travelhouse

Mittelamerika Karibik

Grosse Reisen nach Mass

Mittelamerika Karibik

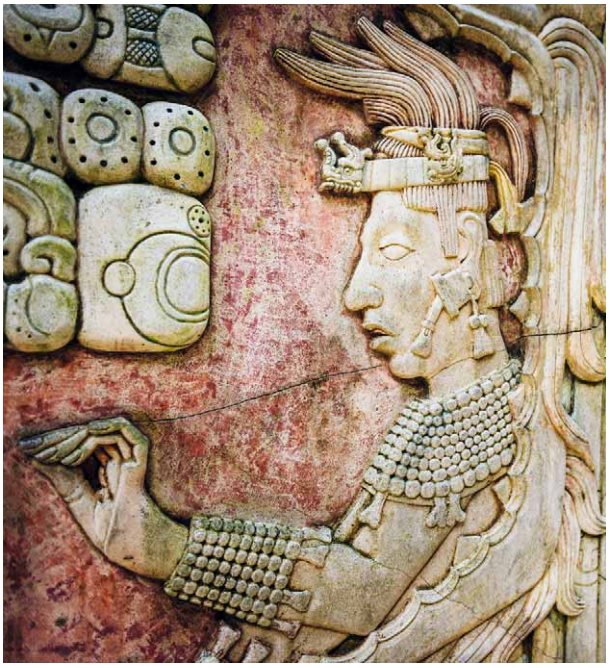
Grosse Reisen nach Mass

Die untergehende Sonne lässt einen Tag am Strand von Juanillo in der Dominikanischen Republik ausklingen. Sand, Palmen und das Meer: Diese magische Kombination macht einen grossen Teil der Faszination der Karibik aus.

Mittelamerika
Karibik

Hoch oben in den Baumkronen in Costa Ricas tiefgrünen Regenwäldern ist es ganz schön laut. Dafür verantwortlich sind die farbenfrohen Tukane. Mit dem Quetzal spielte einst ein anderer gefiederter Genosse in Mexiko eine wichtige Rolle. Die Azteken verehrten den Vogel als Gottheit. Auf Kuba schwirren derweil karibische Klänge rhythmisch durch den Raum. Sie wirken in Kombination mit der Lebensfreude der Menschen elektrisierend. Ohnehin geht es in der Karibik musikalisch zu und her. Denn wer gut hinhört, kommt an den unzähligen Traumstränden in den Genuss von rauschenden Konzerten. Die Hauptrolle besetzen dabei das Meer und der Wind.
Tiere, Geschichte, Lebensfreude, Natur: Mittelamerika und die Karibik stehen für eine unglaubliche Vielfältigkeit. Sind Sie bereit, einzutauchen? Wir nehmen Sie mit auf eine unvergessliche Reise.

Cover:
Dia de los Muertos,
Mexico
© Peathegee Inc,
Getty Images



Der Vulkan Agua in Antigua in Guatemala mag im Gegensatz zur gelb-weissen Calle del Arco farblich vielleicht etwas abfallen. Aber Eindruck macht er ebenso wie die historische Stadtmauer.

Costa Rica

8
Bezauberndes Costa Rica

Costa Rica ist ein einzigartiges Natur- und Abenteuerparadies mit einer so unglaublich vielfältigen Flora und Fauna wie sonst fast nirgendwo auf der Welt.

Panama

18
Vielfältiges Panama – mit dem Mietwagen quer durchs Land

Panama steht für eine Kombination aus faszinierender Geschichte, unberührter Natur, idyllischen Buchten, traumhaften Archipelen und verschiedenen Kulturen.

Mexiko

24
Das Erbe der Maya – Reise in ein Mexiko vor unserer Zeit

Eine abenteuerliche Entdeckungsreise zur vergangenen Hochkultur der Maya, zu einem der 7 neuen Weltwunder und versunkenen Städten im Dschungel.

Guatemala Honduras Nicaragua

34
Perlen Mittelamerikas – Guatemala, Honduras und Nicaragua

Durch drei Länder Mittelamerikas: eine Reise voller Kontraste, Eindrücke und Erlebnisse.

Dominikanische Republik

44
Inselschätze – die Dominikanische Republik authentisch

Die Dominikanische Republik lässt Träume wahr werden. Das ist auch den kilometerlangen Stränden zu verdanken. Aber das Inselreich ist viel mehr als das.

Kuba

50
Auf dem Sattel – Kuba mit dem Velo entdecken

Kuba ist weit mehr als Salsa, Rum und Zigarren. Es ist ein Land voller Authentizität, Nostalgie und Geschichte.

Jamaika

58
Cool Runnings – Jamaikas Highlights

Eine fantastische und bezaubernde Naturkulisse, fröhliche und jederzeit hilfsbereite Einheimische: Jamaika verbindet all das – und noch viel mehr.

Guadeloupe Martinique

64
Guadeloupe und Martinique erleben

Guadeloupe und Martinique wirken wie zwei ungeschliffene Diamanten. Wildromantisch, tropisch und voller abgelegener, kleiner Strände.

Grenada

70
Grünes Juwel – das unbekannte Grenada

Grenada, die verborgene Insel von unberührter Schönheit. Sandstrände, tropischer Urwald, malerische Dörfer und eine unbeschreibliche Gastfreundschaft.

Saint Lucia

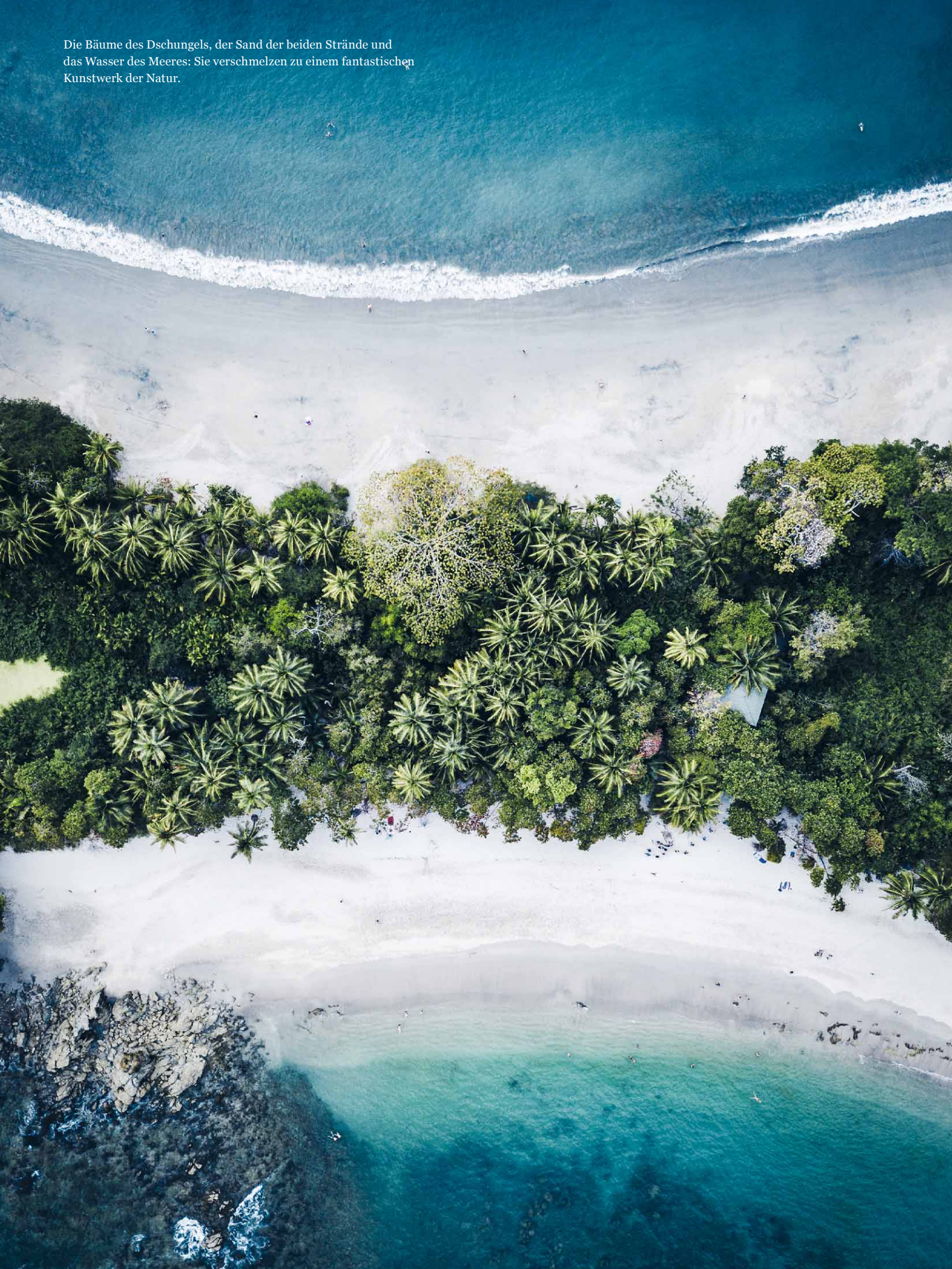
74
Zauberhaftes Saint Lucia – karibisches Naturparadies

Üppiger Dschungel und eine überschwängliche Blütenpracht zieren das pittoreske Landschaftsbild von Saint Lucia.

Lust auf mehr?

Dieses travelbook enthält nur eine Auswahl an Reisen in Mittelamerika und in der Karibik. Weitere Angebote und Inspirationen finden Sie auf travelhouse.ch

Die Bäume des Dschungels, der Sand der beiden Strände und das Wasser des Meeres: Sie verschmelzen zu einem fantastischen Kunstwerk der Natur.



COSTA RICA

Bezauberndes Costa Rica

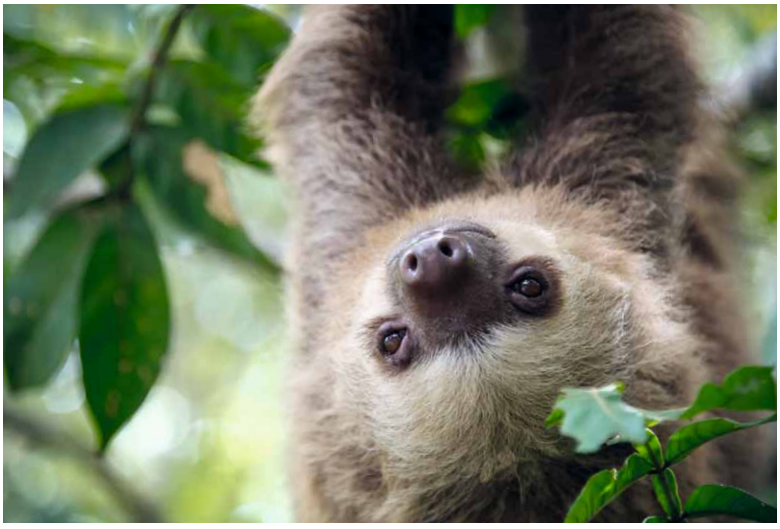
Ein einzigartiges Natur- und Abenteuerparadies mit einer so unglaublich vielfältigen Flora und Fauna, wie es sie fast nirgendwo auf der Welt gibt. Ob beim Wandern in mystischen Nebelwäldern, beim River-raften durch enge Schluchten, dem Entdecken eines Faultiers hoch oben in den Baumkronen oder dem Finden der perfekten Welle – nicht nur die natürlichen Gegebenheiten lassen einem den Atem stocken. Es sind die Leute, das Leben, die Atmosphäre. Pura Vida!

