

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
Cojimar 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

I 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

I 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

I Varadero und Umgebung... 331

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

I Zentrale Südküste 361

Zapata-Halbinsel	363
Jagüey Grande	364
Australia und Umgebung	365
Boca de Guamã 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
Richtung Topes de Collantes	407
Topes de Collantes	407

I Zentralkuba 411

Provinz Villa Clara	414
Santa Clara	414
Remedios	424
Caibarién	430
Cayería de Villa Clara	432
Provinz Sancti Spiritus	433
Sancti Spiritus	434
Die Umgebung von Sancti Spiritus	440
Der Norden	441
Provinz Ciego de Ávila	442
Ciego de Ávila	442
Morón	446
Die Umgebung von Morón	450
Cayo Coco und Cayo Guillermo	451
Aktiv: Abstecher ins grüne Hinterland der Cayos	452
Jardines de la Reina	456
Provinz Camagüey	457
Camagüey	457
Sierra del Chorillo	469
Guáimaro	469
Sierra de Cubitas	469
Von Camagüey Richtung Playa Santa Lucía	470
Playa Santa Lucía	470
Cayo Sabinal	471

I Nördlicher Oriente 473

Provinz Las Tunas	476
Las Tunas	476

Puerto Padre	480
Strände der Nordküste	481
Provinz Holguín	481
Holguín	482
Gibara	489
Aktiv: Von Guardalavaca nach Banes	494
Guardalavaca und Umgebung	496
Banes	499
Sitio Histórico Birán	501
Pinares de Mayarí	501
Cayo Saetia	504
Provinz Guantánamo	504
Guantánamo	505
Die Umgebung von Guantánamo	510
Baracoa	511
Die Umgebung von Baracoa	518
Parque Nacional Alejandro de Humboldt	519
Aktiv: Westwärts zur Playa Maguana	520

Südlicher Oriente 523

Provinz Granma	526
Bayamo	526
Dos Ríos	534
Manzanillo	534
Von Manzanillo nach Süden	538
Parque Nacional Desembarco del Granma	538
Aktiv: Auf Kubas höchsten Gipfel, den Pico Turquino	540
Gran Parque Nacional Sierra Maestra	542
Marea del Portillo	543
Provinz Santiago de Cuba	544
Santiago de Cuba	544
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

I 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	195
Kulturgeschichte der kubanischen	44	Katastrophenschutz	
Küche		Rum – der edle Tropfen	197
Der Alltag eines Privatvermieters	85	José Martí	200
Symbiose – eine effektive Lebens-	99	Kreative Kraft aus dem Barrio	274
gemeinschaft		Tabak – der edle Rauch	298
Delphinshows – Tierquälerei für die	101	Sozialistische Super-Kuh	317
Vergnügungsindustrie		Ein kleiner Kubaner wird zum Politikum	356
An der Spitze der Nachhaltigkeit	104	Ein tropisches Stück Deutschland?	364
Exilkubaner	106	Die Schweinebucht-Invasion	369
Der Dreieckshandel	109	Zucker – das süße Gras	404
Terror made in USA	120	Ernesto „Che“ Guevara	418
Die Kuba-Krise	121	Die Parrandas – der etwas andere	426
Die US-Handelsblockade	124	Heiligabend	
Balseros	128	Die Guayabera – ein Hemd aus	436
Sportnation Kuba	134	Sancti Spiritus	
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 Granma bis	539
Altstadtsanierung in Havanna	192	Cinco Palmas – die Odyssee der Rebellen	
		Auf den Spuren der Revolution	552