



# CUBA EN BICI

DE COSTA A COSTA

12 días/11 noches

Nivel 2

# EL VIAJE

## Ruta guiada en grupo

Esta excursión en bicicleta 12 días es una experiencia fantástica no sólo para los ciclistas experimentados, sino también para aquellos que quieren descubrir Cuba de una manera diferente, en bicicleta. Tu guía te llevará a través del oeste y centro de Cuba con rutas diarias que varían de 10 a 50 kilómetros. Nuestro vehículo de apoyo llevará tu equipaje y podrá asistirte si deseas tomar un descanso de la bicicleta.

## FECHAS DE SALIDA 2023/24

**Salidas 2023 :** 16/10--09/11--23/11--07/12

**Salidas 2024:** 11/01--01/02--15/02--07/3--21/03--

11/04--16/05--20/06--11/07--01/08--19/09--

17/10--

## EL VIAJE INCLUYE

- 8 noches en hoteles y 3 noches en casas particulares
- 8 desayunos, 4 comidas y 4 cenas
- Guía de habla Inglesa
- Actividades y excursiones como se describe
- Alquiler de bicicletas
- Todos los traslados mencionados en un minibus con aire acondicionado
- El transporte de bicicletas
- Transporte de equipaje
- Seguro de viaje con "básico"

## EL VIAJE NO INCLUYE

- Vuelos
- Tarjeta de Turista (visado de entrada) 35 €
- Comidas y bebidas adicionales
- Excursiones opcionales
- Impuesto de Salida
- Cascos y guantes
- Traslado a / desde el aeropuerto
- Todo lo no especificado en el apartado "El viaje incluye"



**PRECIO: desde 1.540 € --12días/11 noches "Guiado"**

## Temporadas 2023/2024

**Temporada Baja:** 01.04.2023 - 31.10.2023

**Precio:** 1.540 €

**Temporada Alta:** 01.11.2023 - 31.03.2024 (No aplica a fechas navideñas)

**Precio:** 1.720 €

**Suplemento habitación individual:** 375 €

## Traslados aeropuerto /Hotel

De 1 a 2 personas 40 € por trayecto

De 3 a 4 personas 50 € por trayecto

**Visado en entrada a Cuba** 35 e p.p

**Seguro de viajes con cancelación incluida desde 45 €**

# ITINERARIO

## Día 1: Llegada a La Habana

Llegada al aeropuerto Internacional José Martí de La Habana. Puedes contratar traslado desde el aeropuerto hasta tu confortable hotel donde pasarás la noche. Si llegas con tiempo podrás visitar la ciudad a tu aire. (No incluye comidas ) Alojamiento hotel 5\*

## Día 2: Explorando La Habana

Sobre las 8:30 am después del desayuno, tendremos una reunión de bienvenida con nuestro guía de turismo y caminaremos por la parte vieja de la ciudad de La Habana. A mediodía, almorzaremos en un restaurante local y por la tarde visitaremos el proyecto comunitario Callejón de Hamel en el centro de La Habana.

Las calles están diseñadas por el artista Salvador González, podrás ver esculturas y murales. Pasarás por diferentes instituciones (escuelas, hogar de ancianos, guarderías y centros médicos). Además, verás un bloque "Solar" de casas donde viven hasta 20 familias. Conocerás el verdadero cubano en vivo. Luego regresará al hotel y podrá pasar la tarde como lo desee. Alojamiento en el mismo hotel 5\* (Desayuno y comida).

## Día 3: La Habana-Viñales. Bici: 20km aprox.

Continuaremos con la ruta para llegar al Valle de Viñales. Este viaje nos permitirá descubrir las plantaciones de tabaco, los campos de cosecha, y la flora y la fauna local. En cuanto lleguemos al valle, montaremos en bicicleta para dar un paseo por los estrechos caminos de la zona, donde podrás admirar la singularidad del paisaje. En el camino, comenzará tu primer recorrido en bicicleta antes de continuar en autobús por las estrechas carreteras, donde podrás admirar la singularidad del paisaje circundante.

