

Inhalt

Vorwort	4
Kartenverzeichnis	7
Exkursverzeichnis	8
Was man unbedingt wissen muss	10
Die Regionen im Überblick	12

1 La Habana – Stadt und Provinz 14

La Habana – Stadt der Säulen	16
Übersicht	16
Habana Vieja – die Altstadt	21
Centro Habana	39
Vedado	48
Miramar	57
Casablanca	62
Regla	64
Südliches La Habana	66
Allgemeine Infos La Habana	67
Ausflüge	72

Provinz La Habana

Cojimar	74
Playas del Este	75
Santa Cruz del Norte	77
Playa Jibacoa	82
San Antonio de los Baños	83
Batabanó	84
Playa Baracoa	85
Playa El Salado	85
	86

Mariel	86
Bahía Honda	87
Artemisa	87

2 Der Westen 88

Übersicht	90
Soroa	90
Las Terrazas	95
Pinar del Río	98
Valle de Viñales	104
Viñales	105
Cayo Jutías	114
Minas de Matahambre	114
Puerto Esperanza	115
Cayo Levisa	115
San Diego de los Baños	116

3 Zentral-Cuba 118

Übersicht	120
Matanzas	129
Varadero	139
Cárdenas	148
Colón	151
Rund um die Schweinebucht	151
Cienfuegos	158
Santa Clara	173
Hanabanilla-See	176
Sagua La Grande	176
Remedios	177
Caibarién	179
Trinidad	181
Nationalpark Sierra del Escambray	194
Sancti Spiritus	196
Ciego de Ávila	201
Morón	204
Camagüey	207
Nuevitas	213
Playa Santa Lucía	215

Cayo Sabinal
Guáimaro
Las Tunas

4 Der Oriente

Übersicht
Holguín
Gibara
Guardalavaca
Banes
Birán

218
219
220

224

226
226
235
240
243
245

Naturpark Loma de la Mensura
Cayo Saetía
Bayamo
Manzanillo
Niquero
Santiago de Cuba
Nationalpark La Gran Piedra
Playa Siboney
Nationalpark Baconao
Die Küste der Sierra Maestra
Provinz Guantánamo
Guantánamo
Baracoa

245
245
246
249
252
253
268
269
270
271
273
274
279

5 Inseltouren

Archipiélago de Camagüey	293
Isla de la Juventud	297
Cayo Largo	307
Jardines de la Reina	311

6 Praktische Reisetipps A–Z

Anreise	314
Auto fahren	316
Bekleidung	318
Einkäufe	319
Ein- und Ausreisebestimmungen	323
Elektrizität	326
Essen und Trinken	327
Fotografieren	337
Frau allein auf Cuba	337
Geld	339

290	Gesundheit	344
	Informationsstellen	346
	Landkarten	347
	Lernen, Leben, Arbeiten	347
	Maße und Gewichte	348
	Mit Kindern unterwegs	348
	Nachtleben	349
	Notfälle	349
	Öffnungszeiten	351
	Orientierung und Adressen	351
	Post	353
312	Rad fahren	354
	Sicherheit	355
	Sport und Erholung	356
	Sprache	365
	Telefonieren und Internet	365
	Trinkgeld	369
	Uhrzeit	369
	Unterkunft	369
	Unterwegs auf Cuba	372
	Verhaltenstipps	372
	Verkehrsmittel	372
	Versicherungen	381



Land und Leute

384

Geografie	386
Klima	387
Flora	392
Fauna	407
Umwelt- und Naturschutz	417
Nationalparks von West nach Ost	417
Staatssymbole	424
Geschichte	426
Staat und Politik	439
Gesundheitswesen	443
Bildungswesen	445
Medien	446
Wirtschaft	447
Bevölkerung	454
Religion	456
Feste und Feiertage	463
Alltagsleben	465
Architektur	472
Literatur	479
Kunsthandwerk und Malerei	484

Film

486

Musik und Tanz

489



Anhang

502

Literaturtipps	504
Glossar	506
Kleine Sprachhilfe	508
Diskografie	510
Dominosteine für den Notfall	511
Reise-Gesundheits- Information Cuba	512
Register	517
Der Autor	527

☑ Sancti Spiritus