In 3 Wochen durch Costa Rica. Ein einzigartiges Reiseerlebnis für Tier- und Naturbegeisterte, empfohlen von unserer lokalen Costa-Rica-Expertin Nadia Urfer.

Unschuldig schaut es in die Welt hinaus: Das Totenkopf-Äffchen ist ein putziger Geselle. Ab und an ist es aber auch ganz schön frech – bewirft es doch Menschen immer mal wieder mit seiner Nahrung. Böse sein kann man ihm aber kaum. Schliesslich ist Costa Rica Affenrevier.

Das Adrenalin schiesst durch die Adern, der kühle Wind ist im Gesicht spürbar und für einmal fühlt man sich wie Tarzan: Die rasante Fahrt an der Zipline in luftiger Höhe ist ein action-geladenes Eintauchen in den Dschungel.

Die Kaffeebohnen gleich selber pflücken? Kein Problem, denn Costa Rica ist auch ein Land der Kaffeesträucher. Einen Blick hinter die Kulissen des beliebten Wachmachers gewähren die Kaffee-Haciendas.



Tierisch
Sie nehmen es gemütlich, die zum Knuddeln aussehenden Faultiere hoch oben in den Baumkronen. Aktiver geht es derweil bei den Delfinen während des Spiels mit den Wellen zu und her. Und im tiefgrünen Dschungel tanzt mit dem Morpho Azul ein farbenfroher Schmetterling durch die Luft. Genug Zeit einrechnen lohnt sich also, denn in Costa Rica erwarten Sie überall tierische Erlebnisse.

Runterfahren
Von aussen betrachtet ein sanfter Riese, innen ein brodelnder Vulkan: Der Blick auf den Arenal hat etwas Beruhigendes. Genau das Richtige, um sich zwischendurch von all den Aktivitäten zu erholen.

Der tropische Regenwald reicht bis zur Küste, die Palmen küssen das wilde Meer, der Himmel führt ein Wolkenspiel auf: Kontraste, wohin man blickt und geht.

Bezauberndes Costa Rica

In 22 Tagen und 21 Nächten ab San José bis Liberia.

1

Urwaldlandschaften und unzählige Lagunen direkt an der wilden Karibikküste: Im **Nationalpark Tortuguero** wartet eine Welt aus Wald und Wasser, die sich am besten per Boot entdecken lässt.

2

Insbesondere im mystischen Nebelwald von **San Gerardo de Dota** ist er verbreitet, der sagenumwobene Quetzal. Er soll nämlich über glückbringende Eigenschaften verfügen. Aber wehe dem, der den Vogel fing oder tötete…

3

Im unberührten Naturschutzgebiet **Piedras Blancas** zeigt sich auch gerne der Ara Macao. Sein unverkennbarer Ruf ist schon von Weitem zu hören – und plötzlich ist er ganz nah und präsentiert sein prachtvoll leuchtendes Federkleid.

4

Helle, naturbelassene und von Palmen gesäumte Sandstrände finden sich im Nationalpark **Manuel Antonio**. Dort schlängeln sich auch Dschungelpfade durch den dichten Wald. Sie führen zu den idyllischen Buchten mit türkisfarbenem Wasser. Zeit für ein Bad im Meer.

Die Highlights

Weitere Informationen zu dieser Reise finden Sie online.

5

Das mystische Nebelwaldreservat **Monteverde** auf eine spezielle Art entdecken ist dank dem «Sky Walk» möglich. Auf ihm geht es spazierend von Hängebrücke zu Hängebrücke.

6

Es sieht aus, als würden sie fliegen, wenn sich die Klammeraffen im **Nationalpark Vulkan Arenal** von einem Ast zum nächsten schwingen. Hat man sie erst einmal in den Bäumen entdeckt, kann man den Blick fast nicht mehr von ihnen lassen.

7

Ein atemberaubendes Schauspiel: Der türkisblaue **Rio Celeste** bahnt sich seinen Weg durch den immergrünen Regenwald des Nationalparks Vulkan Tenorio.

8

Romantische Wasserfälle, erfrischende Bäche, blubbernde Schlammlöcher, zischende Steinfelder und schwefelhaltige Thermalquellen: Im **Nationalpark Rincon de la Vieja** hat die Natur gleich mehrere magische Orte geschaffen.

ZUBUCHBARE ERLEBNISSE

Unsere Empfehlungen für die ganz besonderen Momente.

2

Noch ein bisschen «Meer» tanken

Ob Surfen, Planschen oder einfach nur am Strand liegen. Ein paar Tage Verlängerung am Meer, beispielsweise an der Pazifikküste, eignen sich perfekt als Abschluss einer ereignisreichen Reise.

1

Zu Fuss unterwegs

Hautnah entdecken lässt sich Costa Ricas Tierwelt und Natur am besten zu Fuss. Nebst den Tageswanderungen während der Reise ist insbesondere für Wanderfreudige ein mehrtägiges Trekking interessant. Inmitten des Dschungels, den Puma sozusagen im Nacken, geht es auf dem Trampelpfad immer weiter der Meeresbrise nach zum tiefblauen Ozean.

Container für Container feinsäuberlich auf- und nebeneinandergereiht. Da muss ein Tetris-Profi am Werk gewesen sein. Zum Glück, sonst würde am Ende der eine oder andere Behälter während der Fahrt durch den Panamakanal im Wasser verschwinden.

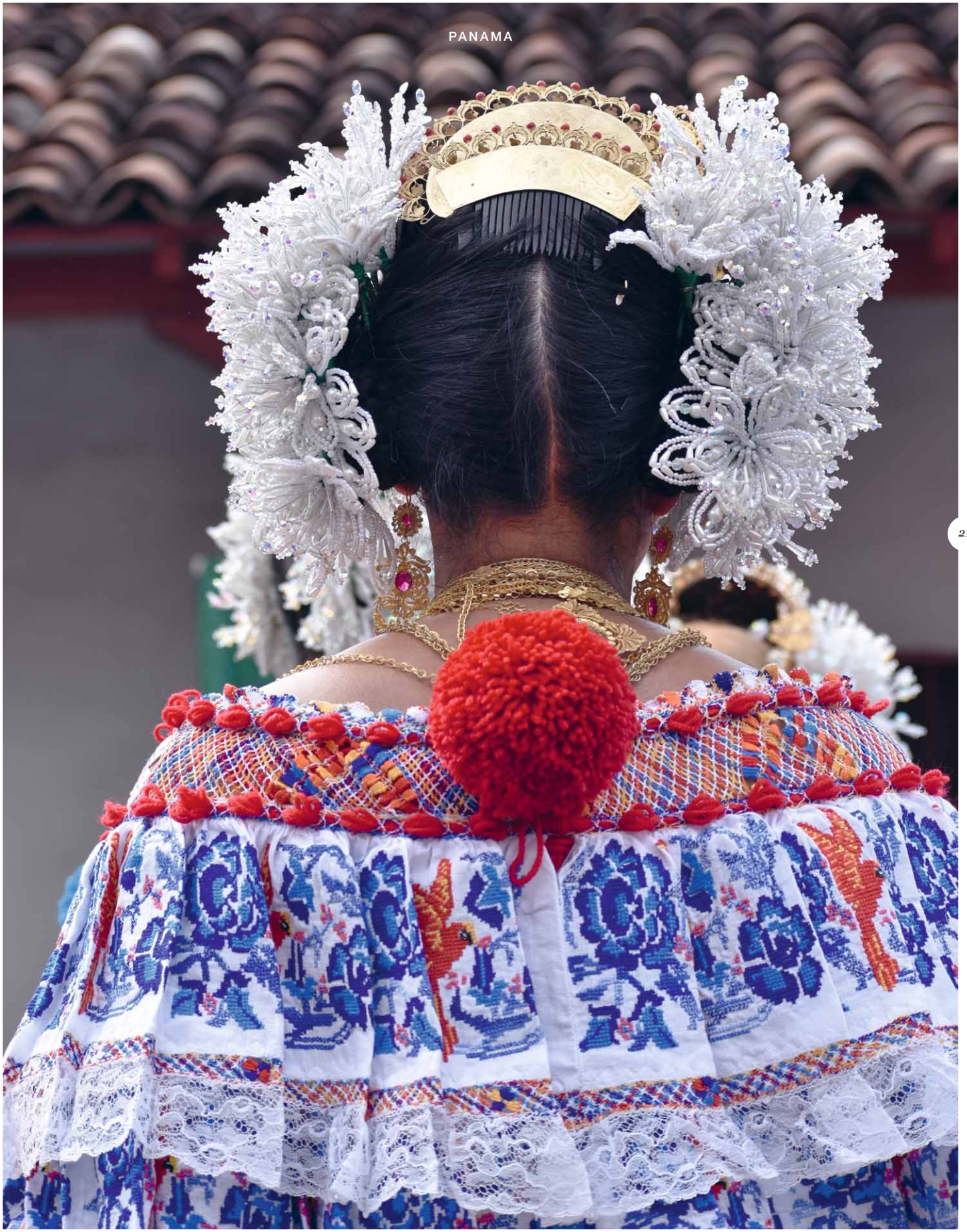
PANAMA

Vielfältiges Panama – mit dem Mietwagen quer durchs Land

Panama steht für eine Kombination aus faszinierender Geschichte, unberührter Natur, idyllischen Buchten, traumhaften Archipelen und verschiedenen Kulturen. Eine Reise ist ein unvergesslicher Mix von Eindrücken: Es warten ein pulsierendes Stadtgefühl, der fesselnde Lebensstil der Indigenen und eine entspannte Atmosphäre auf den Karibik-Inseln.

In 2 Wochen die verschiedenen Eindrücke Panamas erleben, empfohlen von unserer Panama-Expertin Franziska Kluge.

Inselleben
Leben auf der Insel. Für viele ein Traum, für das indigene Volk der Kuna auf den 365 Inseln von San Blas Alltag. Gemächlich auf dem Wasser gleitend bricht dieser Fischer auf zum nächsten Fang, denn Fisch gehört hier zu jeder Mahlzeit. Auf den grösseren Inseln von Boca Chica und Bocas del Toro locken traumhafte Buchten und auf dem Meeresboden verwöhnt ein faszinierendes Sternenmeer mit unvergesslichen Anblicken.



Auf der traditionsverbundenen Halbinsel Azuero werden Folklore und Kultur noch gelebt. Als Wiege der spanisch geprägten Mestizo-Kultur bekannt, wartet sie mit den prächtigsten Feiern auf, bei denen die Panameñas in ihren schönsten Pollera-Trachten das Tanzbein schwingen.

Vielfältiges Panama – mit dem Mietwagen quer durchs Land

In 15 Tagen und 14 Nächten ab/bis Panama City.

1

Die schönste und einzige Skyline Mittelamerikas findet sich in **Panama City**. Die Stadt bietet sowohl romantische Kopfsteinpflasterstrassen im kolonialen Viertel Casco Viejo als auch moderne Gebäude.

2

Die Halbinsel **Azuero** ist bekannt für das ländliche und ursprüngliche Leben, ihre Folklore und einsame Strandbuchten.

3

Auf einer Bootstour um die Inseln vor **Boca Chica** gibt es Delfine, Schildkröten, Rochen und mit etwas Glück sogar Walhaie zu sehen.

4

Boquete eignet sich hervorragend für verschiedene Wanderungen und weitere Aktivitäten in der Natur

Die Highlights

Weitere Informationen zu dieser Reise finden Sie online.

5

Quetzals, die sagenumwobenen Göttervögel Mittelamerikas, lassen sich während der Balzzeit in der Region Boquete und dem **Volcan-Baru-Nationalpark** besonders gut beobachten.