Tras comer llegaremos al alojamiento. Hotel 2\* en Viñales (Desayuno, comida y cena)

## Día 4: Viñales- Cayo Jutías -Viñales Bici: 55 km aprox.

Nuestro viaje de hoy es a Cayo Jutías. Después del desayuno, emprenderá un viaje de 55 km, disfrutando de las impresionantes vistas de la Sierra de los Órganos, que se encuentra en el noroeste. La pintoresca playa de Cayo Jutías está situada en una pequeña isla conectada al continente por una calzada artificial. Una vez allí, almorzarás. Por la tarde tienes tiempo para explorar la isla por tu cuenta. Regresará a Viñales para pasar la noche. (Desayuno, comida y cena)

## Día 5: Viñales. Bici: 50km

Por la mañana volverá a su bicicleta y seguirá un pequeño camino

que lo llevará por el camino del tabaco y a través de hermosos paisajes y comunidades que se desarrollaron después de la revolución. Obtendrá información interesante sobre la planta de tabaco y tendrá la oportunidad de comprar algunos "puros" directamente de los productores. Durante el viaje tienes tiempo para comer en un restaurante local.. Hoy pasarás la última noche en tu alojamiento de Viñales. (Desayuno, comida y cena)

## Día 6: Viñales-Cienfuegos. Bici: 10km

El viaje de hoy lo lleva a Cienfuegos, también conocido como Perla del Sur. En el camino visitará Guama, un lugar natural de belleza en la península de Ciénaga de Zapata. Hará un paseo en bote por la Laguna del Tesoro que se encuentra en un paisaje pintoresco con muchos canales de agua, manglares y palmeras. También podrá visitar un pueblo reconstruido al estilo indio taíno y tendrá la oportunidad de visitar una granja de cocodrilos (opcional) cerca. Almorzará en un restaurante local (no incluido). Luego continuará a Cienfuegos. Una vez allí, explorará la encantadora ciudad de Cienfuegos, que tiene una arquitectura única e interesante. (Desayuno)

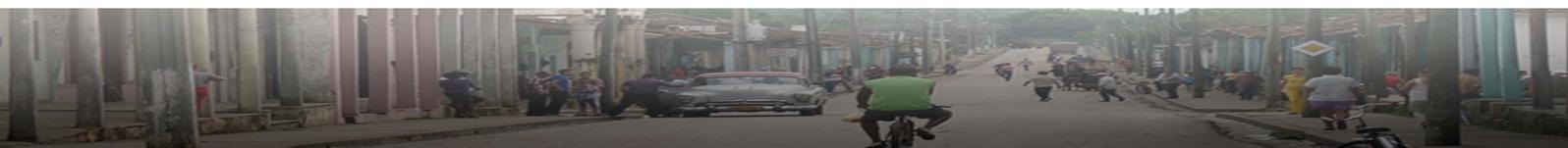
## Día 7: Cienfuegos-Trinidad. Bici: 25 km

De camino a Trinidad, nuestro tour en bicicleta nos llevará por el pie de las montañas de la Sierra del Escambray. Desde lo alto, podrá disfrutar de unas fabulosas vistas de este paraje natural. En la antigua villa de Trinidad, podrá admirar la belleza de los edificios que rodean la Plaza Mayor.

Más tarde, iremos a nuestro alojamiento y tendrás tiempo libre a tu aire para dedicarla a lo que desee. Te alojará en casa particular. Tendrás la noche libre. Para los aficionados de la música cubana, la "Casa de la Trova" es muy recomendable. Casi todas las noches hay música en vivo. Si prefieres música occidental en la discoteca "Las Cuevas" puedes disfrutar de música techno hasta temprano en la mañana. (Desayuno)

## Día 8: Trinidad (día de descanso)

Por la mañana, tendrá opción de una caminata guiada por Trinidad. Escuchará muchas historias interesantes sobre la "Edad de Oro" del boom del azúcar en Cuba y cómo benefició a la ciudad. Verá las mansiones bien conservadas de los barones del azúcar. Un recorrido por la ciudad es como un viaje en el tiempo. Grandes partes de la ciudad están cerradas a los automóviles, no hay publicidad y solo unos pocos puestos de recuerdos pequeños. Pase el resto del día como lo desee. Vale la pena tomar un taxi coco o bici a Playa Ancón (no incluido), donde puedes relajarte, nadar o hacer snorkel. (no incluye comidas)





# ITINERARIO

## Día 9: Trinidad 40 km

Hoy recorreremos en bicicleta el Valle de los Ingenios, un impresionante valle verde. Recorrerás las plantaciones de caña de azúcar y se detendrá para subir a la torre de vigilancia de Torre Iznaga, que anteriormente se utilizaba para supervisar a los esclavos en los campos. Si estás interesado es posible subir las escaleras de esta torre de 50 metros de altura. Hay una vista espectacular del paisaje exuberante desde la parte superior (opcional). Por la tarde regresaremos a Trinidad.

