

| | | | |
|----------------------------------|-----------|---------------------------|------------|
| Inhalt | | | |
| Land und Leute | 18 | | |
| Landesdaten | 18 | Elektrizität | 88 |
| Geschichte | 18 | Wäschereien | 88 |
| Staat und Verwaltung | 24 | Toiletten | 88 |
| Nationalflagge und Nationalhymne | 24 | Uhrzeit | 88 |
| Wirtschaft | 24 | Geschäftszeiten | 88 |
| Ökologie und Umwelt | 27 | Sicherheit | 89 |
| Pflanzen und Tiere | 28 | Drogen | 90 |
| Nationalparks | 29 | Rauchen | 91 |
| Naturgewalten | 29 | Frauen unterwegs | 91 |
| Erdbeben und Vulkane | 29 | Reisen mit Kindern | 91 |
| Taifune und Feuer | 36 | Senioren unterwegs | 91 |
| Klima | 36 | Behindert reisen | 91 |
| Kulturelle Minderheiten | 38 | Nachtleben | 92 |
| Religion | 46 | Einkaufen und Handeln | 92 |
| Kunst und Kultur | 46 | Aktivitäten | 92 |
| Musik | 46 | Goldsuchen | 92 |
| Tänze | 46 | Höhlenforschen | 93 |
| Filme | 47 | Klettern | 93 |
| Malerei | 47 | Mountainbiking | 93 |
| Sport und Spiele | 47 | Robinsonade | 93 |
| Feiertage | 48 | Segeln | 94 |
| Nationalkleidung | 54 | Surfen | 94 |
| Gesundheitswesen | 54 | Tauchen | 94 |
| Medien | 54 | Trekking | 96 |
| Filipinos und Ausländer | 55 | Wildwasser-Rafting | 96 |
| Speisen und Getränke | 56 | Windsurfen und Kitesurfen | 96 |
| Sprache | 63 | Ziplining | 97 |
| | | Wellness | 97 |
| | | Bücher und Karten | 97 |
| | | Informationen unterwegs | 97 |
| Reisevorbereitung | 74 | Transport | 98 |
| Anreise und Weiterreise | 74 | Calesa | 98 |
| Reisezeit und Reiseziele | 74 | Fahrrad | 98 |
| Routen | 75 | Pedicab | 98 |
| Visum | 78 | Tricycle | 98 |
| Botschaften und Konsulate | 79 | Habal-Habal | 98 |
| Zollbestimmungen | 79 | Motorrad | 98 |
| Geld | 80 | Auto | 99 |
| Dokumente | 81 | Führerschein | 99 |
| Gepäck | 82 | Trampen | 100 |
| Preisbeispiele | 82 | Taxi | 100 |
| Geschenke | 83 | Jeeptney | 100 |
| Reiseapotheke | 83 | Multicab | 100 |
| Gesundheit | 83 | Van | 101 |
| Impfungen | 84 | Bus | 101 |
| Versicherungen | 84 | Zug | 101 |
| Post | 84 | Schiff | 101 |
| Telefon | 85 | Flugzeug | 102 |
| Weitere Informationen | 85 | | |
| | | Manila | 105 |
| Reisetipps | 86 | Manila Walking Tour | 116 |
| Übernachten | 86 | Museen | 118 |
| Trinkgeld | 88 | Einkaufen | 124 |

| | | | |
|----------------------------------|------------|--|------------|
| Übernachten | 128 | Iba | 221 |
| Essen und Trinken | 137 | Candelaria | 221 |
| Unterhaltung und Veranstaltungen | 144 | Potipot Island | 221 |
| Nachtleben | 145 | Dasol | 221 |
| Arzt und Wellness | 147 | | |
| Banken und Geldwechsler | 147 | Nord-Luzon | 222 |
| Adressen/Verschiedenes | 148 | Am Golf von Lingayen | 222 |
| Transport | 148 | Lucap und Alaminos | 222 |
| Anreise/Weiterreise | 151 | Hundred Islands | 222 |
| International Airport | 151 | Bolinao, Patar und Santiago Island | 227 |
| Domestic Airport | 152 | Lingayen | 229 |
| Hotels in Airportnähe | 152 | Dagupan | 229 |
| Airlines | 153 | Agoo | 231 |
| Busterminals | 154 | Buang | 233 |
| Shipping Companies | 160 | San Fernando (La Union) | 233 |
| Weiterreise von Luzon | 160 | San Juan | 235 |
| Zentral-Luzon | 165 | In den Kordilleren | 238 |
| Corregidor Island | 165 | Baguio | 238 |
