas höchsten Gipfel, den Pico Turquino	540
Playa Santa Lucía	470	Gran Parque Nacional Sierra Maestra	542
Cayo Sabinal	471	Marea del Portillo	543
I Nördlicher Oriente	473	Provinz Santiago de Cuba	544
Provinz Las Tunas	476	Santiago de Cuba	544
Las Tunas	476	Castillo de San Pedro del Morro	564
Playa Siboney und Umgebung	565	Gran Piedra und Umgebung	566
Parque Baconao	566	Basílica El Cobre	568
El Saltón	569	Die Küstenstraße nach Westen	569

Danksagung.....	606
Bildnachweis.....	606
Impressum	607
Kartenverzeichnis	608

■ Anhang

Sprachführer.....	572
Glossar	582
Reisemedizin zum Nachschlagen.....	584
Bücher	587
Index.....	592

■ Reiseatlas..... 609

Themen

Reisen und Klimawandel	37	Die CDRs – von der Sozialarbeit bis zum Katastrophenschutz	195
Kulturgeschichte der kubanischen Küche	44	Rum – der edle Tropfen	197
Der Alltag eines Privatvermieters	85	José Martí	200
Symbiose – eine effektive Lebensgemeinschaft	99	Kreative Kraft aus dem Barrio	274
Delphinshows – Tierquälerei für die Vergnügungsindustrie	101	Tabak – der edle Rauch	298
An der Spitze der Nachhaltigkeit	104	Sozialistische Super-Kuh	317
Exilkubaner	106	Ein kleiner Kubaner wird zum Politikum	356
Der Dreieckshandel	109	Ein tropisches Stück Deutschland?	364
Terror made in USA	120	Die Schweinebucht-Invasion	369
Die Kuba-Krise	121	Zucker – das süße Gras	404
Die US-Handelsblockade	124	Ernesto „Che“ Guevara	418
Balseros	128	Die Parrandas – der etwas andere Heiligabend	426
Sportnation Kuba	134	Die Guayabera – ein Hemd aus Sancti Spíritus	436
Kuba in den westlichen Medien	137	Tinajones	458
Die Miami Five	145	Fidel Castro	502
Urbane Landwirtschaft	152	Die US-Basis Guantánamo	509
Kubanischer Rum?	154	Indianische Legenden	519
Die afrokubanische Religion	156	Carlos Manuel de Céspedes	528
Der Papst beehrte Kuba	158	Von der Strandung der Gramma bis Cinco Palmas – die Odyssee der Rebellen	539
Altstadtsanierung in Havanna	192	Auf den Spuren der Revolution	552