

Cuba Sport • Cuba in bici • Cuba Tour

SPORTIVI AGONISTI / CICLOAMATORI / ACCOMPAGNATORI

10 - 20 novembre 2017



Cuba

Cuba è la meta che tanti sognano. Noi di Iantra, in collaborazione con TriathlonTravel, siamo tra le poche realtà al mondo che da oltre 13 anni organizzano un **tour di Cuba in bicicletta**, nella "Grande Isla".

Cuba: una trasferta collaudata e studiata in ogni dettaglio per:

Atleti agonisti e **Cicloturisti** (due gruppi con chilometraggi e andatura diversi), ma pensata anche per **Amici e Accompagnatori** alla ricerca di una vacanza originale ai Caraibi, assieme a un gruppo allegro e divertente.

Cuba: un viaggio itinerante che permetterà **agli atleti agonisti di pedalare fino a 600 km**.

Per i **cicloturisti**, questo tour darà l'opportunità di scoprire un paradiso tropicale percorrendo qualche chilometro in meno sui pedali rispetto agli agonisti, mentre gli **accompagnatori** affronteranno i 1000 chilometri in bus.

Durante il viaggio alcune guide locali ci aiuteranno a scoprire e ad apprezzare ancor di più questo Paese in continuo cambiamento capace di regalare, con i suoi stridenti contrasti, forti emozioni.

Iantra e TriathlonTravel a Cuba significa una vacanza da condividere con amici italiani, spagnoli e cubani, ma anche insieme ad uno dei grandi campioni del triathlon mondiale: **Marcel Zamora**, 5 volte vincitore all'Ironman di Nizza e 5 dell'Embrunman, che tornerà con noi nella "Grande Isla" per la settima volta.



Programma

10 NOVEMBRE

Habana

Volo dall'Italia (aeroporti in via di definizione). Arrivo in serata e sistemazione nelle case private collocate tutte nella stessa zona della capitale.

12 NOVEMBRE

Vinales

La prima tappa prevede lo spostamento verso Vinales pedalando gli ultimi 70 km fino a giungere a destinazione.

Pranzo e pomeriggio dedicato alla scoperta della splendida zona nota per la produzione del tabacco e caratteristica per i suoi suggestivi picchi rocciosi chiamati Mogotes.

Sistemazione nelle case private situate tutte nella stessa via. Cena in casa e serata in paese.

14 NOVEMBRE

Trinidad

Una giornata impegnativa caratterizzata da un lungo trasferimento verso la costa caraibica dove è situata la nostra meta. Pranzo al sacco. Gli ultimi 80 km saranno percorsi in bicicletta lungo una bellissima strada che costeggia il mare tra la località di Cienfuegos e la coloniale Trinidad. L'arrivo è previsto nel pomeriggio. Sistemazione nelle case dove ceneremo e serata nella vivace località.

11 NOVEMBRE

Habana

Giornata dedicata alla visita dell'affascinante capitale. Per chi ama anche la corsa e per i triatleti, l'opportunità di correre lungo il mitico Malecon dell'Habana. Nel pomeriggio preparazione delle proprie biciclette.

13 NOVEMBRE

Vinales

Dopo colazione partenza in direzione Cayo Yutias in bicicletta. Si giungerà nel selvaggio Cayo, situato nella parte occidentale di Cuba dove potremo godere di un primo bagno in una spiaggia paradisiaca avvolti da una natura che la fa da padrona. Pranzo in spiaggia e pomeriggio di relax in spiaggia. Rientro a Vinales in bus e cena in casa.

15 NOVEMBRE

Trinidad

Dopo colazione, mentre i ciclisti pedaleranno in direzione Sancti Ispiritus gli accompagnatori visiteranno la Valle de Los Ingenios, dove nacquero i primi zuccherifici di Cuba, zona oggi dichiarata patrimonio mondiale dell'Unesco. Ricongiungimento, in tarda mattinata a Playa Ancon, situata a pochi chilometri da Trinidad, per godere del mare caraibico e per il pranzo in spiaggia. La serata da vivere tra musica e salsa nei locali e nelle piazze di Trinidad sorseggiando un buon mojito.