| Las Piñas | 166 | Kabayan | 246 |
| Angono | 166 | Sagada | 247 |
| Tagaytay (Taal Volcano) | 169 | Bontoc | 254 |
| Talisay | 170 | Um Bontoc | 256 |
| Nasugbu | 172 | Maligcong | 256 |
| Taal | 172 | Mainit | 256 |
| Anilao | 174 | Natonin | 256 |
| Batangas | 174 | Tinglayan | 257 |
| Calamba | 176 | Banaue | 258 |
| Los Baños | 176 | Um Banaue | 262 |
| Alaminos | 177 | Uhaj, Hapao, Hungduan und Kiangan | 262 |
| San Pablo | 177 | Batad und Cambulo | 263 |
| Pagsanjan | 178 | Bangaan | 263 |
| Lucban | 179 | Mayoyao | 263 |
| Lucena | 180 | | |
| San Fernando (Pampanga) | 182 | Der Nordwesten | 264 |
| Angeles | 183 | Candon | 264 |
| Mt. Pinatubo | 194 | Bangued | 264 |
| Tarlac | 194 | Vigan | 266 |
| Cabanatuan | 196 | Laoag | 269 |
| Baler | 199 | Sitio Remedios | 271 |
| Bataan Peninsula | 205 | Um Laoag | 274 |
| Balanga | 205 | Pagudpud und Blue Lagoon | 275 |
| Mt. Samat | 207 | Claveria | 277 |
| Cabcaban und Mariveles | 207 | Babuyan Islands | 277 |
| Bagac | 209 | | |
| Morong | 210 | Das Cagayan Valley und die Ostküste | 279 |
| Olongapo | 210 | Aparri | 279 |
| Subic Bay | 213 | Santa Ana und San Vicente | 280 |
| Barrio Barretto und Subic | 215 | Tuguegarao | 281 |
| Mapanuepe Lake | 215 | Palanan | 286 |
| | | Cauayan | 287 |
| Die Küste von Zambales | 218 | Santiago | 288 |
| San Antonio und Pundaquit | 220 | Solano | 290 |
| Botolan | 220 | Santa Fe | 291 |

| | | | |
|--------------------------------------|------------|----------------------------------|------------|
| Süd-Luzon | 292 | Cataingan | 347 |
| Atimonan und Gumaca | 292 | Mandaon | 347 |
| Daet | 294 | Burias Island | 347 |
| Calaguas Islands | 295 | Ticao Island | 347 |
| Naga | 297 | | |
| Sagñay | 302 | Mindoro | 349 |
| Caramoan | 302 | Anreise, Weiterreise von Mindoro | 349 |
| Tabaco | 306 | | |
| Iriga und Lake Buhi | 307 | Mindoro Oriental | 351 |
| Legazpi | 308 | Puerto Galera | 351 |
| Um Legazpi | 312 | Calapan | 362 |
| Mayon Volcano | 312 | Pinamalayan | 364 |
| Daraga und Cagsawa | 313 | Roxas | 365 |
| Camalig | 314 | Bulalacao | 366 |
| Santo Domingo | 314 | | |
| Malilipot | 315 | Mindoro Occidental | 367 |
| Donsol | 315 | San Jose | 367 |
| Sorsogon, Bacon und Gubat | 318 | Apo Island und Apo Reef | 368 |
| Bulusan und Irosin | 320 | Sablayan | 369 |
| Bulan | 320 | North Pandan Island | 370 |
| Matnog | 320 | Mamburao | 370 |
| | | | |
| Inseln um Luzon | 322 | Romblon | 373 |
| Batanes | 322 | Anreise, Weiterreise von Romblon | 373 |
| Anreise, Weiterreise von Batanes | 323 | Romblon Island | 374 |
| Batan Island | 323 | Romblon | 374 |
| Sabtang Island | 327 | Agtongo | 377 |
| Itbayat Island | 328 | Lonos | 377 |
| | | San Pedro | 377 |
| Catanduanes | 329 | Cobrador Island | 378 |
| Anreise, Weiterreise von Catanduanes | 329 | Sibuyan Island | 378 |
| Virac | 330 | Mt. Guiting-Guiting | 378 |
| Puraran | 331 | Magdiwang | 378 |
| | | San Fernando | 379 |
| Lubang | 334 | Cresta de Gallo Island | 379 |
| Anreise, Weiterreise von Lubang | 334 | Cajidiocan | 379 |
| Tilik | 334 | Tablas Island | 380 |
| Lubang und Tagbac | 334 | San Agustin | 380 |
| | | Calatrava und San Andres | 380 |
| Marinduque | 336 | Odiongan | 380 |