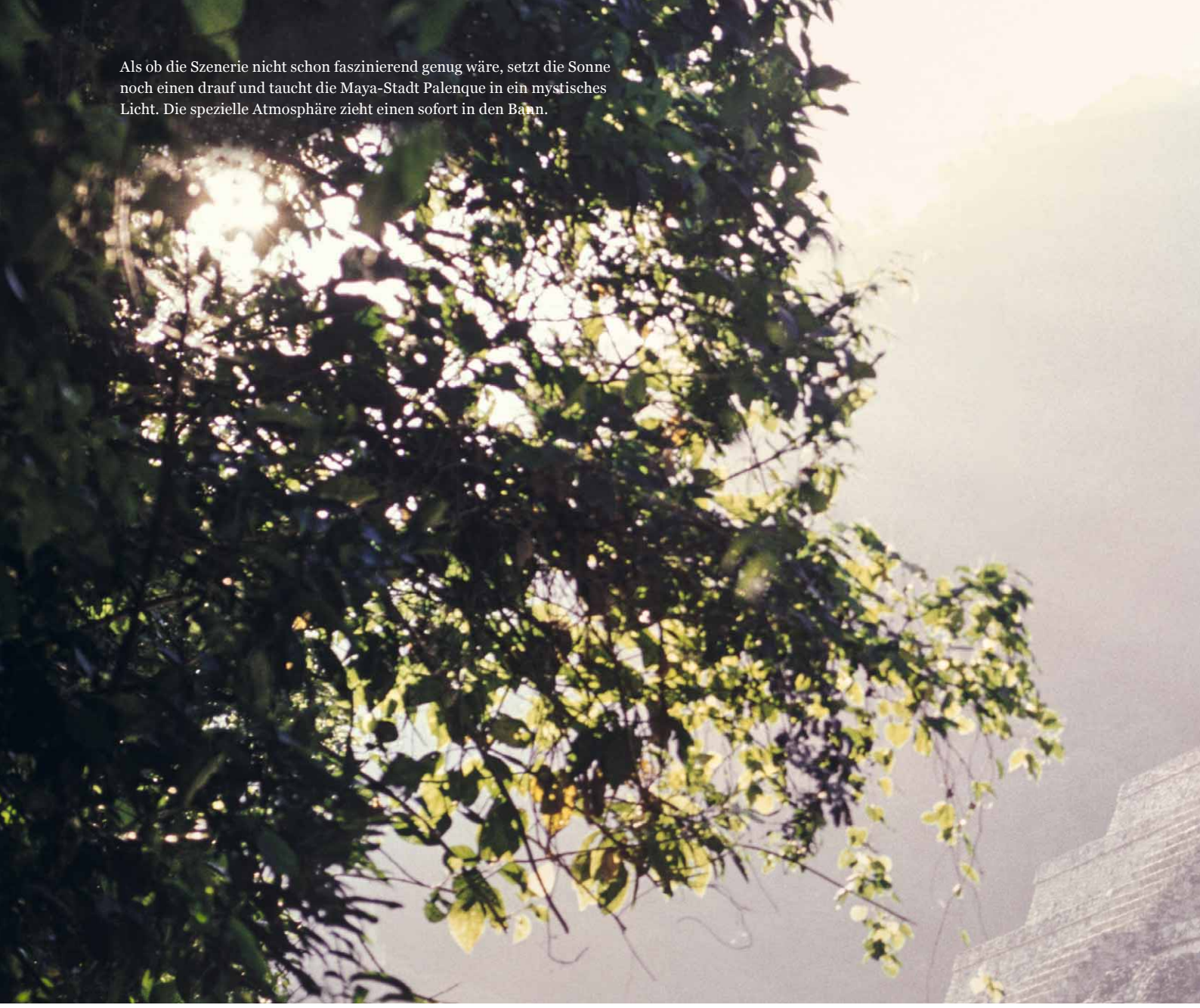
6

Die Inselgruppe von **Bocas del Toro** kann mehr als nur Strände. Der üppige Dschungel lädt zum Wandern und zu Tierbeobachtungen ein. Dazu kommen eine artenreiche Unterwasserwelt und indigene Gemeinschaften.

Meine Reise, mein Souvenir

«Während eines Aufenthalts bei einer Kuna-Familie auf den San-Blas-Inseln beobachtete ich die Grossmutter. In stundenlanger, aufwändiger Nähkunst stellte sie Mola-Stoffe für die Kleidung der Frauen her. Ich konnte nicht widerstehen und erfreue mich heute noch am Anblick meiner Mola.»

Franziska Kluge
Seit 2006 kann Franziska ihre Leidenschaft für Mittel- und Südamerika sowohl während unzähligen Reisen als auch bei travelhouse ausleben. Kein Wunder kennt sie dort die meisten Länder besser als die Schweiz.



Als ob die Szenerie nicht schon faszinierend genug wäre, setzt die Sonne noch einen drauf und taucht die Maya-Stadt Palenque in ein mystisches Licht. Die spezielle Atmosphäre zieht einen sofort in den Bann.

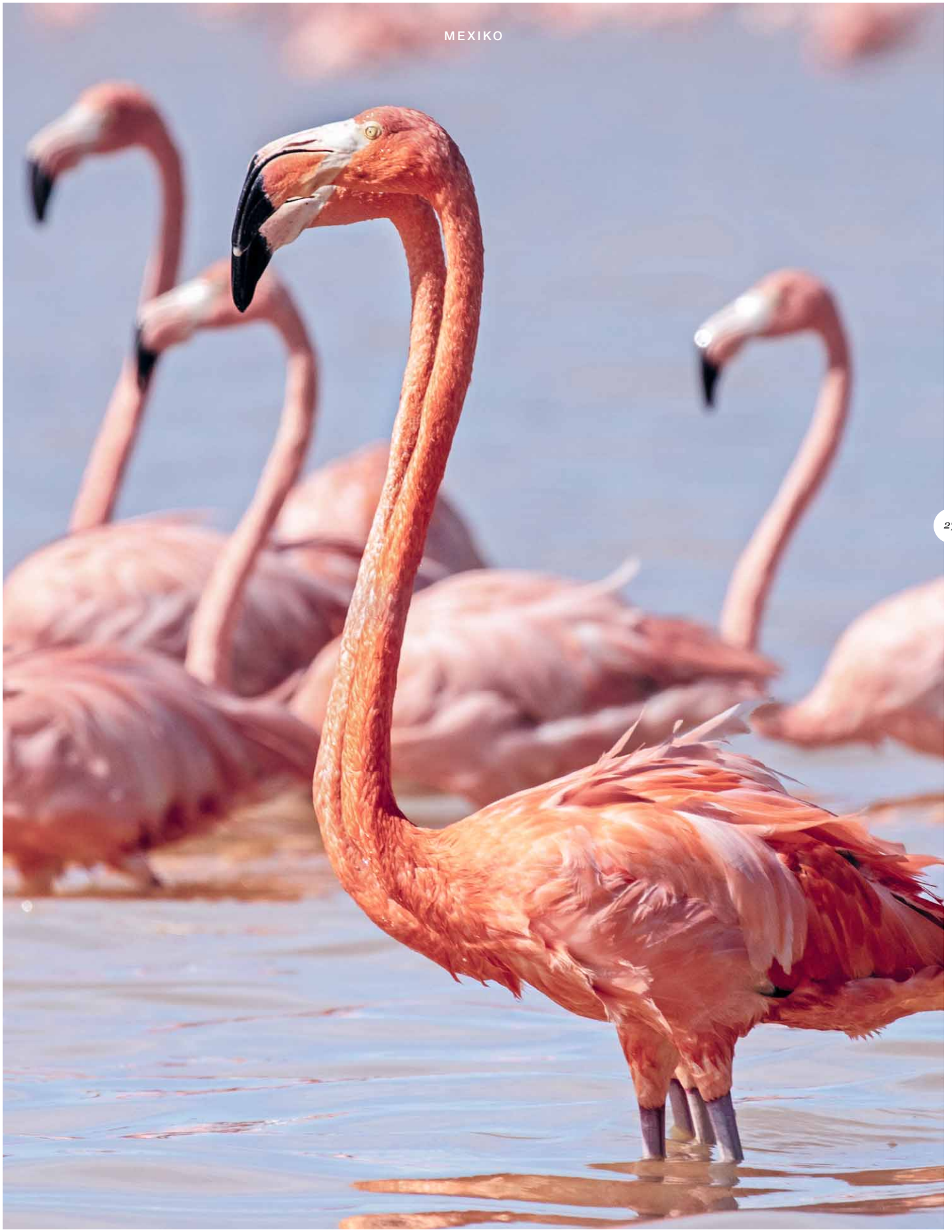
MEXIKO

Das Erbe der Maya – Reise in ein Mexiko vor unserer Zeit

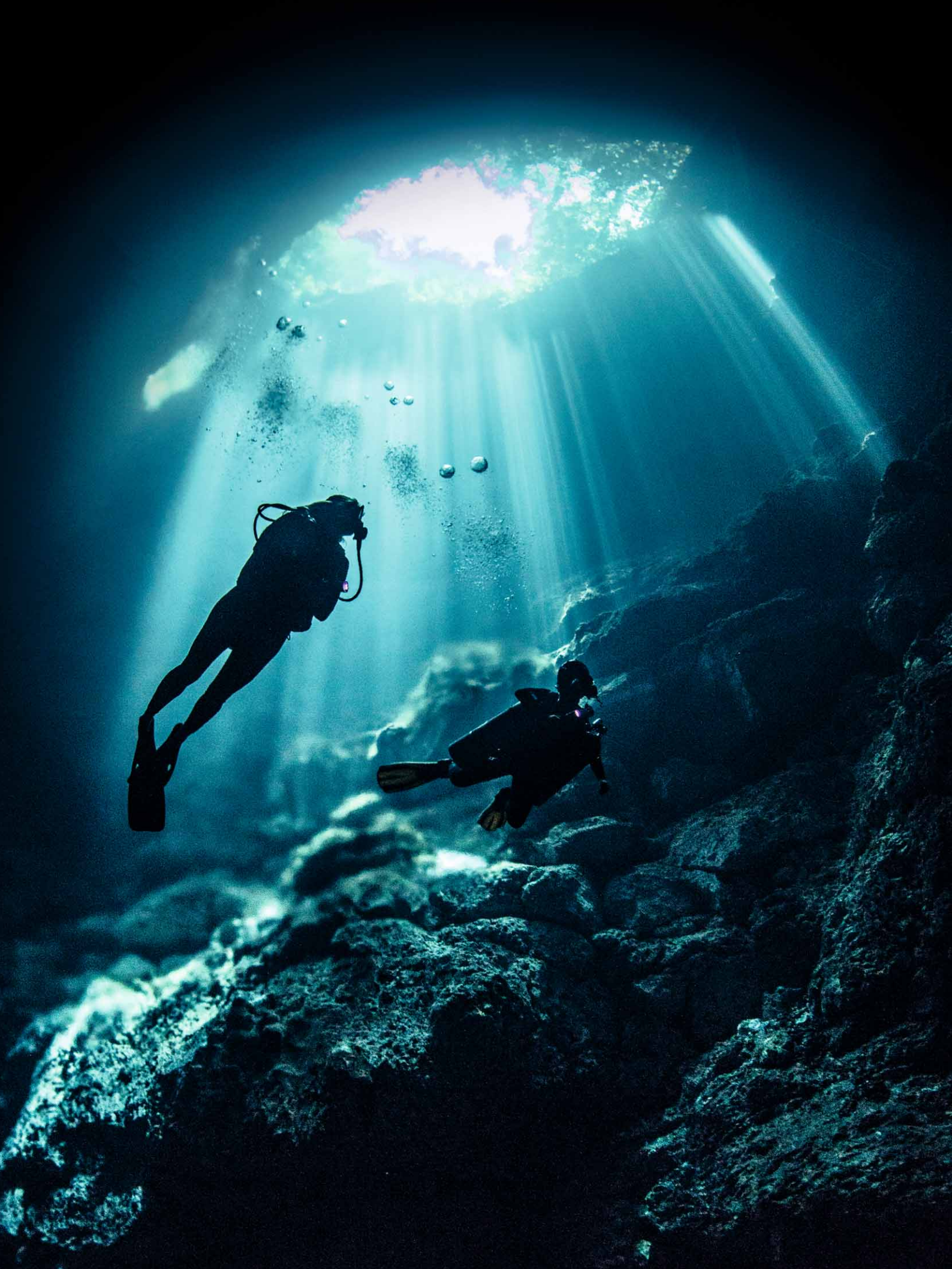
Auf dieser abenteuerlichen Entdeckungsreise geht es zur vergangenen Hochkultur der Maya mit ihren antiken Tempeln, zu einem der 7 neuen Weltwunder, versunkenen Städten im Dschungel, faszinierende Lagunen-Landschaften, typisch mexikanischen Märkten und historischen Haciendas. Eines ist dabei garantiert: Der bereichernde Kontakt mit der lokalen Bevölkerung.