( no incluye comidas )

## Día10: Trinidad-Santa Clara. Bici: 30km

El destino de la jornada es Santa Clara. Nuestro trayecto nos llevará a través de un encantador paisaje montañoso con bosques de pinos, eucaliptos y árboles de hojas anchas. Los caminos transcurren entre la vegetación, con pequeñas cuestas y zonas pedregosas, aunque siempre perfectamente transitables. Tomaremos un descanso en el pueblo de Topes de Collantes, situado a 800 metros sobre el nivel del mar, muy conocido por su limpia atmósfera y su sanatorio. Durante la tarde, continuaremos con el camino hacia Santa Clara a través de este paisaje fascinante. Alojamiento en hotel de 3\* en Santa Clara

( Cena )

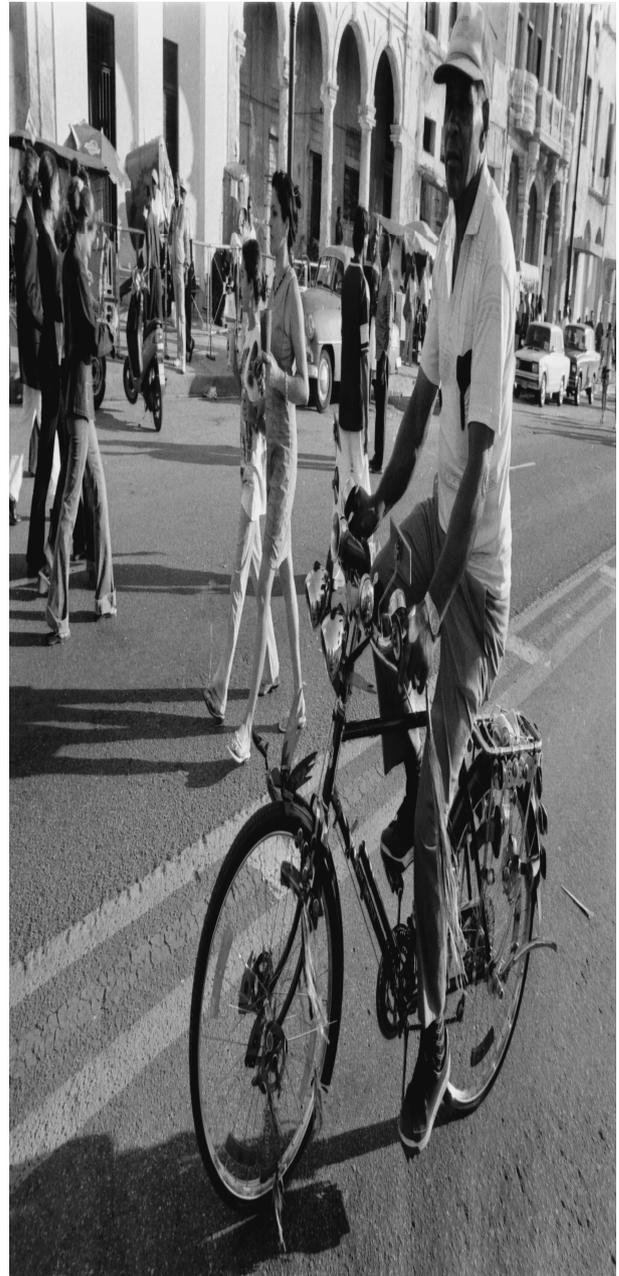
## Día 11: Santa Clara-La Habana 45 km

Hoy viajará a su destino final: la Habana brillante y enérgica a través de Matanzas. Recorrerás el valle de Yumuri aproximadamente 45 km y conducirás el resto del viaje a La Habana. La capital de Cuba es el centro cultural de la isla y fascina a los visitantes con sus numerosos museos, palacios y plazas públicas de estilo colonial. (Desayuno) Hotel 5\*

## Día 12 La Habanay ¡Adiós, Cuba!

Aproveche para visitar de nuevo La Habana o, si lo desea, comprar souvenirs antes de regresar a casa. Por la tarde, podrá tomar su avión de regreso o continuar disfrutando de su estancia en Cuba.

( Desayuno )



# SOBRE EL VIA-

**Aeropuerto de referencia:** Aeropuerto Internacional de La Habana. No incluye transfer al hotel, pero puede ser contratado Solicitalo!

## Nivel 2

Terreno llano en general, y con algunas cuestas, en su mayoría por carreteras locales de poco tránsito. Hay algunos desniveles, que pueden evitarse montando en el vehículo de apoyo en cualquier momento.

## Alquiler de bicicletas

Incluida en el precio del viaje.

Por favor tenga en cuenta: nuestras bicicletas de alquiler vienen con pedales planos. .

## Alojamiento

El alojamiento durante el viaje se realiza en "Casas particulares. Típicas de Cuba y confortables Resorts. El precio es por persona en habitaciones dobles. Si vienes solo/a, necesitarás una habitación individual, puedes pagar el suplemento cuando hagas la reserva del viaje.