| Anreise, Weiterreise von Marinduque | 336 | Ferrol | 381 |
| Boac | 336 | Looc | 381 |
| Santa Cruz | 339 | Tugdan und Alcantara | 381 |
| Maniwaya Island | 340 | Santa Fe und Puro Island | 382 |
| Torrijos | 340 | Carabao Island | 382 |
| Buenavista und Malbog | 341 | | |
| Elefante Island | 341 | Visayas | 384 |
| Tres Reyes Islands | 341 | Biliran | 386 |
| Gasan | 341 | Anreise, Weiterreise von Biliran | 386 |
| | | Naval | 386 |
| Masbate | 343 | Almeria | 388 |
| Anreise, Weiterreise von Masbate | 343 | Cabucgayan | 389 |
| Masbate City | 344 | Caibiran | 389 |
| Bagacay | 346 | Higatangan Island | 389 |

| | | | |
|--------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| Maripipi Island | 390 | Samboan und Liloan | 457 |
| Sambawan Islands | 390 | Oslob und Sumilon Island | 458 |
| | | Argao | 459 |
| Bohol | 391 | | |
| Anreise, Weiterreise von Bohol | 391 | Guimaras | 460 |
| Tagbilaran | 393 | Anreise, Weiterreise von Guimaras | 460 |
| Um Tagbilaran | 397 | | |
| Cortes | 397 | Leyte | 463 |
| Antequera | 397 | Anreise, Weiterreise von Leyte | 463 |
| Corella | 397 | Tacloban | 465 |
| Bool | 397 | Um Tacloban | 469 |
| Baclayan | 397 | Basey und Sohoton National Park | 469 |
| Loboc | 398 | Palo | 469 |
| Sevilla und Bilar | 398 | Palompon | 470 |
| Jagna | 399 | San Isidro | 471 |
| Anda | 399 | Ormoc | 471 |
| Panglao Island | 401 | Lake Danao | 471 |
| Balicasag Island | 408 | Baybay | 473 |
| Pamilacan Island | 408 | Cuatro Islands | 474 |
| Cabilao Island | 410 | Bato und Hilongos | 474 |
| Pangangan Island | 411 | Canigao Island | 475 |
| Chocolate Hills | 411 | Maasin | 475 |
| Danao | 412 | Padre Burgos | 476 |
| Tubigon und Inanuran Island | 412 | Limasawa Island | 478 |
| Talibon und Mahaba Island | 412 | Liloan | 478 |
| Ubay | 413 | | |
| | | Negros | 480 |
| Cebu | 414 | Anreise, Weiterreise von Negros | 482 |
| Anreise, Weiterreise von Cebu | 414 | | |
| | | Nord-Negros | 483 |
| Zentral-Cebu | 419 | Bacolod | 483 |
| Cebu City | 419 | Mambukal und Mt. Karlaon | 489 |
| Cebu City Walking Tour | 424 | Ma-ao | 490 |
| Mactan Island | 435 | Silay | 490 |
| Lapu-Lapu | 435 | Patag | 491 |
| Marigondon | 436 | Victorias | 492 |
| Maribago | 436 | Cadiz | 492 |
| Punta Engaño | 438 | Sagay | 493 |
| Olango Island | 439 | Escalante | 494 |
| Toledo | 440 | San Carlos | 494 |
| Danao | 441 | Sipaway Island | 494 |
| Camotes Islands | 441 | | |
| | | Süd-Negros | 496 |
| Nord-Cebu | 443 | Bais und Manjuyod | 496 |
| Bogo | 443 | Mabinay | 497 |
| Bantayan Island | 445 | Dumaguete | 497 |
| Malapascua Island | 448 | Um Dumaguete | 502 |
| Kalanggaman Island | 452 | Valencia | 503 |
| | | Die Südostküste | 503 |
| Süd-Cebu | 452 | Bacong | 503 |
| Carcar | 452 | Dauin | 503 |
| Moalboal | 453 | Maluay und Zamboanguita | 504 |
| Badian und Badian Island | 457 | Tambobo Bay | 504 |
| Matutinao und Kawasan Falls | 457 | Apo Island | 505 |

| | | | |
|-----------------------------------|-----|-------------------------------------|------------|
| West-Negros | 505 | Larena | 562 |
| Kabankalan | 505 | Sandugan | 562 |
| Sipalay | 507 | Maria | 563 |
| Danjugan Island | 509 | Lazi | 563 |
