

Inhalt

Viel Meer und ein bisschen Land	8
In der Südsee reisen	10
Planungshilfe für Ihre Reise	12
Vorschläge für Rundreisen	17

Wissenswertes über die Südsee

Natur und Umwelt	22
Wirtschaft, Soziales und Politik	32
Geschichte	38
Zeittafel	46
Gesellschaft und Alltagskultur	50
Kunst und Kultur	53

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr	64
Übernachten	65
Essen und Trinken	66
Outdoor	69
Feste und Veranstaltungen	71
Reiseinfos von A bis Z	73
Fidschi	86
Tonga	91
Samoa	96
Amerikanisch-Samoa	100
Cook-Inseln	103
Französisch-Polynesien	108

Unterwegs in der Südsee

Kapitel 1 – Fidschi

332 Inseln mitten im Meer des Friedens?	118
Steckbrief Fidschi	120
Auf einen Blick: Fidschi	122

Insel Viti Levu	124
Die Hauptstadt Suva	124
Entlang der Kings Road	137
Aktiv: Koroyanitu National Heritage Park.....	139
Aktiv: Biken auf Viti Levu	142
Entlang der Queens Road	145
Insel Vanua Levu	153
Labasa • Savusavu.....	153
Hibiscus Highway.....	154
Insel Taveuni	158
Tavoro Falls und Coastal Walk.....	158
Des Voeux Peak und Lake Tagimaucia • The Great White Wall.....	160
Aktiv: Lavena Coastal Walk	161
Insel Ovalau	164
Levuka	164
Insel Kadavu	170
Vunisea • Riffe • Wanderung auf den Nabukelevu.....	170
Mamanuca-Gruppe	174
Yasawa-Inseln	176

Kapitel 2 – Tonga

Der lange Abschied von der Macht	182
Steckbrief Tonga.....	186
Auf einen Blick: Tonga	188
Die Tongatapu-Gruppe	190
Die Hauptstadt Nuku'alofa	190
Insel Tongatapu.....	198
Insel 'Eua	203
Aktiv: Wanderrouten im 'Eua National Park.....	205
Die Ha'apai-Gruppe	207
Insel Lifuka	207
Aktiv: Ha'apai für Abenteurer.....	211
Insel Foa.....	212
Insel 'Uiha • Insel Uoleva • Insel Telekivava'u.....	214

Die Vava'u-Gruppe	215
Insel Vava'u	215
Insel Foi'ata	220
Insel Utungake	221
Die Niua-Gruppe	222
Insel Niuatoputapu	222
Insel Tafahi • Insel Niuafu'ou	223

Kapitel 3 – Samoa und Amerikanisch-Samoa

Die geteilten Inseln	228
Steckbrief Samoa	230
Auf einen Blick: Samoa und Amerikanisch-Samoa	232
Insel 'Upolu	234
Die Hauptstadt Apia	235
Aktiv: Zu den Goldfischen im Lake Lanoto'o National Park	246
Cross Island Road	247
Rund um 'Upolu	250
Insel Savai'i	257
Inselrundfahrt	257
Halbinsel Falealupo	258
Pulemelei-Pyramide • Halbinsel Tafua	260
Steckbrief Amerikanisch-Samoa	264
Insel Tutuila (Amerikanisch-Samoa)	266
Pago Pago	266
Aktiv: Pago Pago von oben	270
Inseltouren	271

Kapitel 4 – Cook-Inseln

15 Inseln – traumhaft schön und bald menschenleer?	278
Steckbrief Cook-Inseln	280
Auf einen Blick: Cook-Inseln	282
Insel Rarotonga	284
Avarua	284
Aktiv: Der Klassiker – Cross-Island Walk	294
Auf der Küstenstraße um Rarotonga	296
Insel Aitutaki	302
Arutanga	302

Weitere Inseln der Südgruppe	308
Insel Atiu	308
Insel Mangaia	310
Insel Ma'uke	312

Kapitel 5 – Französisch-Polynesien

Am Anfang war Bougainville	316
Steckbrief Französisch-Polynesien	318

Auf einen Blick: Französisch-Polynesien	320
--	-----

Die Gesellschaftsinseln	322
--------------------------------------	-----

Insel Tahiti	322
--------------------	-----

Pape'ete	323
----------------	-----

Aktiv: Tagesausflug nach Tetiaroa	332
---	-----

Rundfahrt um Tahiti Nui	334
-------------------------------	-----

Halbinsel Tahiti Iti	344
----------------------------	-----

Insel Mo'orea	348
---------------------	-----

Insel Bora Bora	355
-----------------------	-----

Aktiv: Bergwanderung auf den Mont Pahia	359
---	-----

Insel Huahine	360
---------------------	-----

Insel Raiatea	364
---------------------	-----

Insel Taha'a	367
--------------------	-----

Die Tuamotu-Inseln	370
---------------------------------	-----

Insel Rangiroa	370
----------------------	-----

Insel Manihi	373
--------------------	-----

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: Zum Te Vaipo, einem der höchsten Wasserfälle der Welt ...	383
--	-----

Insel Hiva Oa	387
---------------------	-----

Kulinarisches Lexikon Englisch	394
---	-----

Kulinarisches Lexikon Französisch	396
--	-----

Sprachführer Englisch	398
------------------------------------	-----

Sprachführer Französisch	400
---------------------------------------	-----

Register	402
-----------------------	-----

Abbildungsnachweis/Impressum	408
---	-----