

Cuba Sport • Cuba in bici • Cuba Tour
22 febbraio - 8 marzo 2018



Cuba



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

Il prossimo **22 febbraio** sarà la volta del lungo **Tour dall'Habana** fino alla punta estrema orientale di Baracoa soggiornando in **7 località diverse** percorrendo circa **2400 km**, parte in bici (per gli agonisti 809 km e i cicloamatori 610 km) parte in bus.

Per la prossima edizione abbiamo inserito, rispetto al passato, alcune novità quali la visita nei pressi di Guantanamo, allo "**Zooligico de Piedra**" e l'inserimento della tappa di **Santa Clara** sulla via del rientro all'Avana dove soggiorneremo a poche centinaia di metri dal Mausoleo dedicato al Che Guevara e la **scalata in bici alla Gran Piedra** nei pressi di Santiago.

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 **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 la possibilità di partecipare alla **4° edizione del Triathlon dell'Habana** previsto su distanze sprint/mezzo ironman. Gara alla quale partecipare prima di iniziare il lungo ed affascinante tour dove, oltre che a pedalare, si potrà anche nuotare e correre in compagnia di uno dei nostri testimonial e campioni del quale a breve ufficializzeremo la presenza.

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 600 km** senza stress di medie orarie sul medesimo itinerario degli agonisti ma con distanze ridotte. È richiesta una capacità di pedalare almeno due ore ad una media di 25 km/h e con buona attitudine a stare a ruota.

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

22 FEBBRAIO

Milano > Habana (via Madrid)

Partenza in mattinata da Milano Malpensa. Arrivo nel tardo pomeriggio cubano, sistemazione presso le case selezionate.

23 FEBBRAIO

Habana

Una giornata dedicata alla visita della famosa capitale caraibica L'Avana. Pranzo in città, e cena nel quartiere che ci ospiterà: Vedado. Per i **triatleti** disbrigo delle formalità pre gara e registrazione al Triathlon.

24 FEBBRAIO

Habana > Trinidad (Tappa 330 km - in bici 85/60 cicloamatori)

Nel primo mattino i **triatleti** prenderanno parte alla gara mentre il resto del gruppo potrà decidere se restare a tifare per loro o approfittare di un'ultima breve visita alla capitale.

In tarda mattina partenza per Trinidad. Dopo 3 ore di bus i ciclisti pedaleranno per i 70/80 km finali del trasferimento su un percorso estremamente vallonato e spettacolare che fiancheggia per buona parte la costa caraibica fino alla nostra destinazione finale.

Arrivo nel tardo pomeriggio e sistemazione presso le proprie abitazioni. Cena di gruppo in una delle case che ci ospiterà e serata nella vivace città.

26 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.

25 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.

27 FEBBRAIO

Trinidad > Camaguey (tappa 260 km in bici 96/70 cicloamatori)

Dopo colazione partenza per Camaguey.

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 Camaguey dove visiteremo la città, Patrimonio Mondiale dell'Unesco, e a seguire sistemazione presso le proprie abitazioni.

Cena in gruppo presso una delle case.

28 FEBBRAIO

Camaguey > Santiago (tappa km 330 - km in bici 67 agonisti e cicloamatori)

Una impegnativa giornata di trasferimento. Partenza in bus attraversando diverse città protagoniste della Rivoluzione Cubana, come **Las Tunas** e **Bayamo**. I ciclisti percorreranno gli ultimi 60 km in bici dopo una sosta 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. Arrivo nel tardo pomeriggio a Santiago e sistemazione in hotel e cena. Sera nella vivace città orientale.

2 MARZO

Santiago > Baracoa (tappa km 240 - 82 km agonisti / 60 km cicloamatori)

Partenza in bus da Santiago fino alla città di **Guantanamo** dove visiteremo per la prima volta il parco "Zoologico de Piedra", un luogo conosciuto soprattutto dai cubani e poco dai turisti stranieri che lascerà davvero felicemente sorpresi.

Pranzo e proseguimento per **Baracoa** affrontando parte del percorso in bici e l'ultima in bus. Arrivo nel tardo pomeriggio sistemazione in casa cena e serata nel caratteristico paese orientale.

4 MARZO

Baracoa (km in bici 70 km /30 km 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.

1 MARZO

Santiago (km in bici o bus 43 km bici + 20 km in bus)

In prima mattina visita della città con la nostra guida santiagouera Teresa, poi i ciclisti anticiperanno la partenza degli accompagnatori per la Gran Piedra tappa che affronteremo per la prima volta. Paesaggi e vedute spettacolari che faranno dimenticare le fatiche di questa impegnativa salita che porta fino ai 1.000 slm. Da lì proseguimento per Playa Syboney dove pranzeremo e godremo di un pomeriggio di relax in spiaggia. Chiuderemo al tramonto con la visita al **Castello di San Pedro de la Roca** dove assisteremo alla rievocazione storica del "Canonazo" e a seguire suggestivo aperitivo sull'affascinante fortezza di Santiago. Cena in casa e serata in città. La tappa dalla Gran Piedra a Playa Siboney.

3 MARZO

Baracoa

Colazione in casa. Giornata di riposo dalla bici mentre i **triatleti** potranno raggiungere 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 del cacao**. Cena presso le abitazioni e serata nella vivace cittadina.

5 MARZO

Baracoa > Holguin (tappa km 255 - km in bici 80 / 50 km cicloamatori)

Percorreremo una strada sconnessa, dalla rigogliosa Baracoa, giungeremo in bus fino alla località desolata di Moa, conosciuta per la produzione di Nichel. L'ultima parte del lungo trasferimento verrà effettuata in bici fino alla destinazione finale di Holguín, definita la città dei parchi, dove è prevista la sistemazione in hotel. Visita alla località e cena in un ottimo locale cittadino.

