

CUBA SPORT • CUBA IN BICI • CUBA TOUR

8 - 23 Febbraio 2020



TriathlonTravel, in collaborazione con l'agenzia IANTRA Viaggi, è l'unica realtà che propone, dal 2004, viaggi itineranti a Cuba in bicicletta da strada. Il prossimo 8 febbraio sarà la volta del lungo Tour da L'Habana fino all'estrema punta orientale di Baracoa.

SCOPRI IL PROGRAMMA



INTRODUZIONE



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

Il prossimo **8 febbraio** sarà la volta del lungo **Tour da La Habana fino all'estrema punta orientale di Baracoa**, soggiornando in **7 località** diverse e percorrendo circa **2400 km**, parte in bici (per gli agonisti 800 km, per i cicloamatori 600 km), parte in bus.

Una vacanza pensata e studiata per tutti:

- 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**.



SPORTtravel

per sportivi agonisti

CUBA SPORT - PER GLI AGONISTI

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 **5ª edizione del Triathlon dell'Habana**, previsto su distanze sprint/mezzo ironman. Una gara alla quale partecipare dopo il lungo e affascinante tour, durante il quale, oltre che pedalare, si potrà anche nuotare e correre.



DYNAMICtravel

per ciclamatori

CUBA IN BICI - PER I CICLOTURISTI

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 la capacità di pedalare almeno due ore a una media di 25 km/h, e una buona attitudine a stare a ruota.



TOURtravel

per turisti

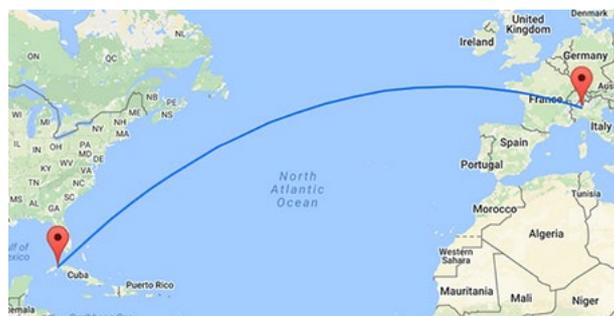
TOUR DI CUBA - PER GLI ACCOMPAGNATORI

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

PROGRAMMA

Sabato 8 Febbraio • Milano/La Habana

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



Domenica 9 Febbraio • La Habana

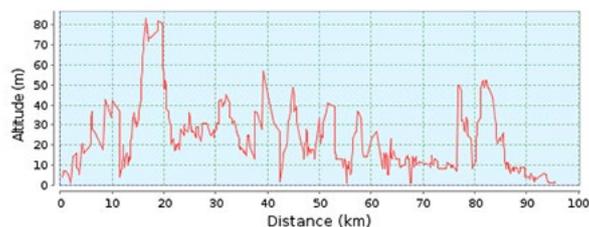
Una giornata dedicata alla visita della famosa capitale caraibica L'Avana. Pranzo in città e cena nel quartiere che ci ospiterà: Vedado.



Lunedì 10 Febbraio • La Habana-Trinidad

In 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.

Tappa 330 km - in bici 85 km (60 km cicloamatori)



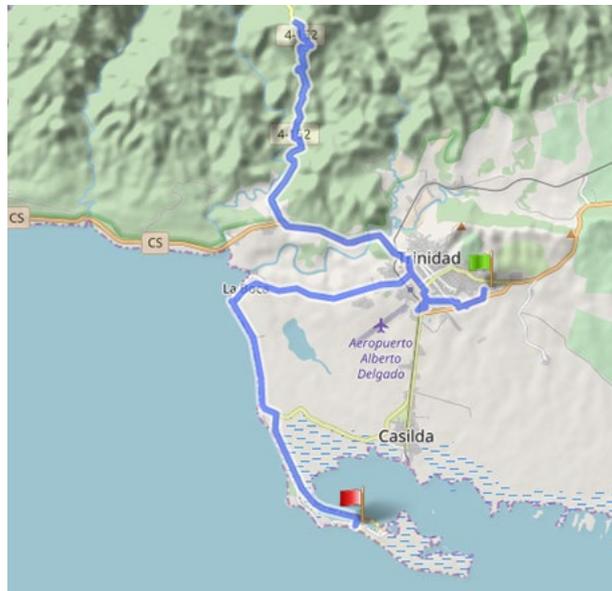
Martedì 11 Febbraio • Trinidad
40 km in bici (con salita a Topes de Collantes)

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 alla città Patrimonio Mondiale dell'Unesco.

Cena presso una delle case che ci ospiteranno.


Mercoledì 12 Febbraio • Trinidad
60 km in bici (50 km 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.



Giovedì 13 Febbraio • Trinidad - Camagüey
Tappa 260 km - 96 km in bici (70 km 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 Spíritus**.

