

Wissenswertes über die Südsee

Viel Meer und ein bisschen Land	10
Natur und Umwelt	12
Vulkane, Korallenriffe und Atolle	12
Flora und Fauna	15
Passat und Hurrikane	17
Wirtschaft, Soziales und Politik	22
Zwischen Kokosnüssen und Schecks	22
Das Paradies liegt immer anderswo	23
Politik – The Pacific Way	24
Geschichte	28
Besiedlungsgeschichte	28
Die europäische Einflussnahme	29
Schritte in die politische Unabhängigkeit	32
Zeittafel	36
Gesellschaft und Alltagskultur	40
Mana und Tapu	40
Frauen und Männer	41
Feste und Feiertage	43
Kunst und Kultur	48
Die Kunst zu bauen	48
Handwerk	49
Literatur	50
Essen und Trinken	55
Der Erdofen	56
Spezialitäten	56
Geregelte Mahlzeiten	56
Getränke	57
Kava	57
Kulinarisches Lexikon Englisch	58
Kulinarisches Lexikon Französisch	60

Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	64
Reise- und Routenplanung	66
Gut zu wissen	73
Sprachführer Englisch	78
Sprachführer Französisch	80
Fidschi	82
Tonga	86
Samoa	90
Amerikanisch-Samoa	93
Cook-Inseln	96
Französisch-Polynesien	100

Unterwegs in der Südsee

Kapitel 1 Fidschi	108
332 Inseln mitten im Meer des Friedens?	110
Steckbrief Fidschi	112
Auf einen Blick: Fidschi	114
Insel Viti Levu	116
Die Hauptstadt Suva	116
Entlang der Kings Road	129
Aktiv unterwegs: Koroyanitu National Heritage Park	133
Entlang der Queens Road	135
Aktiv unterwegs: Biken auf Viti Levu	136
Insel Vanua Levu	146
Labasa	146
Savusavu	146
Hibiscus Highway	147
Insel Taveuni	152
Tavoro Falls und Coastal Walk	152
Des Voeux Peak und Lake Tagimaucia	154
The Great White Wall	154
Aktiv unterwegs: Lavena Coastal Walk	155
Insel Ovalau	158
Levuka	158

Insel Kadavu	164
Vunisea · Riffe	164
Wanderung auf den Nabukelevu	164

Mamanuca-Gruppe	169
------------------------	------------

Yasawa-Gruppe	172
----------------------	------------

Kapitel 2 Tonga	176
------------------------	------------

Der lange Abschied von der Macht	178
Steckbrief Tonga	182

Auf einen Blick: Tonga	184
Die Tongatapu-Gruppe	186
Die Hauptstadt Nuku'alofa	186
Insel Tongatapu	193
Insel 'Eua	199
Aktiv unterwegs: Wanderrouten im 'Eua National Park	201

Die Ha'apai-Gruppe	202
Insel Lifuka	202
Insel Foa	206
Aktiv unterwegs: Ha'apai für Abenteurer	207
Insel 'Uiha	209
Insel Uoleva	209
Insel Telekivava'u	209

Die Vava'u-Gruppe	210
Insel Vava'u	210
Insel Foi'ata	216
Insel Utungake	217

Die Niua-Gruppe	218
Insel Niuatoputapu	218
Insel Tafahi	219
Insel Niuafu'ou	219

Kapitel 3 Samoa und Amerikanisch-Samoa	222
---	------------

Die geteilten Inseln	224
Steckbrief Samoa	226

Auf einen Blick: Samoa und Amerikanisch-Samoa	228
Insel 'Upolu	230
Die Hauptstadt Apia	231
Cross Island Road	241
Aktiv unterwegs: Zu den Goldfischen im Lake Lanoto'o National Park	242
Rund um 'Upolu	244

Insel Savai'i	252
Inselrundfahrt	252
Halbinsel Falealupo	253
Pulemelei-Pyramide · Halbinsel Tafua	255

Steckbrief Amerikanisch-Samoa	260
--------------------------------------	------------

Insel Tutuila (Amerikanisch-Samoa)	262
Pago Pago	262
Aktiv unterwegs: Pago Pago von oben	266
Inseltouren	267

Kapitel 4 Cook-Inseln **272**

15 Inseln – traumhaft schön und bald menschenleer?	274
Steckbrief Cook-Inseln	276

Auf einen Blick: Cook-Inseln	278
Insel Rarotonga	280
Avarua	280
Aktiv unterwegs: Der Klassiker – Cross-Island Walk	291
Auf der Küstenstraße um Raratonga	292

Insel Aitutaki	298
Arutanga	298

Weitere Inseln der Südgruppe	306
Insel Atiu	306
Insel Mangaia	308
Insel Ma'uke	310

Kapitel 5 Französisch-Polynesien **312**

Am Anfang war Bougainville	314
Steckbrief Französisch-Polynesien	316

Auf einen Blick: Französisch-Polynesien	318
Die Gesellschaftsinseln	320
Insel Tahiti	320
Pape'ete	321
Aktiv unterwegs: Tagesausflug nach Tetiaroa	330
Rundfahrt um Tahiti Nui	331
Halbinsel Tahiti iti	342
Insel Mo'orea	346
Insel Bora Bora	353
Aktiv unterwegs: Bergwanderung auf den Mont Pahia	357
Insel Huahine	358
Insel Raiatea	361
Insel Taha'a	365
 Die Tuamotu-Inseln	 370
Insel Rangiroa	370
Insel Manihi	372
 Die Gambier-Inseln	 376
Insel Mangareva	376
 Die Austral-Inseln	 378
Insel Tubuai	378
Insel Rurutu	380
 Die Marquesas-Inseln	 382
Insel Nuku Hiva	382
Aktiv unterwegs: Zum Te Vaipo, einem der höchsten Wasserfälle der Welt	383
Insel Hiva Oa	391
 Register	 394
 Abbildungsnachweis/Impressum	 400

Themen

Der Klimawandel im Pazifik	20
Noni – Zauberfrucht aus der Südsee?	25
Die Kokospalme	26
James Cook	33
Das dritte Geschlecht	42

Von einem, der auszog, das Paradies zu finden –	
Paul Gauguin	46
Kunst, die unter die Haut geht	52
»Erbarmt euch der canibalischen Fidschi!«	124
Meke und Taralala – zwei Tänze in Fidschi	139
Kerekere – das soziale Netz der Fidschianer	151
Die Republik Minerva	196
Tauchen auf Ha'apai	204
Die Firma	236
Zweimal Linksruck	239
Fa'a Samoa – die samoanische Lebensweise	250
Lust oder Frust? »Kindheit und Jugend in Samoa«	269
Die Kunst des Tanzens	286
Juwelen aus dem Meer	326
Marie-Thérèse und Bengt Danielsson	336

Alle Karten auf einen Blick

Fidschi: Überblick	115
Suva: Cityplan	120
Biken auf Viti Levu: Radwanderkarte	137
 Tonga: Überblick	185
Nuku'alofa: Cityplan	188
 Samoa und Amerikanisch-Samoa: Überblick	229
Apia und Halbinsel Mulinu'u: Cityplan	232
Pago Pago: Cityplan	265
 Cook-Inseln: Überblick	279
Avarua: Cityplan	282
Cross-Island Walk: Wanderkarte	291
 Französisch-Polynesien: Überblick	319
Pape'ete: Cityplan	322
Zum Wasserfall Te Vaipo: Wanderkarte	383