

Cuba Sport • Cuba in bici • Cuba Tour

11 - 27 febbraio 2017



Cuba

Iantra, in collaborazione con TriathlonTravel, è l'unica realtà, che, ininterrottamente dal 2004, propone viaggi itineranti a Cuba in bicicletta da strada.

Una vacanza pensata per:

- Atleti agonisti
- cicloamatori
- amici e accompagnatori (non ciclisti)

La lunga esperienza acquisita negli anni, i consolidati contatti in loco, la presenza di accompagnatori cubani durante il tour, consentiranno di vivere un viaggio unico in un Paese affascinante e ricco di contraddizioni nel quale si sta iniziando a respirare **forte aria di cambiamento**.

Per gli agonisti ("Cuba Sport")

Per gli atleti agonisti più preparati questo viaggio offre l'opportunità di macinare oltre 800 km in bicicletta.

Per i triatleti, anche allenamenti di corsa e nuotate in acque libere in pieno inverno assieme a due grandi campioni: Marcel Zamora (5 volte vincitore dell'Ironman Nizza) e Alberto Casadei.

Marcel sarà per la 6 volta a Cuba con noi mentre Alberto per la seconda. Per i triatleti anche la possibilità di partecipare, a fine tour, alla **3° edizione del Triathlon dell'Habana** previsto su distanze sprint/mezzo ironman.

Per i cicloturisti ("Cuba in bici")

Un tour dedicato anche ai cicloamatori, che darà l'opportunità di scoprire in bici la terra, i profumi ed i colori della Grande Isla **pedalando per oltre 500 km** senza stress di medie orarie sul medesimo itinerario degli agonisti ma con distanze ridotte.

Per gli accompagnatori ("Tour di Cuba")

Un viaggio pensato anche per coloro che non pedalano ma sono alla ricerca di una **vacanza originale a stretto contatto con la realtà del paese** da condividere con un gruppo allegro e divertente e con alcuni amici cubani al nostro seguito che contribuiranno a far conoscere una Cuba diversa da quella normalmente proposta dai tour operator.

Programma

11 FEBBRAIO

Milano > Habana (via Madrid)

Partenza in mattinata da Milano Malpensa. Arrivo nel primo pomeriggio cubano, sistemazione presso le case selezionate e cena in gruppo.

13 FEBBRAIO

Trinidad (km in bici 85/60 cicloamatori)

Dopo colazione partirà il nostro tour. Prima tappa in bus fino alla cittadina di Cienfuegos. Il gruppo dei **turisti** effettuerà la visita alla bella cittadina coloniale mentre i **ciclisti agonisti** inizieranno a pedalare per 85 km fino alla nostra destinazione di Trinidad su un percorso estremamente spettacolare che fiancheggia per buona parte la costa caraibica.

Per il gruppo dei **cicloamatori** i km previsti saranno 60.

Arrivo nel tardo pomeriggio a Trinidad e sistemazione presso le proprie abitazioni.

Cena di gruppo in una delle case che ci ospiterà e serata nella vivace città.

15 FEBBRAIO

Trinidad (km in bici 60/50 cicloamatori)

Mattinata da trascorrere nuovamente al mare all'insegna del relax e **nuoto per i triatleti** che raggiungeranno la spiaggia di corsa (12 km) percorrendo un lungo falsopiano in discesa che porta a Playa Ancon.

I **ciclisti** nel pomeriggio pedaleranno lungo la bella strada costiera in direzione Cienfuegos per un paio d'ore mentre per **gli accompagnatori il pomeriggio è a disposizione per continuare la visita alle numerose attrazioni della città** o per restare in pieno relax in spiaggia.

Rientro in città e cena presso le proprie abitazioni. Serata in paese.

12 FEBBRAIO

Habana

Una giornata dedicata alla visita della famosa capitale caraibica L'Avana. Pranzo in città, cena in gruppo presso una delle case selezionate.

Per i triatleti l'opportunità di correre all'alba lungo il mitico Malecón de La Habana.

14 FEBBRAIO

Trinidad (km in bici 40 con salita a Topes de Collantes)

Il gruppo degli sportivi, prima di recarsi in spiaggia, potrà tentare la durissima scalata a Topes de Collantes (una salita di 4 km con pendenze fino al 19%) mentre gli accompagnatori potranno invece rilassarsi da subito nella bella Playa Ancon situata a qualche chilometro dalla città.

I **triatleti** potranno approfittare delle belle acque cristalline per una **lunga nuotata**.

Pranzo libero in spiaggia e rientro nel pomeriggio in paese per visita la città Patrimonio

Mondiale dell'Unesco. Cena presso una delle case che ci ospiteranno.

16 FEBBRAIO

Camaguey (km in bici 96/70 cicloamatori)

Dopo colazione partenza per Camagüey.

Dopo qualche km è prevista una breve sosta per **visitare la Valle de Los Ingenios** (primi zuccherifici di Cuba).