| Hinoba-an | 510 | San Juan | 563 |
| Bayawan | 511 | San Antonio | 564 |
| | | Cantabon | 565 |
| Panay | 513 | | |
| Anreise, Weiterreise von Panay | 513 | Mindanao und Sulu | 566 |
| Iloilo City | 516 | Camiguin | 567 |
| | | Anreise, Weiterreise von Camiguin | 568 |
| Die Südküste | 522 | Mambajao | 568 |
| Guimbal | 522 | Um Mambajao | 570 |
| Miagao | 522 | Hibok-Hibok Volcano | 570 |
| San Joaquin | 522 | Katibawasan Falls | 571 |
| Anini-y und Nogas Island | 522 | Ardent Hot Springs | 571 |
| | | White Island | 571 |
| Die Westküste | 524 | Camiguin-Rundfahrt | 571 |
| San Jose de Buenavista | 524 | Kuguita | 571 |
| Tibiao | 524 | Bug-ong, Agoho und Yumbing | 571 |
| Culasi | 525 | Bonbon | 572 |
| Pandan und Libertad | 526 | Catarman | 573 |
| | | Sagay | 573 |
| Der Nordosten | 526 | Guinsiliban und Cantaan | 573 |
| Concepcion Islands | 526 | Benoni | 573 |
| Estancia | 528 | Mahinog und Mantigue Island | 573 |
| Gigantes Islands | 528 | | |
| Roxas | 529 | Mindanao | 674 |
| | | Anreise, Weiterreise von Mindanao | 574 |
| Die Provinz Aklan | 531 | | |
| Kalibo | 531 | Nord-Mindanao | 577 |
| Ibajay | 534 | Butuan | 577 |
| Laserna | 534 | Agusan Marsh | 580 |
| Caticlan | 534 | Balingoan | 582 |
| Boracay | 535 | Cagayan de Oro | 582 |
| | | Um Cagayan de Oro | 587 |
| Samar | 543 | Malaybalay | 588 |
| Anreise, Weiterreise von Samar | 543 | Iligan | 591 |
| Allen | 544 | Marawi und Lake Lanao | 592 |
| Dalupiri Island | 544 | Ozamiz | 595 |
| Capul Island | 546 | Oroquieta | 597 |
| Balicuartro Islands | 546 | Dipolog | 598 |
| Catarman | 548 | Dapitan | 600 |
| Calbayog | 550 | Pagadian | 603 |
| Catbalogan | 553 | Zamboanga | 604 |
| Borongan | 556 | Um Zamboanga | 606 |
| Guiuan | 556 | Pasonanca Park | 606 |
| Calicoan Island | 557 | Santa Cruz Islands | 607 |
| Homonhon Island und Suluan Island | 558 | San Ramon und Yakan Weaving Village | 607 |
| Marabut | 558 | Taluksangay | 607 |
| | | | |
| Siquijor | 559 | Die Ostküste | 608 |
| Anreise, Weiterreise von Siquijor | 560 | Surigao | 608 |
| Siquijor | 560 | Dinagat Islands | 612 |

| | | | |
|---------------------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| Siargao Island | 612 | Iwahig | 661 |
| Dapa | 613 | Napsan | 661 |
| Union und Malinao | 613 | Honda Bay | 661 |
| General Luna | 613 | Nagtabon Beach | 663 |
| Del Carmen | 616 | Sabang | 663 |
| Pilar | 616 | Underground River | 664 |
| Burgos | 616 | | |
| Alegria | 616 | Süd-Palawan | 666 |
| Inseln vor Siargao | 616 | Aborian | 666 |
| Bucas Grande Island | 616 | Narra | 666 |
| La Janosa Island | 617 | Quezon | 666 |
| Lanuza | 617 | Brooke's Point | 668 |
| Tandag | 618 | | |
| Cagwait | 618 | Nord-Palawan | 668 |
| San Agustin und Britania Islands | 620 | Roxas und Coco-Locho Island | 668 |
| Barobo | 620 | Port Barton | 670 |
| Bislig | 621 | San Vicente | 673 |
| Cateel | 622 | Taytay | 674 |
| Caraga | 622 | Apulit Island | 674 |
| Mati | 622 | Flower Island | 675 |
| | | Liminangcong | 675 |
| Süd-Mindanao | 626 | El Nido und der Bacuit-Archipel | 675 |
| Davao | 626 | | |
| Um Davao | 633 | Calamian Group | 683 |
| Philippine Eagle Center | 633 | Linapacan und Decabaitot Islands | 683 |