In 2 Wochen durch ein Mexiko, in dem die Mayakultur noch immer allgegenwärtig ist, bereist von unserer Mittelamerika-Expertin Katja Hawlitzeck.

Von welcher Malerin oder welchem Maler dieses grandiose Gemälde wohl stammt? Die Antwort: von niemandem. Was man gut für ein Kunstwerk halten könnte, ist die Sicht auf ein Boutiquehotel in Yucatans schillernder Hauptstadt Merida.



Elegant, stolz und farbenprächtig: Jeder Flamingo kommt einer eigenen Kunst-Skulptur gleich. In der Mangroven-Lagune von Celestun präsentieren sich die edlen Tiere besonders gern.



Sorgfältig und mit jahrzehntelanger Erfahrung bearbeitet dieser Mann «mexikanisches Gold». Zwar ist es nicht das Edelmetall, sondern Sisal. In Yucatan wird die Faser aus den Blättern einiger Agaven auch «grünes Gold» genannt.

Auch wenn die Sonnenstrahlen das Wasser durchbrechen. Je tiefer es geht, umso überzeugter ist man: Das hier muss das Tor zur Unterwelt sein.

Das Erbe der Maya – Reise in ein Mexiko vor unserer Zeit

In 14 Tagen und 13 Nächten ab/bis Cancun bzw. Riviera Maya.

1

Die Ruine der einstigen Maya-Stätte von **Tulum** liegt direkt am Strand und ist bis heute gut erhalten.

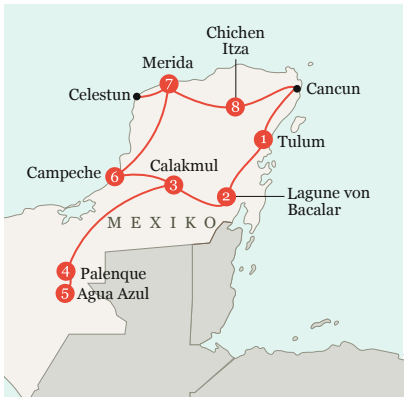
2

Oase in sieben Farben: Die **Lagune von Bacalar** schimmert in den verschiedensten Blau- und Türkistönen.

3

Noch ist die Maya-Pyramide in **Calakmul** ein echter Geheimtipp. Nur wenige Menschen verschlägt es in diese absolut faszinierende, fast 1000 Jahre alte Tempelstadt im Dschungel Yucatans.

Die Highlights



Weitere Informationen zu dieser Reise finden Sie online.

4

Das Sonnenlicht taucht **Palenque** in eine mystische Atmosphäre. Palenque ist auch heute noch der Inbegriff für eine im Urwald versunkenen Maya-Stadt.

5

Von Azurblau bis Smaragdgrün: **Agua Azul** heisst übersetzt «blaues Wasser» – und genau dieses gibt dem Wasserfall seinen Namen. Übrigens: Schwimmen ist hier erlaubt.

6

In der charmanten Hafenstadt **Campeche** scheint die Zeit manchmal stehen geblieben zu sein. Hier herrscht eine wunderbar entspannte Atmosphäre. Der ideale Ort also für eine Auszeit.

7 **Merida**, die «weisse Stadt» und pulsierende Hauptstadt Yucatans. Die Abendbeleuchtung der meist historischen Gebäude schafft ein besonders reizvolles Ambiente.

8

Die mächtige Kukulkan-Pyramide in **Chichen Itza** symbolisiert wie kaum ein anderes ihrer Bauwerke die Grösse und Überlegenheit der einstigen Maya-Kultur. Die Stätte wurde von UNESCO zu einem der neuen 7 Weltwunder ernannt.

ZUBUCHBARE ERLEBNISSE

Unsere Empfehlungen für die ganz besonderen Momente.

2

Vielfältiges Baja California

Baja California beeindruckt durch faszinierende Wüstengebiete, gigantische Kakteen, traumhafte Küstenabschnitte, geheimnisvolle Inseln und idyllische Oasenstädte. Einer der Höhepunkte ist sicher die Beobachtung der Grauwale.

1

Mit dem Zug durch den Kupfercanyon

Der Kupfercanyon ist das grösste Canyonsystem der Welt. Eine Zugreise durch das Gebiet des Tarahumara-Volkes, das sich selbst Raramuri nennt, ist ein spektakuläres Erlebnis.

ZUBUCHBARE ERLEBNISSE

Unsere Empfehlungen für besondere Momente in Belize.

Sie wollen Ihre Mexiko-Reise um ein aussergewöhnliches Erlebnis in Belize erweitern? Gerne beraten wir Sie dabei. Weitere Informationen zu dieser Reise finden Sie online.

2

Belize vor unserer Zeit

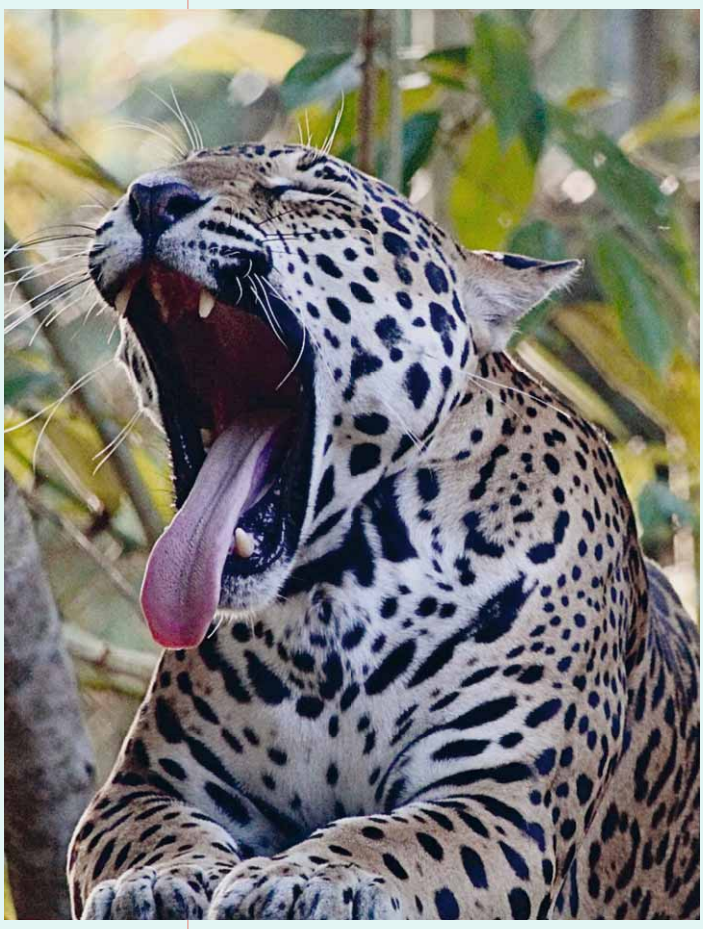
Auch in Belize gibt es grössere und kleinere Maya-Ruinen. Insgesamt sind es 13 Stück, sie sind mehrheitlich unbekannt und liegen im Dschungel verborgen.

1

Eintauchen in Belize

Die vorgelagerten Inseln, die Cayes, und die vielen Atolle versprechen Robinson-Crusoe-Feeling und ein Paradies für Taucherinnen und Taucher – insbesondere dank des Great Blue Hole mit fast 300 m Durchmesser und 125 m Tiefe.

3



König des Dschungels

Schon die alten Maya verehrten den Jaguar für seine Kraft und Stärke. Die Ruinen-Stätten zeugen noch heute davon. Im Cockscomb-Reservat sieht man die eleganten Tiere mit etwas Glück live.

4

Aktivitäten ohne Ende

Dschungel, Wasserfälle, Höhlen: Belize ist ein riesiger Spielplatz für Outdoor-Aktivitäten. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Art Canyoning in einer Tropfsteinhöhle?

5

Good Feelings

Farbige Häuschen, die Klänge afrokaribischer Musik, Kokosnuss-Reis mit Shrimps und Inselleben, das ist Belize. Definitiv ein Ort zum Wohlfühlen.

Weihrauch-Duft liegt in der Luft, Rauchschwaden führen in abstrakten Formen einen Tanz auf und hüllen die Szenerie in eine mystische Atmosphäre. Blumen, Kerzen und andere Opfergaben zieren die Treppen der auf Tempelruinen erbauten Kirche Santo Tomas in Chichicastenango.

GUATEMALA – HONDURAS – NICARAGUA

Perlen Mittelamerikas – Guatemala, Honduras und Nicaragua

Durch drei Länder Mittelamerikas: eine Reise voller Kontraste, Eindrücke und Erlebnisse. In die mystische Welt der Maya eintauchen, die im Dschungel versteckten Ruinen erforschen, durch charmante Pflasterstein-Gassen romantischer Kolonialstädte flanieren und die farbenfrohen Märkte bestaunen. Dazu kommen imposante Vulkan-Kulissen sowie eine üppige Flora und Fauna, die genauso zu Mittelamerika gehören wie die verschiedenen Kulturen.

In 3 Wochen durch Mittelamerika mit seiner lebendigen Kultur und seiner unberührten Natur, bereist von unserem Mittelamerika-Experten Adrian Ulrich.