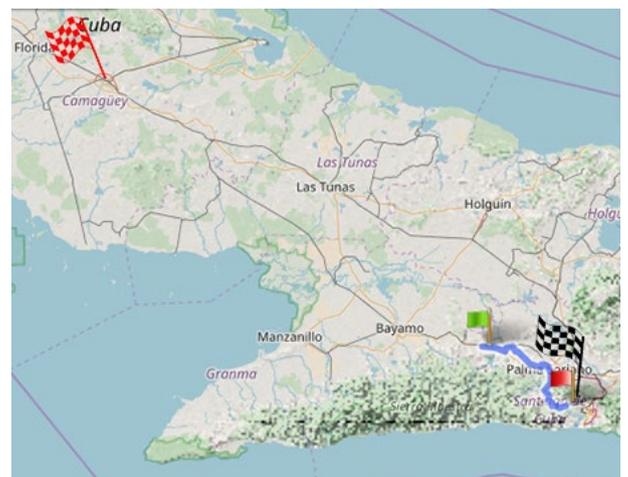
Dopo il pranzo proseguimento in bus (2 ore circa) fino **Camagüey**, dove visiteremo la città, Patrimonio Mondiale dell'Unesco. A seguire sistemazione presso le proprie abitazioni. Cena in gruppo presso una delle case.


Venerdì 14 Febbraio • Camagüey – Santiago
Tappa 330 km - 67 km in bici 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 de Nuestra Señora de la Caridad 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**, sistemazione in hotel e cena. Sera nella vivace città orientale.



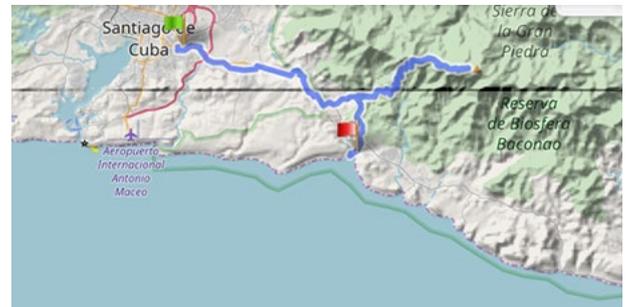
Sabato 15 Marzo • Santiago

43 km in bici o bus + 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 m slm. Da lì proseguiremo per Playa Syboney, dove pranzereemo e godremo di un pomeriggio di relax in spiaggia.

Chiuderemo al tramonto con la visita al *Castillo del Morro*, il **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.


Domenica 16 Marzo • Santiago - Baracoa

Tappa 240 km - 82 km agonisti, 60 km cicloamatori

Partenza in bus da Santiago fino alla città di **Guantanamo** dove visiteremo per la prima volta il parco "Zoológico 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.



Lunedì 17 Febbraio • 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 pranzo genuino, 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.



Marcel Zamora corre tra Baracoa e Maguana

Martedì 18 Febbraio • Baracoa
70 km in bici (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.

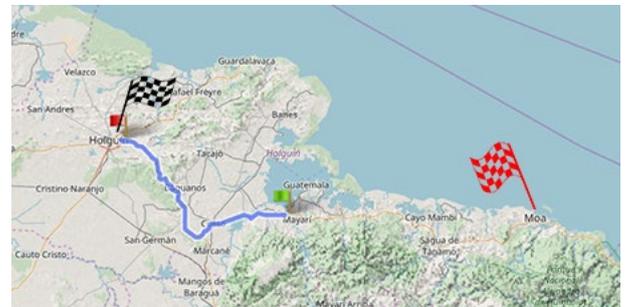


Mercoledì 19 Febbraio • Baracoa - Holguin

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.

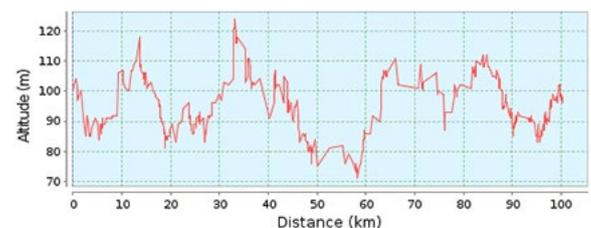
Visita alla località e cena in un ottimo locale cittadino.

Tappa 255 km - 80 km in bici (50 km cicloamatori)

Giovedì 20 Febbraio • Holguin - Camagüey

Pian piano il nostro rientro verso occidente.

Partenza da Holguín 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.

Tappa 205 km - 100 km in bici (65 km cicloamatori)


Venerdì 21 Febbraio • Camagüey – Santa Clara

Tappa 275 km - 80 km in bici (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 a **"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.


Sabato 22 Febbraio • Santa Clara - La Habana

Tappa 270 km

Dopo colazione un trasferimento di 3 ore verso **La Habana**, dove avremo il tempo di riposizionare le biciclette nelle loro valigie e fare un ultimo breve giro in città prima di recarci in serata all'aeroporto.

Domenica 23 Febbraio arriveremo a Milano Malpensa.


Domenica 23 Febbraio • La Habana

La Habana Triathlon

Per chi deciderà di partecipare al **Triathlon dell'Habana** la partenza avverrà nella serata di domenica 23 febbraio, dopo la competizione.