I **ciclisti** inizieranno a pedalare sin dalla partenza fino alla località di Taguasco dove è previsto il pranzo mentre i cicloamatori si fermeranno in anticipo nella località di Sancti Spiritus. Dopo il pranzo proseguimento in bus (2 ore circa) fino a Camaguey dove visiteremo la città, Patrimonio Mondiale dell'Unesco, e a seguire sistemazione presso le proprie abitazioni.

Cena in gruppo presso una delle case.

17 FEBBRAIO

Holguin (km in bici 125/60 cicloamatori)

Partenza in bici per la pedalata più lunga del tour fino alla località di Las Tunas dove è previsto il pranzo. Nel pomeriggio proseguimento in bus per Holguin, definita la città dei parchi, dove è prevista la sistemazione in hotel. Visita alla località e cena in un ottimo locale cittadino.

19 FEBBRAIO

Baracoa

Colazione in casa. Giornata di riposo dalla bici mentre i **triatleti** raggiungeranno la **spiaggia di Maguana di corsa**, 12 km immersi in un paesaggio incantevole. Un genuino pranzo, organizzato dai parenti del nostro amico ciclista Yendri, che consumeremo nei pressi della spiaggia immersi nella selvaggia vegetazione della zona. Al rientro a Baracoa sosta presso una **finca locale** per scoprire i segreti della **produzione tipica del cacao**. Cena presso le proprie abitazioni e serata nella vivace cittadina.

21 FEBBRAIO

Santiago (km in bici 110/65 cicloamatori)

Per i **ciclisti agonisti** partenza in bici dalle case affrontando la lunga salita della Farola e poi pedalando per una cinquantina di km costeggiando la stupenda strada lungo il mare. Per i **cicloamatori** l'uscita ciclistica inizierà dopo la salita della Farola. Pausa per il pranzo a metà del nostro tragitto dove gli accompagnatori ci avranno anticipato godendo di un'altra bella e selvaggia spiaggia. Pranzo e proseguimento verso Santiago, arrivo previsto nel pomeriggio. Sistemazione nelle abitazioni, cena e visita serale alla città.

18 FEBBRAIO

Baracoa (km in bici 75/50 cicloamatori)

Partenza in bici dall'hotel pedalando per 75 km proseguimento per Baracoa in bus. Prima dell'arrivo nella cittadina orientale bagno in uno dei numerosi fiumi che circondano Baracoa. Sistemazione e cena nelle case assegnate e serata nella vivace cittadina.

20 FEBBRAIO

Baracoa (km in bici 65/40 cicloamatori)

I **ciclisti** pedaleranno verso la punta estrema di Cuba, Punta Maisí, dopo circa 30 km di un divertente vallonato alcuni durissimi strappi metteranno a dura prova le gambe di tutti i ciclisti. Gli **accompagnatori** anticiperanno l'arrivo dei ciclisti in una delle spiagge più selvagge e vergini di Cuba **Playa de Yumuri** dove consumeremo il pranzo. Pomeriggio di relax in spiaggia. Cena presso le proprie abitazioni e un'altra divertente serata a Baracoa.

22 FEBBRAIO

Santiago (km in bici 70/40 cicloamatori)

I **ciclisti** giungeranno nelle colline a ridosso della città in bici mentre i **cicloamatori** e gli **accompagnatori** arriveranno in bus. Visita al Santuario del Cobre (Santa Protettrice di Cuba) luogo recentemente visitato dal Papa, dove gli elementi religiosi pagani pre-cristiani provenienti dall'Africa si sono fusi con il credo cattolico. Proseguimento per Playa Siboney dove è previsto il pranzo e la possibilità di passare ancora qualche ora in spiaggia. Per i **triatleti** un'altra nuotata. In serata visita "al Morro" Castello di San Pedro de la Roca dove assisteremo alla rievocazione storica del "Canonazo" e a seguire suggestivo aperitivo al tramonto sull'affascinante fortezza di Santiago. Cena in casa e serata in città.

23 FEBBRAIO

Habana

In mattinata i **triatleti** potranno correre prima di colazione. Dopo colazione mattinata a disposizione da trascorrere in città, pranzo libero e nel pomeriggio **trasferimento all'aeroporto di Santiago dove è previsto il volo di rientro per l'Habana.**

Arrivo in serata nella capitale trasferimento presso le proprie abitazioni dove è prevista la cena.

25 FEBBRAIO

Triathlon dell'Habana (km in bici 80 sul percorso gara)

E' il giorno dedicato al triathlon dell'Habana su distanza sprint, **mezzo ironman e ironman** che si concluderà nel suggestivo scenario del Malecon dell'Habana. Chi non partecipa potrà seguire gli amici impegnati in gara anche pedalando sul medesimo percorso cittadino che sarà interamente chiuso al traffico. Pomeriggio a disposizione per godere dell'Habana e cena libera in città

24 FEBBRAIO

Habana

Giornata libera per proseguire la visita alla città o per raggiungere Playa del'Este e passare un'altra giornata di sole e mare. Per i **triatleti** che gareggeranno nel pomeriggio il disbrigo delle formalità pre-gara. Cena presso le proprie abitazioni e serata libera.