16 NOVEMBRE

Trinidad

Dopo colazione i ciclisti più preparati potranno tentare di percorrere la durissima salita di Tope de Colantes con pendenze fino al 20% mentre gli altri potranno pedalare su un percorso più semplice con poco dislivello. Pranzo e pomeriggio a Playa Ancon per godere ancora del mare caraibico. Rientro in paese e cena in una unica casa tutto il gruppo.

18 NOVEMBRE

Varadero

Per chi alla spiaggia preferisce macinare ancora chilometri una bella pedalata fino alla città di Matanzas e rientro per un totale di 90 km. Pomeriggio in spiaggia all'insegna del puro relax.

20 NOVEMBRE

Dopo la colazione trasferimento in bus all'Habana dove smonteremo le nostre biciclette e le risisteremo dentro le apposite borse che avremo lasciato nella capitale. Pranzo in città e trasferimento in aeroporto nel pomeriggio per il volo di rientro in Europa.

Arrivo a destinazione nella giornata del 21 novembre.

17 NOVEMBRE

Varadero

Partenza da Trinidad in mattinata destinazione Varadero. Dopo un paio di ore di bus i ciclisti potranno pedalare affrontando gli ultimi 100 km in bici o per i meno allenati i finali 60. Giunti a destinazione qualche ora per godersi il tramonto in spiaggia.

19 NOVEMBRE

Varadero

Uscita in bici di 60 km nella provincia di Matanzas con gli amici ciclisti cubani che pedaleranno con noi e il resto della giornata dedicata alla spiaggia rigenerandosi al sole prima del rientro nel freddo inverno italiano

Le tappe in sintesi

DATA	TAPPA	KM TOTALI TAPPA	KM AGONISTI	KM CICLOAMATORI	ALTRO
12/11	Habana - Vinales	180	80	60	
13/11	Vinales - Cayo Yutias - Vinales	120	50	50	
14/11	Vinales - Trinidad	510	80	60	
15/11	Trinidad (e Playa Ancon)	0	60	50	
16/11	Trinidad (e Playa Ancon)	0	50	50	Salita Tope de Collantes
17/11	Trinidad-Varadero	260	90	60	
18/11	Varadero	0	90	70	
19/11	Varadero	0	70	50	
20/11	Varadero-Habana	140			

Informazioni utili

- 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.
- I chilometri in bici proposti sono sempre facoltativi, chiunque potrà usufruire del bus al seguito per completare la tappa.
- Per non incorrere in ritardi sulle tabelle di marcia previste, gli organizzatori potrebbero decidere, se se ne presentasse l'esigenza, di far proseguire eventuali ciclisti ritardatari in bus.
- Per gruppo agonisti si intende la capacità di pedalare per almeno due ore ad una media indicativa di 28/30 km/h.
- Per gruppo amatori/cicloturisti si intende la capacità di pedalare per almeno due ore alla media indicativa di 25km/h.

Il Tour di Cuba è un viaggio itinerante e di gruppo che implica:

- Capacità di sopportare frequenti spostamenti (talvolta anche dopo aver pedalato) e cambi di sistemazione
- Capacità di viaggiare con un bagaglio "essenziale" per facilitare gli spostamenti
- Una buona capacità di adattamento considerando che alcune notti si trascorreranno presso le case cubane che non sempre offriranno le stesse comodità dell'hotel
- La predisposizione a viaggiare in grupponon andranno comunque a modificare le caratteristiche e la filosofia del viaggio.

Strutture utilizzate

LOCALITÀ	DATA	HOTEL / CASA	TRATTAMENTO
Habana	10 - 11 Nov	Casa Particulares	Mezza pensione
Vinales	12 - 13 Nov	Casa Particulares	Mezza pensione + 1 pranzo al sacco
Trinidad	14 - 15 - 16 Nov	Casa Particulares	Mezza pensione + 1 pranzo al sacco
Varadero	17 - 18 - 19 Nov	Hotel **** o *****	All inclusive

Posti disponibili

A garanzia del nostro elevato standard qualitativo gli iscritti potranno essere massimo **22** (non più di **18** ciclisti)

Prezzo in via di definizione