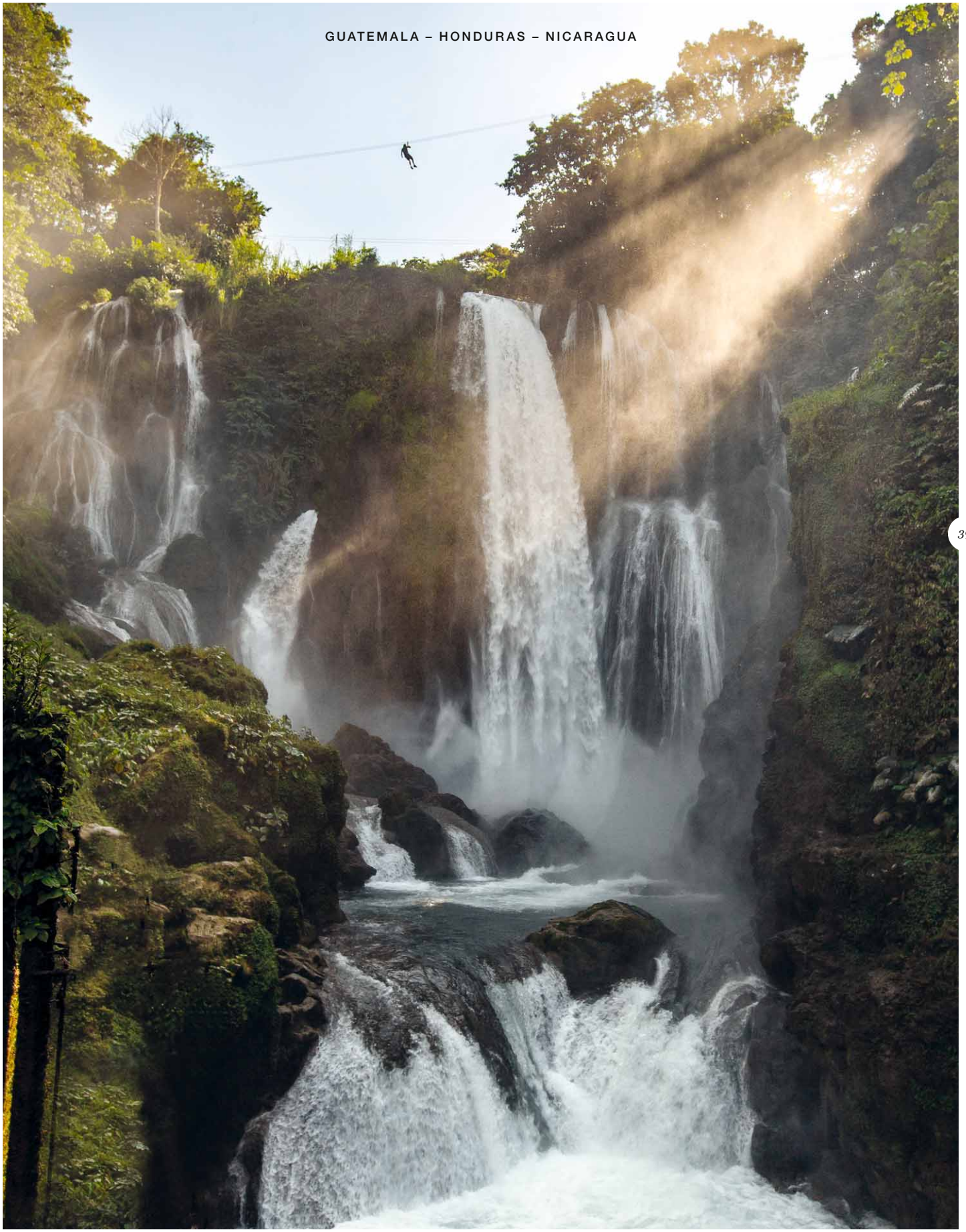
Sie überragen die umliegenden Bäume locker und sind so von weitem zu sehen. Die heiligen Maya-Ruinen in Tikal strahlen eine besondere Energie aus.

Farbenpracht soweit das Auge reicht. In Antigua in Guatemala gibt es gleich ganze Teppiche voller Blumen und mit farbigem Sand und Schablonen erschaffene Kunstwerke. Diese locken zu den Festivitäten vor Ostern.

Farbenprächtig ist es in Antigua aber ohnehin immer. Die Kolonialstadt mit engen Gässchen sowie zahlreichen Kirchen und Klöstern wird vom majestätischen Vulkan «Fuego» bewacht.

Mit Farben geizt auch der Tukan nicht. Selbst sein auffälliger, langer Schnabel ist kunterbunt.

Faszinierende und bis ins kleinste Detail perfekte Gravierungen und Ornamente zieren die mächtigen Stelen in Copan in Honduras. Die vierkantigen Säulen sind so etwas wie kunstvoll dargestellte Lebensgeschichten der Könige.



Warum nicht mal locker-lässig über einen Wasserfall sausen? Im Nationalpark Azul Meambar in Honduras ist das kein Problem. Glücksgefühle kommen an diesem einmaligen Ort aber auch ohne Flug an der Zipline auf.

Boarden ohne Schnee ist alles andere als eine Unmöglichkeit. Anschieben und schon geht die rasante Vulkanboard-Fahrt auf der Sandpiste am Cerro Negro in Nicaragua los.

Langsam legt sich die Nacht über die malerische Stadt Granada und taucht die Kolonialbauten und Gassen in ein spezielles Licht.

HIGHLIGHTS

Perlen Mittelamerikas – Guatemala, Honduras und Nicaragua

In 23 Tagen und 22 Nächten ab Guatemala City bis Managua.

1

Die traumhaft schöne Kolonialstadt **Antigua** bietet eine Vielzahl an Erlebnissen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Kakao-Workshop?

2

Zweimal wöchentlich verwandeln sich die Gassen und Plätze in **Chichicastenango** in den grössten und farbenfrohsten Markt Lateinamerikas.

3

Atitlan-See – wo Mystik zu Hause ist. Ein tiefblauer See, drei mächtige Vulkane, ursprüngliche, geschichtsträchtige Dörfer mit Mythen und Legenden, die das Leben bis heute prägen.

4

Die grossartigen Maya-Ruinen von **Tikal** sind ein sagenumwobener Ort und gehören zu den bedeutendsten Zeugen der Maya-Kultur.

5

Es sind nicht nur die Sehenswürdigkeiten wie die **Copan-Ruinen**, die eine Reise ausmachen. Es sind auch die Einheimischen und das Leben in den umliegenden Dörfern, die ein Gefühl für das Land hinterlassen. Viva Honduras!

6

Karibischer **Punta-Sal-Nationalpark**: Zwischendurch eine kleine Auszeit und die Füsse im warmen Karibischen Meer baden.

7

Der vielfältige Nebelwald **Azul Meambar** und der **Yojoa-See** warten mit verschiedensten Aktivitäten und Ausflügen auf. Ob aktiv, abenteuerlich oder genussreich. Es hat für alle etwas dabei.

Die Highlights

Weitere Informationen zu dieser Reise finden Sie online.

8 In der Umgebung von **Esteli** gedeihen auch die Tabakpflanzen. Zigarren werden hier wie eh und je von Hand gerollt.

9

Die Stadt **Leon** ist das Herz von Nicaragua. Hier ist die Geschichte spürbar und ziert die Wände der Häuser. Die Vergangenheit mit der Revolution vermischt sich mit der Moderne.

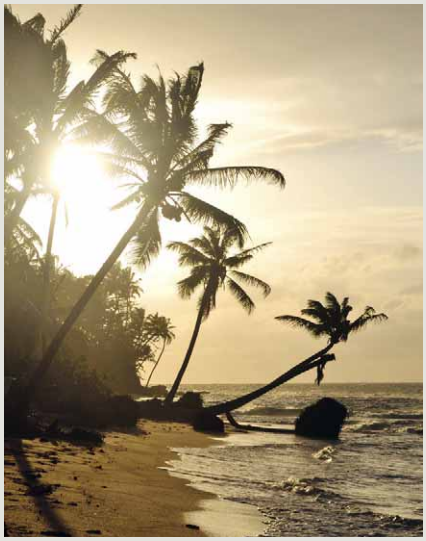
10

Hier sprudelt die heisse Lava: Der **Vulkan Masaya** in der Nähe der farbigen Kolonialstadt **Granada** ist noch immer aktiv.

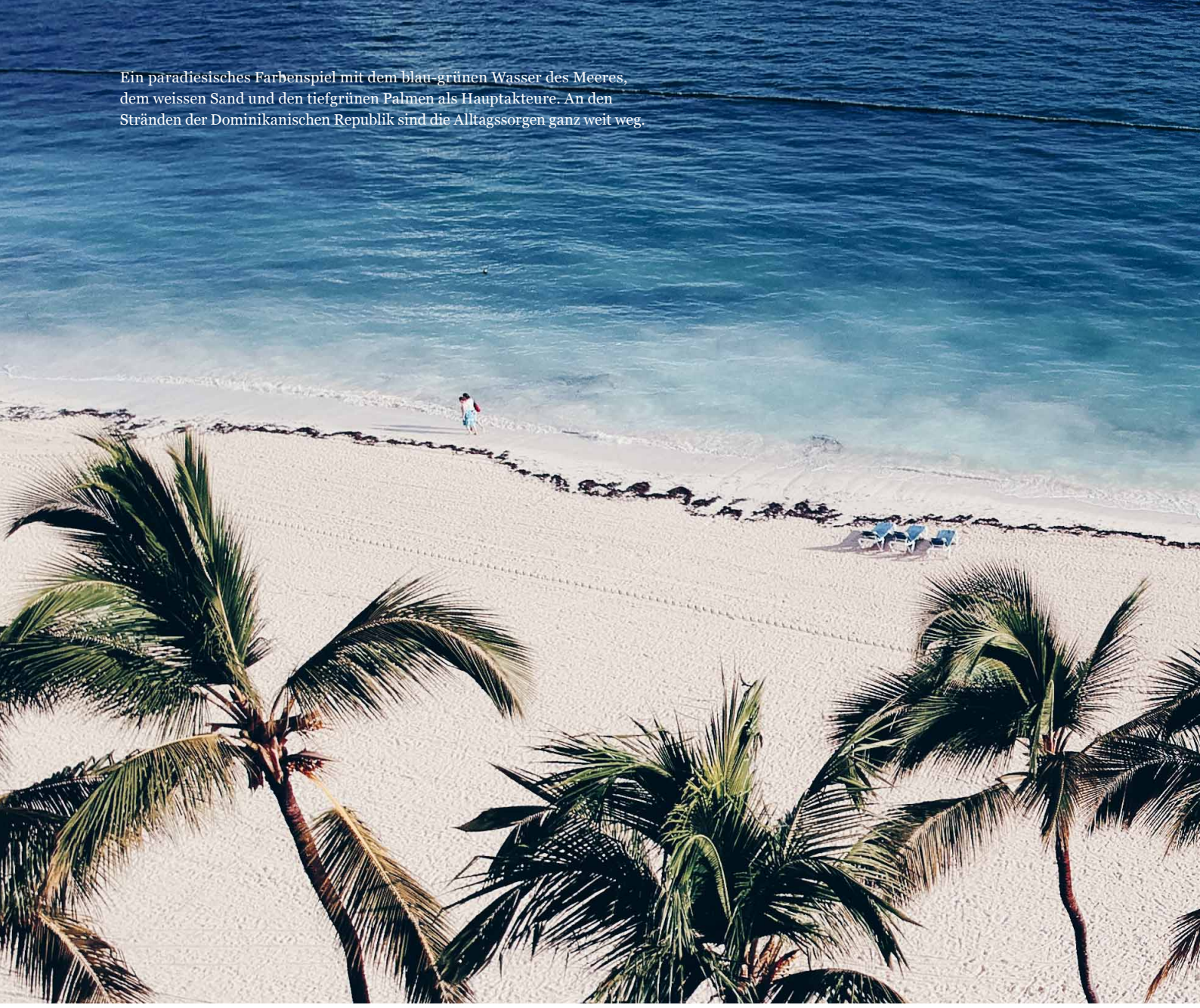
11

Im **Nicaraguasee** haben zwei Vulkane die achtförmige **Insel Ometepe** gebildet. Es warten Strände, Kultur und Landwirtschaft.

12



Eine Verlängerung der Reise ist immer eine gute Idee. Herrlich relaxen lässt es sich zum Beispiel auf der malerischen **Little Corn Island**.