26 FEBBRAIO

Ultima mezza giornata da godere a Cuba prima del rientro previsto in serata con arrivo il giorno successivo a Milano Malpensa alle 13.00.

Informazioni utili

È un viaggio affascinante ma impegnativo a causa dei frequenti e talvolta lunghi trasferimenti che i ciclisti percorreranno anche parte in bici e parte in bus. Un elemento di difficoltà da tenere in considerazione. Sarà però, proprio questo aspetto la caratteristica vincente del nostro tour.

Un viaggio che permetterà di scoprire luoghi diversi della "Grande Isla" per la quasi totalità e anche al di fuori, in modo divertente ed originale.

Da sapere inoltre:

- **I km in bici proposti sono facoltativi e indicativi**, chiunque potrà usufruire del mezzo al seguito per completare la tappa.
- La capacità di adattamento è aspetto fondamentale richiesto ai partecipanti per gli spostamenti (talvolta anche dopo aver pedalato) e per i frequenti cambi di sistemazione.
- È importante la **propensione a stare in gruppo** dovendo passare tanti momenti insieme
- Dormiremo nelle case cubane che per quanto selezionate e comode talvolta potrebbero non offrire le stesse comodità delle nostre.
- Per non incorrere in ritardi sulle tabelle di marcia previste, l'organizzatore potrebbe decidere, qualora se ne presentasse l'esigenza, di fermare eventuali ciclisti in difficoltà per farli proseguire sul mezzo al seguito e rientrare così nei tempi calcolati.
- Il tour è studiato **anche per gli accompagnatori** che effettueranno delle soste nei punti più caratteristici lungo il percorso. Sono calcolate talvolta partenze posticipate o arrivi anticipati rispetto ai ciclisti per dare loro la possibilità di visitare e di godere di qualche momento in più di relax.
- È richiesta **puntualità**, caratteristica fondamentale per giungere a destinazione secondo i tempi stabiliti e nel rispetto di tutti i componenti del gruppo.
- Il programma potrebbe subire delle modifiche se si presentasse l'esigenza. Eventuali variazioni non andranno comunque a modificare le caratteristiche e la filosofia del viaggio.

Posti disponibili

A garanzia del nostro **standard qualitativo** gli iscritti potranno essere **massimo 21** (16 ciclisti + 5 accompagnatori) oltre alle 6 persone dello staff.

Prezzo

2.560 Euro per iscrizioni entro 10 novembre

2.690 Euro per iscrizioni per iscrizioni dal 10 novembre in poi fino ad esaurimento posti

Le quote sono state calcolate al cambio 1 euro = 1,10 USD. In caso di oscillazioni nel corso dei cambi o per l'introduzione di nuove tasse, potranno essere adeguate fino a 10 giorni dalla data di partenza.

Comprende

- Volo in classe turistica con volo diretto Blue Panorama fino all'Habana
- Volo interno Santiago - Habana (soggetto a possibili modifiche operative da parte del vettore)
- Sistemazione in case private in camera doppia e in hotel ad Holguin
- Tutti i trasferimenti in bus i per un totale di 1500 km
- I pasti indicati in tabella (come da tabella in programma viaggio)
- Polizza assicurazione viaggio obbligatoria
- Tassa d'uscita
- Assistenza da parte dello staff durante il tour

Non comprende

- Eventuale trasporto bici (100 euro per tratta richiesto dalla compagnia volo)
- Visto d'ingresso (27 Euro)
- 8 pasti (7 pranzi ed una cena)
- Le bevande ai pasti
- Tessera associativa TriathlonTravel (35 Euro)
- Eventuale iscrizioni al Triathlon dell'Habana

Modalità d'iscrizione

- Alla conferma dovrà essere versato un acconto pari a **200 Euro**
- Entro il 20 novembre un secondo versamento di **800 Euro**
- Il saldo entro l'11 gennaio 2017

I versamenti vanno effettuati sul conto intestato a IANTRA SRL • IBAN IT48C0503411728000000007909 • causale: "Triathlon Cuba".

Versamento quota associativa di **35 Euro** sul conto intestato ad Associazione Sportiva TriathlonTravel • IBAN IT18T0518811715000000011843 causale "Quota associativa 2016/2017".

Penali in caso di cancellazione viaggio

- Dal 20 ottobre al 15 novembre pari all'acconto versato di 200 Euro
- Dal 16 novembre al 29 dicembre penale pari a 800 Euro
- Dal 29 dicembre al 20 gennaio penale pari a 1300 Euro
- Dal 21 all'11 febbraio penale pari a 1800 Euro
- Dal 25 dicembre al 24 gennaio penale pari a 950 Euro