Inhalt

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 38
Mana und Tapu 38
Frauen und Männer 39
Feste und Feiertage 41

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

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1001834984

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

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 208
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 Niuafo'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 230
Die Cross Island Road 241
Aktiv unterwegs: Zu den Goldfischen im Lake Lanoto'o 242
Rund um 'Upolu 244

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

Steckbrief Amerikanisch-Samoa 260

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

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
Hauptstadt 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 dritthöchsten Wasserfall der Welt – Te Vaipo 383
Insel Hiva Oa 391

Register 394

Abbildungsnachweis/Impressum 400