

SOMMARIO

Pianificare

Il viaggio comincia da qui	4
Mappa dei Caraibi	8
Le nostre scelte	10
Isole e arcipelaghi	28
Itinerari	34
Quando andare	42
Prima della partenza	44
In tavola	46
Attività outdoor	50

La guida

Anguilla	57
The Valley.....	62
West End Village.....	68
Antigua e Barbuda	72
English Harbour.....	78
Antigua orientale.....	85
Codrington.....	89
Bahamas	94
Bahamas settentrionali.....	100
Bahamas centrali.....	106
Bahamas meridionali.....	115
Barbados	121
Bridgetown e costa meridionale.....	126
Costa occidentale.....	132
Costa atlantica.....	137
Bermuda	140
Hamilton e Centro di Bermuda.....	146
St George's e East End.....	151
South Shore e West End.....	154

Cuba	160
L'Avana.....	166
Viñales.....	172
Trinidad.....	178
Cayo Guillermo.....	183
Santa Clara.....	188
Santiago de Cuba.....	193

Dominica	201
Roseau.....	206
Costa nord-orientale.....	211
Morne Trois Pitons National Park.....	215
Soufrière Bay.....	217
Portsmouth.....	219

Giamaica	222
Kingston.....	228
Treasure Beach.....	237
Negril.....	244
Montego Bay.....	251
Ocho Rios.....	257
Port Antonio.....	262

Grenada	271
Isola di Grenada.....	276
Carriacou.....	282

Guadalupa	286
Basse-Terre.....	292
Grande-Terre.....	297
Isole offshore.....	302

Haiti	309
Jacmel.....	314
Cap-Haïtien.....	324



Oranjestad (p338)



Fort-de-France (p432)

Isole ABC	331
Aruba.....	336
Bonaire.....	344
Curaçao.....	352

Isole Cayman	363
Grand Cayman.....	368
Cayman Brac.....	372
Little Cayman.....	375

Isole Vergini Americane	381
St Croix.....	386
St John.....	391
St Thomas.....	395

Isole Vergini Britanniche	402
Tortola.....	408
Virgin Gorda.....	413
Anegada.....	418
Jost Van Dyke.....	422

Martinica	427
Fort-de-France.....	432
Martinica settentrionale.....	439
Martinica meridionale.....	443

Puerto Rico	448
San Juan.....	454
Río Grande.....	461
Vieques.....	466
Ponce.....	472
Jayuya.....	480
Utuaado.....	484
Rincón.....	489

Repubblica Dominicana... 496

Santo Domingo.....	502
Costa sud-occidentale.....	509
Jarabacoa.....	514
Costa settentrionale.....	521
Penisola de Samaná.....	527
Punta Cana.....	534

Saint-Martin/

Sint Maarten..... 543

Philipsburg.....	548
Grand Case.....	553

St Kitts e Nevis..... 563

Basseterre	
e Fridge Bay.....	568
Charlestown.....	574

St Lucia..... 580

Soufrière.....	586
Castries.....	592
Rodney Bay.....	596
Costa meridionale.....	601

St Vincent

e Grenadines..... 606

St Vincent.....	612
Bequia.....	618
Mayreau	
e Tobago Cays.....	621
Union Island.....	623

Trinidad e Tobago..... 629

Centro e Sud	
di Trinidad.....	634
Port of Spain.....	639
Costa nord-orientale.....	643
Crown Point.....	647
Castara.....	652

Turks e Caicos..... 658

Providenciales.....	664
Twin Islands.....	671
Grand Turk.....	677

IN ALTO A DESTRA: IREN KEYS/SHUTTERSTOCK ©; IN ALTO A SINISTRA: T PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©; IN BASSO A SINISTRA: SOLARISYS/SHUTTERSTOCK ©



Maiale selvatico, Exumas (p116)

Da sapere

Strutture ricettive.....	684
Viaggio in famiglia.....	685
Salute e sicurezza.....	686
Viaggiare nella stagione degli uragani.....	687
Cibo, bevande e movida.....	688
Viaggio responsabile.....	690
Viaggiatori LGBTQI+.....	692
Viaggio accessibile.....	693
Immergersi ai Caraibi.....	694
In breve.....	695

Storia e società

Storia dei Caraibi in 15 luoghi.....	698
Musica: orgoglio identitario.....	702
Sostenibilità ai Caraibi.....	704
Sapore di sale: spiagge migliori dei Caraibi.....	706
La fauna dei Caraibi.....	710
Il massimo spendendo meno.....	712