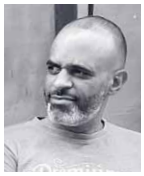


Ein paradiesisches Farbenspiel mit dem blau-grünen Wasser des Meeres, dem weissen Sand und den tiefgrünen Palmen als Hauptakteure. An den Stränden der Dominikanischen Republik sind die Alltagssorgen ganz weit weg.

DOMINIKANISCHE REPUBLIK

Inselschätze – die Dominikanische Republik authentisch

Die Dominikanische Republik lässt Träume wahr werden. Das ist natürlich auch den kilometerlangen Stränden zu verdanken. Aber das Inselreich ist viel mehr als das. Actiongeladen geht es zum Beispiel beim Riverrafting und Canyoning im Salto Baiguate zu und her. Oder wie wäre es mit einer Wanderung durch Bergdörfer und entlang klarer Gebirgsbäche?



In 2 Wochen mit dem Mietwagen durch unberührte Gegenden der Dominikanischen Republik, bereist von unserem lokalen Experten Angelo Rodriguez.

Mit einer Überdosis an Glücksgefühlen wird man bei einem Treffen mit einem Wal unter Wasser überflutet. Die sanften Riesen der Meere ziehen einen vor der unberührten Halbinsel Samana unweigerlich in den Bann.

Farbenfroh präsentieren sich die Gassen von Santo Domingo. Durch sie weht der Wind des herzlichen und gemütlichen karibischen Lebensstils.

SE VENDE
FOR REN
151

Inselschätze – die Dominikanische Republik authentisch

In 15 Tagen und 14 Nächten ab/bis Punta Cana.

1

Santo Domingo hat viel zu bieten: Seit 1990 gehört das Kolonialviertel zum UNESCO-Weltkulturerbe. In der Altstadt befinden sich verschiedenste kulturelle und architektonische Sehenswürdigkeiten.

2

Die **Dünen von Bani** sind eine einzigartige Landschaft. Nach einem Spaziergang durch den Sand wartet eine Erfrischung im Meer.

3

Das natürliche Salzwasserreservat **Laguna de Oviedo** ist durch einen schmalen Landstreifen vom Meer getrennt. Während einer Bootstour lassen sich verschiedene Vogelarten beobachten, darunter auch Flamingos.

Die Highlights

Weitere Informationen zu dieser Reise finden Sie online.

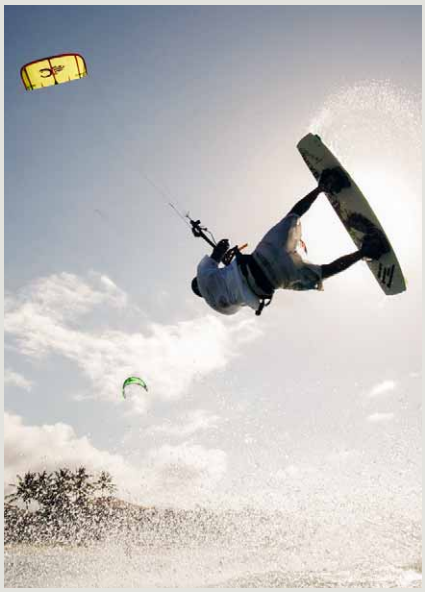
4

27 Wasserfälle, teilweise bis zu 13 m hoch, und 27 Felsbecken: In **Damajagua** ist beim Abseilen und Springen für Nervenkitzel gesorgt.

5

Fast 800 m hoch ist der Isabel de Torres in **Puerto Plata**. Mit der Seilbahn oder zu Fuss geht es auf den Gipfel. Oben angekommen wartet eine wunderschöne Sicht auf die Hafenstadt und die Nordküste.

6



Kite- und Surferlebnisse gibt es in **Cabarete**. Wer will, kann die spektakulären Sprünge und Kunststücke auch einfach gemütlich vom Strand aus beobachten.

7

Die **Halbinsel Samana** ist eine charmante Region mit einem ursprünglich karibischen Charakter, einer hügeligen Landschaft mit einsamen Stränden und versteckten Buchten.

8

Bei einem Spaziergang durch die Gassen von **Las Terrenas** sind die Rhythmen von Bachata und Merengue stetige Begleiter.

ZUBUCHBARE ERLEBNISSE

Unsere Empfehlungen für die ganz besonderen Momente.

2

Trekking Pico Duarte

Einen mehrtägigen Abstecher ab Jarabacoa gefällig? Dann ist der Aufstieg zum Dach der Karibik auf 3098 m ü. M. quasi Pflicht. Die Wanderung auf den Pico Duarte wird am Ende mit einer Aussicht auf ein spektakuläres Bergpanorama belohnt.

1

Ausflug zum Nationalpark Los Haitises

Ein Besuch des Los-Haitises-Nationalparks darf während des Aufenthalts in Samana nicht fehlen. Schliesslich handelt es sich dabei um eines der grössten noch unberührtesten Areale feucht-tropischen Urwalds in der Karibik.

Auf Kuba findet ein ganz anderes Leben statt. Eines wie aus einer längst vergangenen Zeit. Umso intensiver sind die Begegnungen mit der Kultur und den Menschen. Allgegenwärtig ist das kubanische Lebensgefühl.

KUBA

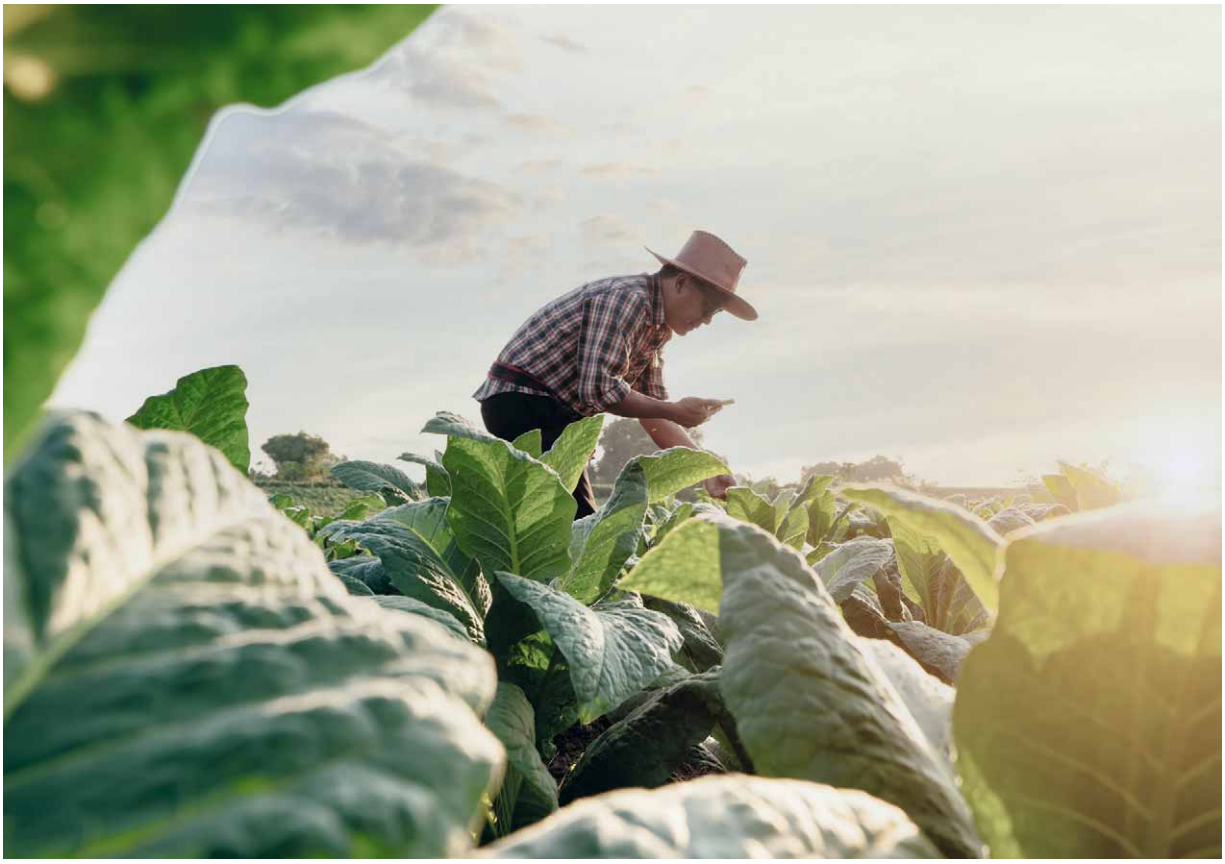
Auf dem Sattel – Kuba mit dem Velo entdecken

Kuba ist weit mehr als Salsa, Rum und Zigarren. Es ist ein Land voller Authentizität, Nostalgie und Geschichte. Aber auch mit endlosen Sandstränden, Oldtimern aus den 1950er-Jahren und vielen Kuriositäten, die es andernorts nicht gibt. Das tägliche Lebenselixier ist dabei ganz klar die Musik.

In 1,5 Wochen die grösste Karibik-Insel per Fahrrad entdecken, empfohlen von unserer Kuba-Expertin Natalie Lack.

Mystisch legt sich der Nebel über das malerische Viñales-Tal. Die Spitzen der Mogotes geniessen derweil schon die Sonne. Die imposanten Kalksteinhügel liegen verstreut in der grünen Landschaft.

Stillstehen ist auf Kuba schwierig. Überall fliegen einem die Salsa-, Rumba-, Mambo- oder Son-Klänge entgegen. Die feurigen Rhythmen wirken überaus ansteckend.



Kontrolle muss sein, insbesondere bei einer Pflanze wie dem Tabak in der Region Pinar del Rio. Bevor es ans Geniessen dieses kubanischen Klassikers geht, wird die Zigarre zuerst von Hand gerollt. Authentisch wie eh und je eben.

Nicht nur die Oldtimer an den Strassenrändern haben Havanna weltberühmt gemacht. Die Hauptstadt Kubas hat einen ganz eigenen Puls – und was für einen.

Lafayette
Restaurante

Auf dem Sattel – Kuba mit dem Velo entdecken

In 11 Tagen und 10 Nächten ab Havanna bis Varadero bzw. Havanna.

1

Trommeln sind zu hören und der Rhythmus ist zu spüren. Bei einem Spaziergang durch das charmante **Habana Vieja** bewegen sich die Beine nicht nur beim Gehen von ganz alleine.

2

Hinaus auf das offene Meer blicken, die stürmischen Wellen beobachten und den Klängen der Musiker lauschen. Ein Abendspaziergang am **Malecon** ist wunderbar.

3

Imposante Kalksteinhügel, grüne Tabakfelder und rote Erde: Im malerischen **Viñales-Tal**, wird der «beste Tabak der Welt» angebaut.

4

Die beste Übernachtungsmöglichkeit in Kuba sind die **Casas Particulares**. Dabei kommt man hautnah in Kontakt mit den Einheimischen und kann sich beim Essen und Trinken mit ihnen austauschen.

Die Highlights

Weitere Informationen zu dieser Reise finden Sie online.

5

Abkühlung gefällig? Das kristallklare Wasser bei den Stränden um **Playa Giron** lädt dazu ein, die Unterwasserwelt zu entdecken.

6

Cienfuegos ist die einzige Stadt Kubas, die von den Franzosen gegründet wurde. Sie bezaubert mit einem eigenen Flair. Es warten breite Alleen und Architektur im neoklassizistischen Stil und eine schöne Bucht, die zum Verweilen einlädt.

7

Der Weg ist das Ziel: Umgeben von der wunderschönen, saftig grünen Landschaft geht es auf dem Fahrrad durch die **Sierra del Escambray**.