| Eden Nature Park | 634 | Busuanga Island | 684 |
| Mt. Apo | 634 | Coron | 684 |
| Samal Island | 634 | Concepcion | 688 |
| Talikud Island | 635 | Old Busuanga | 689 |
| General Santos (Dadiangas) | 635 | New Busuanga | 689 |
| Koronadal (Marbel) | 639 | San Jose | 689 |
| Surallah | 640 | Calauit Island | 689 |
| Lake Sebu | 640 | Dimakya Island | 690 |
| Cotabato | 640 | Coron Bay | 690 |
| | | Coron Island | 690 |
| Basilan | 642 | Tangat Island | 690 |
| Anreise, Weiterreise von Basilan | 643 | Banana Island | 690 |
| Isabela | 643 | Bulalacao Island | 690 |
| Lamitan | 643 | Malcapuya Island | 690 |
| | | Gutob Bay | 692 |
| Sulu Islands | 644 | Popototan Island | 692 |
| Anreise, Weiterreise von Sulu islands | 646 | Culion Island | 692 |
| Jolo | 646 | Culion | 692 |
| Bongao | 647 | | |
| Sitangkai | 650 | Cuyo Islands | 693 |
| | | Cuyo | 693 |
| Palawan | 651 | Manamoc Island | 694 |
| Anreise, Weiterreise von Palawan | 652 | Pamalican Island | 694 |
| | | Tinituan Island | 695 |
| Zentral-Palawan | 652 | | |
| Puerto Princesa | 652 | Email-Verzeichnis | 696 |
| Irawan | 661 | Index | 718 |

Exkurse und Kommentare

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Dr. Jose Rizal | 19 | Doppelter Brückenschlag | 268 |
| Philippinische Gastarbeiter | 26 | Sitio Remedios - Vergangenheit erleben | 271 |
| Tierliebe | 28 | Durch Dünen brethern | 272 |
| Phänomenale Aegis | 47 | Letzte Wildnis Palanan | 286 |
| Billard-Cracks | 48 | Calaguas für Entdecker | 295 |
| Money, Money, Money | 49 | Naga - Leben am Fluß | 297 |
| Miss Philippines | 51 | Bitte einsteigen... | 300 |
| Sex Bombs for Lunch | 55 | Asche aufs Haupt | 314 |
| Da braut sich was zusammen | 63 | Mayon-Besteigung 1860 | 315 |
| Begriffe der Hotelsprache | 87 | Das Ende der Prinzessin | 379 |
| My Way Killings - The Final Curtain | 92 | Verlorenes Kulturerbe | 398 |
| Pünktlichkeit | 89 | Von Bienen und Blumen | 404 |
| Mittagsrast | 96 | Vom Walfang zur Walbeobachtung | 409 |
| Welcher Führerschein? | 99 | Abenteuerspielplatz Danao | 410 |
| Vorsicht, Krokodile! | 100 | Riesige Legenden | 411 |
| Manila auf einen Blick | 113 | Heiter durch die Nacht | 419 |
| Just for Kids | 128 | Seafood frisch auf den Tisch | 436 |
| Kunterbunte Tage im April | 136 | Oh Mama Mary | 452 |
| Treffpunkt Greenbelt | 137 | Die Wahl haben | 458 |
| Auf Märkten essen | 138 | Über die Brücke der Liebe | 468 |
| Dampas wiederentdeckt | 139 | Patag - Das wiederentdeckte Versteck | 491 |
| Schwein gehabt | 140 | Mabinay - Höhlen ohne Ende | 497 |
| Scharfe Schmetterlinge | 172 | Natur pur auf Danjungan Island | 509 |
| Sweet as Buko Pie | 177 | Goldene Zeiten | 510 |
| Bacolor - Versunken im Schlamm | 183 | Samars abenteuerlicher Nordosten | 548 |
| Mount Pinatubo - Der Knall des Jahrhunderts | 197 | Hoffnung auf Frieden | 566 |
| Film Ab! Charlie Don't Surf | 201 | Agusan Marsh Wildlife Sanctuary | 580 |
| Subic Bay | 213 | Willkommen im Zaubergarten | 598 |
| Zeitreise unter Tage | 243 | Reizvolle Inseln ohne Wasser | 600 |
| Die spektakuläre Halsema Road | 249 | Die Roten Berge von Surigao | 617 |
| Der Chico Valley Staudamm | 257 | Welterbe Mt. Hamiguitan | 624 |
| | | Nasty Nik-Niks | 652 |