LE TAPPE IN SINTESI

Data	Tappa	Diffic. tappa	Km Tot.	Km Agonis.	Km Cicloam.	Per i triatleti	Accompagnatori e visite previste
sab 8/2	Milano - La Habana	2					
dom 9/2	La Habana					Briefing gara	Visita in città
lun 10/2	La Habana - Trinidad	3	350	85	60	Gara	Visita a Cienfuegos
mar 11/2	Trinidad	0	25	40	40	Nuoto	Relax a Playa Ancon e visita di Trinidad
mer 12/2	Trinidad	0	25	60	50	Corsa Nuoto	Relax a Playa Ancon e visita a Valle de los Ingenios
gio 13/2	Trinidad - Camagüey	4	260	95	70		Visita alla città di Camagüey
ven 14/2	Camagüey - Santiago	5	330	67	67		Visita al Santuario de Nuestra Señora de el Cobre
sab 15/2	Santiago	1	60	45	45	Nuoto	Visita alla città di Santiago Relax Playa Siboney / Morro fortezza
dom 16/2	Santiago - Baracoa	4	240	82	60		Visita allo Zoológico de Piedra Bagno a Playa Yateritas
lun 17/2	Baracoa	1	40	75	40		Relax a Playa Yumuri
mar 18/2	Baracoa	1	40			Corsa Nuoto	Relax a Playa Maguana e visita alle piantagioni di cacao
mer 19/2	Baracoa - Holguín	5	285	80	50		Visita alla città di Holguín
gio 20/2	Holguín - Camagüey	3	205	100	65		Visita a Camaguey
ven 21/2	Camagüey - Santa Clara	4	275	80	60		Visita al Mausoleo del Che e alla città di Santa Clara
sab 22/2	Santa Clara - La Habana La Habana - Milano	3	270			Corsa	Ore a disposizione per proseguire visita alla città e volo serale
dom 23/2	Milano						ARRIVO
TOTALE KM			2.405	809	608		

CUBA 2019: È GIUSTO SAPERE CHE

È un viaggio affascinante ma impegnativo, a causa dei frequenti e talvolta lunghi trasferimenti, che i ciclisti percorreranno 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” 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 confortevoli, 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 la **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.

DURANTE IL TOUR

Località	Alloggio	Colazione	Pranzo	Cena
La Habana	casa privata		in volo	in volo
La Habana	casa privata	✓	non incluso	✓
Trinidad	casa privata	✓	✓ (al sacco)	✓
Trinidad	casa privata	✓	non incluso	✓
Trinidad	casa privata	✓	non incluso	✓
Camaguey	casa privata	✓	✓	✓
Santiago	hotel	✓	✓ (al sacco)	✓
Santiago	hotel	✓	✓	✓
Baracoa	casa privata	✓	✓	✓
Baracoa	casa privata	✓	non incluso	✓
Baracoa	casa privata	✓	✓ (al sacco)	✓
Holguin	hotel	✓	non incluso	✓
Camaguey	casa privata	✓	non incluso	✓
Santa Clara	hotel	✓	non incluso	✓

✓ pasti inclusi (le bevande sono sempre non comprese)



LO STAFF A CUBA

Marco Marchese (coordinatore generale)

Carlos (ciclista cubano a seguito del gruppo)

Yendri (ciclista cubano a seguito del gruppo)

Eduardo Bencomo (autista e assistente gruppo
accompagnatori)

Giraldo (guida)

Nelson (autista autobus)

Leidy (medico a seguito del gruppo).



QUOTE E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

2.215 € per iscrizioni entro il 30 novembre 2019

2.365 € per iscrizioni dal 1° dicembre fino ad esaurimento posti

290 € supplemento singola



LA QUOTA COMPRENDE

- Volo in classe turistica da Milano
- Sistemazione in case private in camera doppia e in hotel a Santiago, Holguín e Santa Clara
- Tutti i trasferimenti in bus 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.

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Eventuale trasporto bici (100 Euro per tratta)
- Visto d'ingresso (30 Euro)
- Tasse aeroportuali (150 Euro)
- Quota d'iscrizione (49 Euro)
- Alcuni pasti come indicati in tabella
- Le bevande ai pasti
- Eventuale iscrizione al Triathlon de La Habana.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

- Alla conferma dovrà essere versato un acconto pari a **700 Euro**
- Il saldo entro l' **8 gennaio 2020**

I versamenti vanno effettuati sul conto di **Iantra Srl**:

IBAN IT 48C 05034 11728 000000007909 causale: "Cuba / TriathlonTravel".

DATI E DOCUMENTI RICHIESTI

- Passaporto con validità di almeno 6 mesi dalla data di rientro.

PENALI IN CASO DI CANCELLAZIONE VIAGGIO

- Dal primo versamento al 31 dicembre: **350 Euro**
- Dal 1° al 31 gennaio: **700 Euro**
- Dal 1° all'8 febbraio: **1930 Euro**.



Visita la pagina del viaggio sul nostro sito:

www.triathlontravel.com/viaggi/sport-travel/cuba-sport-triathlon/

A. S. TRIATHLONTRAVEL

 Lungadige Attiraglio 29
37126 Verona

 348 3200142

 **TriathlonTravel**

info@triathlontravel.com 

www.triathlontravel.com 