8

Einzigartige Kolonialarchitektur, eine romantische Altstadt mit farbigen Häusern, ein buntes Treiben auf den Strassen: Kein Wunder, ist **Trinidad** UNESCO-Weltkulturerbe.

9

Ein Besuch im El Mejunje in **Santa Clara** darf auf keinen Fall fehlen. Von kubanischen Trova-Konzerten über Rock bis hin zu Transvestiten-Shows – hier finden unterschiedliche Shows und Konzerte verschiedenster Musikrichtungen statt.

ZUBUCHBARE ERLEBNISSE

Unsere Empfehlungen für die ganz besonderen Momente.

2

Rhythmus im Blut

Was wäre eine Reise durch Kuba ohne einen Tanzkurs? Ganz egal, ob Neuling oder geübte Tänzerin oder geübter Tänzer: Auf Kuba spürt man die Musik mit jeder Faser des Körpers.

1

Angekommen: Auszeit am Meer

Nach einer ereignisreichen Reise voller Erlebnisse und Eindrücke ist es Zeit, alles zu verarbeiten. Das lässt sich wunderbar an einem der vielen Traumstrände Kubas machen.

Der Bus mag wohl in die Jahre gekommen sein, präsentiert sich aber cool an einem der vielen Traumstrände Jamaikas. Hier haben alle eine Daseinsberechtigung. Schliesslich geht es bei einer solchen Kulisse auch immer darum, das Leben zu geniessen.

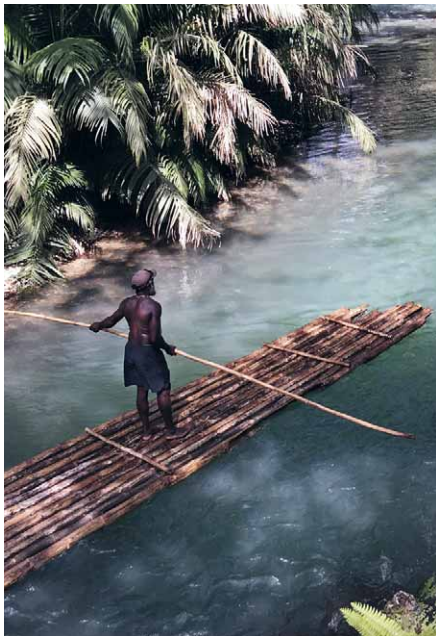
JAMAIKA

Cool Runnings – Jamaikas Highlights

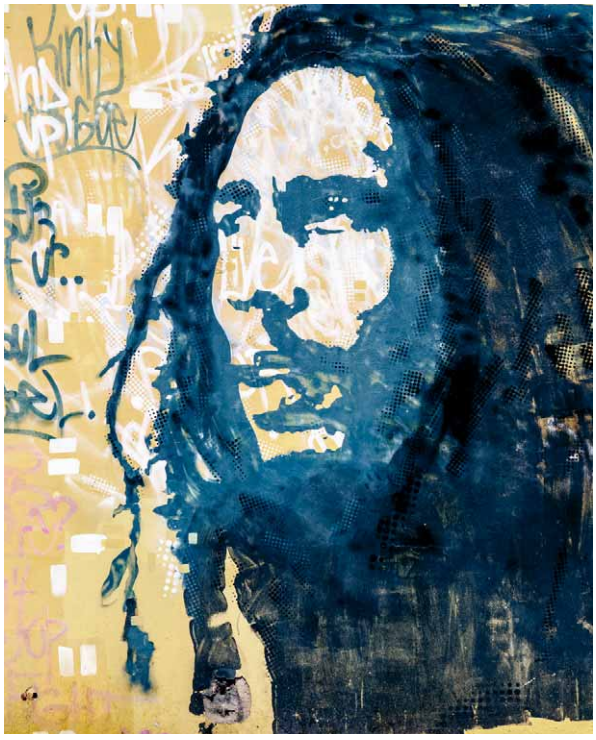
Eine fantastische und bezaubernde Naturkulisse, Traumstrände, fröhliche und jederzeit hilfsbereite Einheimische: Jamaika verbindet all das – und noch viel mehr. Von den hohen Bergen in die tropischen Regenwälder aufs Bambus-Floss und zu spektakulären Wasserfällen. Dazu kommen Einblicke in die Kultur. Eine spannende Zeit ist in Bob Marleys Heimat garantiert.

In 9 Tagen durch Jamaika heisst Natur, lebensfreudige Menschen und weisse Sandstrände. Bereist von unserem Jamaika-Experten in Lausanne Anthony Bayar.

Grüne Hänge und in Blau schimmernde Berge: Auch ohne Nebelschauspiel sind die Blue Mountains ein magischer Ort.



Die frisch gepflückten Bananen sind auf dem Weg: Die Frucht wächst in Jamaika prächtig an den fruchtbaren Hängen der Blue Mountains. Ohne Hektik ist auch dieser Flösser auf dem Rio Grande unterwegs. Da bleibt viel Zeit, die ganze Pracht des tropischen Regenwaldes zu genies-sen. Voller Schönheit und eindrück-lichen Texten ist die Musik eines ganz besonderen Jamaikaners: Die Reggae-Ikone Bob Marley steht für das Land wie kein anderer.



Cool Runnings – Jamaikas Highlights

In 8 Tagen und 7 Nächten ab/bis Montego Bay.

1

Weltreise auf dem Kreuzfahrtschiff: Im Hafen von **Montego Bay** legen Cruiser aus aller Welt an. Rund um Montego Bay finden sich einige der schönsten Hotels und Strände Jamaikas.

2

Die **Green Grotto Caves** sind ein besonders sehenswertes Ausflugsziel. Während einer Höhlentour geht es auf eine unterirdische Entdeckungsreise.

3

Die **Dunn's River Falls** münden direkt ins Karibische Meer. Nur einen Steinwurf von Ocho Rios entfernt überwinden sie über natürliche Kaskaden eine Strecke von 180 m und einen Höhenunterschied von 55 m.

4

Frenchman's Cove gilt auf Jamaika als der Traumstrand schlechthin. Er ist von üppigem, tropischem Wald umgeben und trumpft mit dem kristallklaren Wasser des Karibischen Meers auf.

5

Dschungelfeeling pur kommt bei einer abenteuerlichen **Bamboo-Rafting-Tour auf dem Rio Grande** auf. Im Bambusfloss gleitet man durch das grüne Dickicht des Urwaldes und vorbei an diversen Wasserfällen.

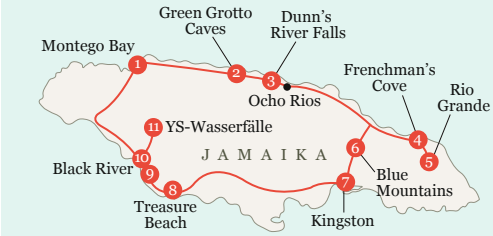
6

Die im Morgendunst blau schimmernden **Blue Mountains** sind mit einer exotischen Tierwelt und äusserst fruchtbaren Böden gesegnet. Auf vielen Plantagen werden hier Bananen und exquisiter Kaffee angebaut.

7

Jamaikas Hauptstadt **Kingston** pulsiert an jeder Ecke – insbesondere Downtown. Hier gedeiht unter anderem ein exotischer Dschungel. Zu Jamaika gehört natürlich auch ein Besuch des **Bob-Marley-Museums**.

Die Highlights



Weitere Informationen zu dieser Reise finden Sie online.

8

Die wohl ungewöhnlichste Bar Jamaikas steht in der Nähe des **Treasure Beach**. **Floyd's Pelican Bar** ist mitten im Meer auf einer Sandbank auf Stelzen gebaut.

9

Die Glaubensrichtung der **Rastafari** ist in Jamaika tief verwurzelt. Musiker Bob Marley, die jamaikanische Ikone schlechthin, war gläubiger Rastafari. Die charakteristischen Dreadlocks sind allgegenwärtig.

10

Höhepunkt einer Bootssafari durch die Mangrovensümpfe des **Black River** sind die Fluss-Krokodile. Wer Glück hat, sieht, wie ein Grünreiher einem Krokodil die Essensreste aus dem offenen Maul pickt.

11

Das Gebiet um die **YS-Wasserfälle** ist ein idyllischer Ort. Die sieben, stufenförmigen Wasserfälle bahnen sich ihren Weg über 15 Kaskaden hinein in ein natürliches Schwimmbecken mit üppiger Vegetation.

Ein Pelikan im Dschungel? Der muss sich verirrt haben! Keine Sorge, auf Guadeloupe gehen die Vögel gerne mal auf einen Erkundungsfl g durch das üppige Dickicht.

GUADELOUPE — MARTINIQUE

Guadeloupe und Martinique erleben

Guadeloupe und Martinique wirken wie zwei ungeschliffene Diamanten. Wildromantisch, tropisch und voller abgelegener, kleiner Strände. In Kombination mit dem französischen Flair beider Inseln und der kreolischen Lebensfreude der Einheimischen ergibt dies eine exotische Mischung.

In gut 2 Wochen durch Guadeloupe und Martinique. Eine Mischung aus Savoir-vivre, Tradition und Natur, empfohlen von unserem Experten René Kluge.

Aus seinem Schlund steigt auch heute noch Rauch auf und in seinem Innern rumort es ganz schön: Der Vulkan La Soufrière auf Guadeloupe denkt gar nicht daran, sich zur Ruhe zu setzen.

Ein prächtiger Kopfschmuck der anderen Art – wenn auch nur ein vorübergehender. Passend ist er aber allemal. Schliesslich ist Martinique die Blumeninsel der Karibik.

Guadeloupe und Martinique erleben

In 13 Tagen und 12 Nächten ab Pointe-à-Pitre bis Fort-de-France.

1

Explosion der Aromen: Der Gewürzmarkt von **Pointe-à-Pitre** ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Genuss!

2

Beeindruckend, wie das Wasser an den Hängen des **Vulkans La Soufrière** runterrauscht. Hier wartet eine anspruchsvolle Wanderung!

3

Auch am Porte d'Enfer ist Guadeloupe rau und felsig. Die Lagune im Norden der Insel wird auch **«Höllentor»** genannt – und das aus gutem Grund.

Die Highlights

Weitere Informationen zu dieser Reise finden Sie online.

4

Ein Küstenabschnitt wie auf der Postkarte, der zum Träumen einlädt. Der Strand von **Deshaies** gehört zu den schönsten der Insel.

5

Die Schmetterlingsinsel ist ein Tauch- und Schnorchelparadies. Das **Réserve Cousteau** gehört zu den schönsten Tauchrevieren der Karibik. Hier trifft man unter anderem auf Buckelwale und Meeresschildkröten.

6

Zeitzeuge: Das einstige Gefängnis für Sklaven ist heute überwuchert. Das **Prison des Esclaves** bleibt als Mahnmal eines der dunkelsten Kapitel der Weltgeschichte erhalten.

7

Ein absoluter Traumstrand, wild und romantisch. Der **Grande Anse des Salines** ist allemal einen Ausflug wert.

8

Unweit von Fort-de-France. Die letzten Nebelwolken lichten sich im **Jardin de Balata** nach einem Sturm.

9

Trügerische Ruhe? 1902 hat der Vulkanausbruch des **Mount Pelée** grosse Zerstörung angerichtet.

10

Einst das «Paris der Karibik»: Das kleine **St. Pierre** war in seiner Blütezeit über mehrere Jahrhunderte die Hauptstadt Martiniques.