6 MARZO

Holguin > Camaguey (tappa km 205 - km in bici 100 / 65 km cicloamatori)

Pian piano il nostro rientro verso occidente. Partenza da Holguin in bus fino alla località di Las Tunas. Da lì i ciclisti completeranno gli ultimi 100 km in bici (65 i cicloamatori) mentre gli accompagnatori, con la nostra guida Giraldo, potranno approfittare per delle piacevoli soste in paesi e località poco conosciute dal turismo di massa e che daranno la possibilità di scoprire una "Cuba diversa". Arrivati a destinazione tempo da trascorrere in città con la nostra speciale guida.

8 MARZO

Santa Clara > Habana (tappa km 270)

Dopo colazione un trasferimento di 3 ore verso l'Habana. Dove avremo il tempo di riposizionare le biciclette nelle loro valige e un ultimo breve giro in città prima di recarsi in serata all'aeroporto.

7 MARZO

Camaguey > Santa Clara (tappa km 275 - km in bici 80 / 60 km cicloamatori)

Dopo circa 3 ore di bus si inizierà l'ultima pedalata in terra cubana. Percorreremo gli ultimi 80 km fino a giungere al Mausoleo dedicato al Che Guevara che visiteremo prima di recarci nel vicino Hotel che ci ospiterà. Dopo cena breve visita in città e per chi avrà ancora energie da spendere festeggeremo la conclusione del nostro viaggio nella vivace discoteca situata presso il nostro hotel.

9 MARZO

Dopo lo scalo a Madrid arriveremo a Milano Malpensa.

Lo staff che seguirà il viaggio a Cuba

Marco Marchese (coordinatore generale)

Marcel Zamora (sui pedali a seguito del gruppo "Cuba Sport")

Yendri (ciclista cubano a seguito del gruppo)

Eduardo Bencomo (autista e assistente gruppo accompagnatori)

Alain Lorenzati (massaggiatore e fisioterapista)

Tour di Cuba 2018 - Le tappe in sintesi

Data	Tappa	Diffic. tappa	Km Tot	Km Agonis.	Km Cicloam.	Per i triatleti	Accompagnatori e visite previste
gio 22/2	Milano > HABANA	2					
ven 23/2	HABANA					Briefing gara	Visita in città
sab 24/2	Habana > TRINIDAD	3	350	85	60	Gara	Visita a Cienfuegos
dom 25/2	TRINIDAD	0	25	40	40	Nuoto	Relax a Playa Ancon e visita di Trinidad
lun 26/2	TRINIDAD	0	25	60	50	Corsa Nuoto	Relax a Playa Ancon e visita a Valle de los Ingenios
mar 27/2	Trinidad > CAMAGUEY	4	260	95	70		Visita alla città di Camaguey
mer 28/2	Camaguey > SANTIAGO	5	330	67	67		Visita al Santuario de el Cobre
gio 1/3	SANTIAGO	1	60	45	45	Nuoto	Visita alla città di Santiago Relax Playa Siboney / Morro fortezza
ven 2/3	Santiago > BARACOA	4	240	82	60		Visita allo Zoologico de Piedra Bagno a Playa Yateritas
sab 3/3	BARACOA	1	40	75	40		Relax a Playa Yumuri
dom 4/3	BARACOA	1	40			Corsa Nuoto	Relax a Playa Maguana e visita alle piantagioni di cacao
lun 5/3	Baracoa > HOLGUIN	5	285	80	50		Visita alla città di Holguin
mar 6/3	Holguin > CAMAGUEY	3	205	100	65		Visita a Camaguey
Mer 7/3	Camaguey > SANTA CLARA	4	275	80	60		Visita al Mausoleo del Che e alla città di Santa Clara
gio 8/3	SANTA CLARA > HABANA HABANA > MILANO	3	270			Corsa	Ore a disposizione per proseguire visita alla città e volo serale
ven 9/3	MILANO						ARRIVO
TOTALE	KM		2.405	809	608		

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

2.390 Euro per iscrizioni entro 31 dicembre

2.490 Euro per iscrizioni per iscrizioni dal 1 gennaio in poi fino ad esaurimento posti

Supplemento singola **290 Euro**

Il prezzo verrà riconfermato in fase di prenotazione essendo stato calcolato sulla base della tariffa volo attualmente disponibile e sul cambio euro / usd 1,18.

Comprende

- Volo in classe turistica Air Europa via Madrid
- Sistemazione in case private in camera doppia e in hotel ad Holguin
- Tutti i trasferimenti in bus i per un totale di 2400 km
- I pasti indicati in tabella (come da tabella in programma viaggio)
- Polizza assicurazione viaggio obbligatoria
- Assistenza da parte dello staff durante il tour

Non comprende

- Eventuale trasporto bici (75 euro per tratta richiesto dalla compagnia volo - tariffa soggetta a riconferma)
- Visto d'ingresso (30 Euro)
- Alcuni pasti come indicati in tabella
- Le bevande ai pasti
- Tessera associativa TriathlonTravel (35 Euro)
- Eventuale iscrizioni al Triathlon dell'Havana

Modalità d'iscrizione

- Alla conferma dovrà essere versato un acconto pari a **700 Euro**
- Il saldo entro il 31 gennaio 2018

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 2018".

Penali in caso di cancellazione viaggio

- Dal primo versamento al 31 gennaio: pari all'acconto versato di 700 Euro
- Dal 1 al 10 febbraio: 1600 Euro
- Dall'11 febbraio alla partenza: 1930 Euro