11

Als Befestigungsanlage begann die Geschichte von **Fort-de-France** im Jahr 1683. Heute ist die französisch geprägte Stadt mit ihrer Architektur aus der Kolonialzeit Martiniques Hauptstadt.

Zugegeben, etwas merkwürdig sieht die Muskatnuss aus der Nähe betrachtet schon aus. Der rote Macis erinnert dabei eher an eine lange Zunge, als an einen getrockneten Samenmantel. Das Aussehen ist aber auch überhaupt nicht wichtig. Dass die Muskatnuss ein einzigartiges Gewürz ist, darüber sind sich sicherlich alle einig.

GRENADA

Grünes Juwel – das unbekannte Grenada

Grenada, die verborgene Insel von unberührter Schönheit. Endlose Sandstrände, tropischer Urwald, malerische Dörfer, traditionsreiche Plantagen und eine unbeschreibliche Gastfreundschaft. Die Exotik der Gewürzinsel verführt einen sofort, ebenso wie einen die Lebensfreude der Einheimischen in den Bann zieht.

In 1,5 Wochen die Gewürzinsel der Karibik erleben, empfohlen von unserer Grenada-Expertin Livia Schiess.

Farbenprächtig ist die Insel ohnehin. Auch die Einheimischen zeigen sich gerne in kunterbunten Kleidern – ein Ausdruck der ansteckenden Lebensfreude.

Grünes Juwel – das unbekannte Grenada

In 10 Tagen und 9 Nächten ab/bis True Blue.

1

Der **Grand-Etang-Nationalpark** mit seiner üppigen Vegetation ist beliebt bei Wander- und Trekkingbegeisterten. Die Chancen, Tiere wie Mona-Affen zu sehen, stehen gut.

2

Nur ein paar Fahrminuten von der Hauptstadt entfernt plätschern umgeben von tropischen Blumen die **Annandale Falls** die von Farnen bewachsene Felswand runter.

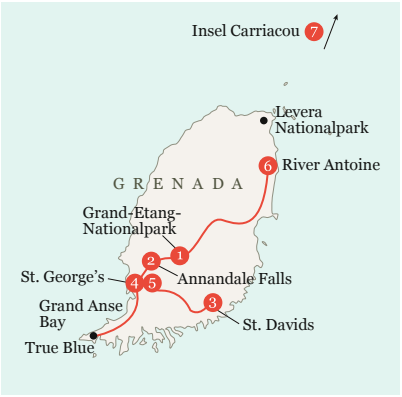
3

St. Davids ist auch eine Welt aus Kräutern und Gewürzen. Vor Ort erfährt man, wofür man sie am besten verwendet.

4

Die harmonischen Klänge der Ukulele in den Ohren, den Geruch des Meeres in der Nase und einen kühlen Drink in der Hand – die Füsse tanzen von ganz allein. Karibikfeeling pur.

Die Highlights



Weitere Informationen zu dieser Reise finden Sie online.

5

Die Hauptstadt **St. George's** ist geprägt von eindrücklichen Kolonialhäusern. Von der zentralen Festung Fort George wandert der Blick über Hafen und Stadt.

6

Eines darf auf der Reise nicht fehlen: der Besuch einer Rum-Destillerie. Auf der **River Antoine Rum Distillery** wird das Getränk genauso wie vor 200 Jahren hergestellt.

7

Die charmante **Insel Carriacou**, umgeben von Korallenriffen, eignet sich perfekt für einen Tagesausflug. Es warten unberührte Strände und kristallklares türkisblaues Wasser.

Selbst die verwunschenen und mächtigen Pitons sind auf Saint Lucia mit üppigem Grün überzogen. Die erkalteten Vulkankegel prägen das Bild dieser zauberhaften Insel.

SAINT LUCIA

Zauberhaftes Saint Lucia – karibisches Naturparadies

Üppiger Dschungel und eine überschwängliche Blütenpracht zieren das pittoreske Landschaftsbild von Saint Lucia. Immer wieder ragen hier auch regelrechte Riesen in die Höhen. Die erkalteten Vulkankegel, die Pitons, sind mächtige Schönheiten und verleihen der Insel ihren besonderen Touch. Das gilt aber auch für die malerischen Buchten, die altehrwürdigen Plantagenhäuser und die verträumten Fischerdörfer. Saint Lucia hat ganz schön was zu bieten.

In 1,5 Wochen die paradiesische Insel vulkanischen Ursprungs entdecken, empfohlen von unserer Saint-Lucia-Expertin Beatrice Honegger.

Heute mal wieder eine Kokosnuss gefällig? Kein Problem, auf Saint Lucia ist jeder Tag ein Früchtetag. Frisch gepflückt schmecken die exotischen Gaumenfreuden gleich noch etwas besser. Das süsse Innere der unscheinbaren Kokosnuss ist dabei gut von einer Schale geschützt. Fast wie kleine Kunstwerke präsentieren sich derweil andere Früchte wie Zimtäpfel oder Kakao auf der Insel.

Zauberhaftes Saint Lucia – karibisches Naturparadies

In 10 Tagen und 9 Nächten ab/bis Soufrière.

1

Zu Fuss lässt sich der üppige Dschungel am besten entdecken. Dabei lernt man auf dem **Tet Paul Nature Trail** gleichzeitig die landestypischen Heilpflanzen kennen.

2

Welch schöner Blick über das farbenfrohe Zentrum der ehemaligen Hauptstadt **Soufrière**. Sie liegt friedlich am Fusse der bekannten Pitons.

3

Die Pitons – erkaltete Vulkankegel, Zeugen des vulkanischen Ursprungs der Insel. Sie sind schon von Weitem sichtbar und ragen rund 700 m aus dem Meer.

4 Saint Lucia beheimatet auch eine artenreiche Unterwasserwelt. Beim **Tauchen in der Rodney Bay** kann man sich selbst davon überzeugen.

Die Highlights

Weitere Informationen zu dieser Reise finden Sie online.

5

Paradiesische Verhältnisse herrschen an den vielen weissen Sandstränden. Am Strand von **Anse L'Ivrogne** im kristallklaren türkisblauen Wasser lockt eine Abkühlung.

6

Gut für Körper und Seele, denn der mineralhaltige Schlamm der **Sulphur Springs** soll nicht nur eine heilende Wirkung haben, sondern auch eine Art Verjüngungskur sein.

KARIBISCHE INSELWELT

Darf es noch etwas mehr Karibik sein?

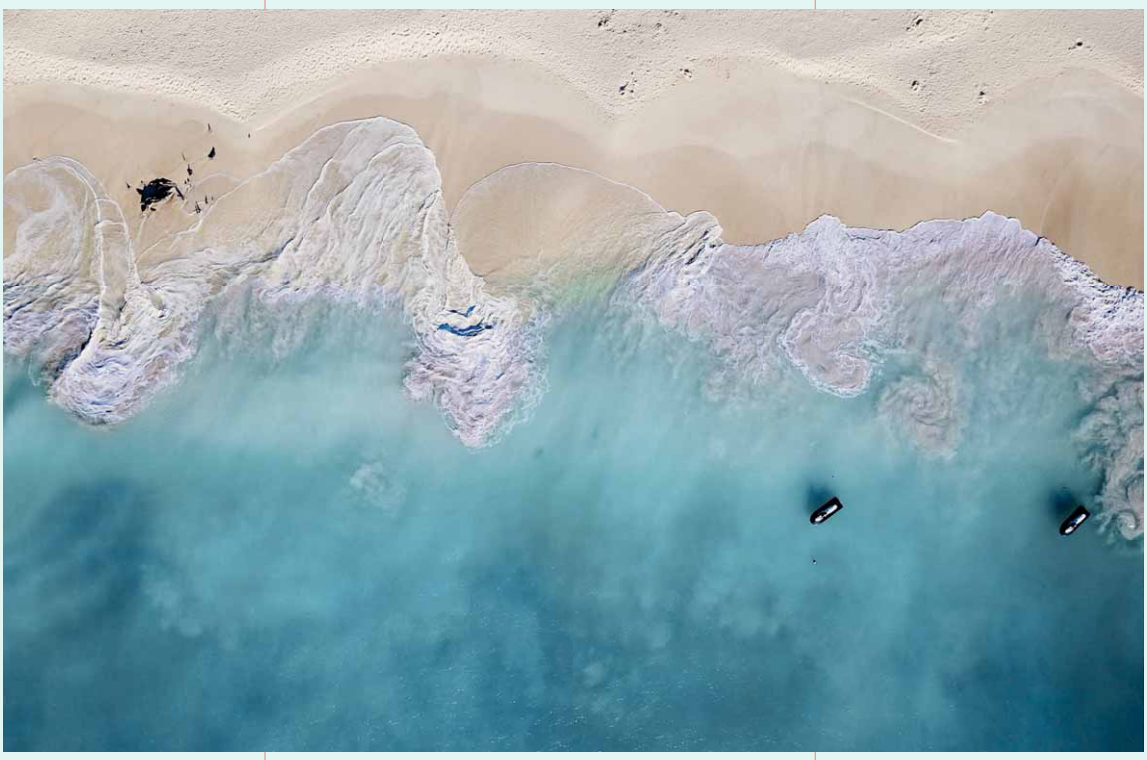
Die Karibik hat mehr als nur Meer zu bieten. Gerne helfen wir Ihnen dabei, Ihre Trauminsel zu finden. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

2

Stadtleben

Die Karibik kann auch Stadt. **Santo Domingo** ist zum Beispiel eine der ältesten Kolonialstädte überhaupt. Die malerische Altstadt von **San Juan** auf **Puerto Rico** zieht einen ebenso in den Bann wie das kunterbunte **Willemstadt** auf **Curaçao.**

1



Traumstrände

Die Karibik ist bekannt für ihre Traumstrände. Nebst kilometerlangen Abschnitten wie in **Punta Cana** warten fabelhafte Buchten wie Pigeon Point auf **Tobago**. Aber auch **Barbados, Aruba oder Antigua** müssen sich nicht verstecken.

3

In der Natur

Wenn auf eine Karibikinsel die Bezeichnung Robinson-Crusoe-Insel passt, dann auf **Tobago**. Ein kleines grünes Juwel, das entdeckt werden will. Das gilt auch für **Dominica**, bekannt als Filmkulisse für Pirates of the Caribbean.

4

Unter Wasser

Schiffswracks, Korallenriffe und eine vielfältige Tierwelt: Tauchen in der Karibik ist ein faszinierendes Erlebnis. **Bonaire** etwa ist wegen der exotischen Fische sehr beliebt und auf **Turks & Caicos** schnorchelt man durch kristallklares Wasser.

5

Bleibende Begegnungen

Die ansteckende karibische Lebensfreude herrscht auf allen Inseln. In der Karibik ticken die Uhren etwas anders. Die fröhlichen und herzlichen Menschen machen jede Begegnung zu einer bleibenden Erinnerung.

Lust auf Südamerika?

Dieses und viele weitere travelbooks können Sie einfach online bestellen.

Reisen mit travelhouse

Reisen seit über 40 Jahren

Wir kreieren individuelle Reiseerlebnisse auf der ganzen Welt. Und dies seit über 40 Jahren.

Erinnerungen fürs Leben

Mit travelhouse erleben Sie Reiseabenteuer, an die Sie sich noch lange erinnern werden.

Beratung mit Leidenschaft

Dank unserer jahrzehnte-langen Erfahrung beraten wir Sie kompetent und mit Leidenschaft.

Lust auf mehr?

Dieses travelbook enthält nur eine Auswahl an Reisen in Mittelamerika und in der Karibik. Weitere Angebote und Inspirationen finden Sie auf travelhouse.ch