## IMPORTANTE:

**"Es sabido que la situación en Cuba está cambiando. Con la disminución de las sanciones de Estados Unidos , el país está aumentando su turismo de forma considerada, y en la actualidad esto está poniendo mucha presión sobre la infraestructura turística en Cuba. El país todavía tiene poca inversión y los embargos comerciales están aún en curso El resultado de esto es que las instalaciones turísticas como hoteles, pensiones, etc están desbordadas y como resultado nuestras reservas pueden sufrir modificaciones de último momento, incluso a pocos días de comienzo del tour. Desafortunadamente esto está más allá de nuestro control, aunque ,siempre proporcionaremos una opción similar que se ajuste al itinerario.**

**A pesar de que ha habido una mejora en los últimos años, el nivel de los alojamiento y servicios en Cuba pueden ser bastante básicos, especialmente en establecimientos del gobierno, este puede ser inferior al resto de países turísticos. Todavía hay frecuentes cortes de electricidad y agua corriente no potable "**

## Equipaje recomendado

Ropa cómoda para montar en bici, como camisetas y pantalones de ciclismo (acolchados) . Lo ideal son 2 juegos..

Guantes y casco

Impermeables ligeros para la bici

Ropa de abrigo para la noche (jersey, chaqueta y pantalón largo )

Bañador, gafas de sol y protector solar

Sistema de hidratación. Al menos 2 litros (en botella o en Camelback )

Botiquín y artículos de aseo personal

## Visas y Pasaportes

**Para entrar a Cuba se requiere de un visado y se debe cumplir el formulario D'VIAJEROS antes de tu llegada al país.**

## Seguridad y Protección

Para garantizar tu seguridad durante los recorridos, debe hacer uso del sentido común y tener precaución. Le recomendamos que siempre siga la ruta establecida y evite áreas desconocidas. Siempre guarde una copia de su pasaporte, billetes de avión, cheques de viajero y tarjetas de crédito, separados de donde guardas los originales.

## Cambio de moneda

En cuanto al cambio, si bien la moneda nacional en Cuba es el Peso Cubano, para los turistas la moneda es el "Peso Cubano Convertible (CUC)" que reemplaza a los dólares Americanos en todos los establecimientos turísticos como hoteles y restaurantes.

El Peso Convertible puede ser fácilmente intercambiado con euros en casas de cambio, bancos y en muchas recepciones de hoteles. El peso convertible es considerado una forma de pago válida para los residentes y turistas y se puede utilizar en tiendas, bares y cafés, o para alquilar un coche y pagar a los taxistas u otras empresas.

En las zonas turísticas (Varadero, Jardines del Rey y Holguín), a menudo todavía aceptan Euros como forma de pago. Las tarjetas de crédito internacionales más utilizados, son aceptadas con exclusión de las tarjetas emitidas por bancos estadounidenses o sus filiales, como American Express y Citibank.

Siempre es conveniente llevar algo de dinero para gastar en café, recuerdos, vida nocturna, internet, etc.

## Bicicletas y accesorios

Disponemos de bicicletas de 24 marchas para hombres y mujeres en distintas medidas. Las bicicletas son asignadas teniendo en cuenta tu altura y sexo.



# NIVELES DE VIAJES

Estos niveles de dificultad han sido creados a petición de nuestros viajeros. Te ayudarán a elegir un viaje apropiado a tus inquietudes, aquel en el que te sentirás cómodo y disfrutarás al máximo.

Ten en cuenta que la apreciación personal de un nivel va en función de la experiencia de cada uno y que esta apreciación puede cambiar dependiendo de las condiciones climatológicas en el momento de realizarse el viaje.

## Nivel 1 Familiar

*El estilo de nuestro viaje es...* Viajes diseñados para familias de todo tipo: con niños grandes, pequeños, sin niños, solo parejas, parejas y amigos, etc.

*Disfruto...* Viajando con mi familia, compartiendo nuevas experiencias y mostrándoles una vida sana, deportiva y de naturaleza a mis hijos

*Estoy cómodo...* Existen muchas posibilidades de viaje en función del nivel de cada uno de los participantes, ya que se pueden reservar tandem para los mayores que quieran compartir pedaladas, bici de niño para los que se atreven a ir a su aire, una tercera rueda incorporada a la bici de papá o mamá para los chavales que quieran alternar esfuerzo y descanso, y una silla de niño o remolque para los más pequeñitos.

*Puedo montar...* Entre 1 o 2 horas de media al día en familia, pudiendo alargar la duración con descansos

## Nivel 1 Ocio — Fácil

Apto para cualquier persona que monta poquito en bici o que quiere empezar a hacerlo.

*Mi estilo de vida es...* Me encuentro relativamente a gusto con mi forma física y puedo subir cuestras que no sean muy largas. Quiero montar en bici en mis vacaciones, pero no todos los días.

*Disfruto...* Con pequeñas rampas, pero me gustaría que el terreno fuera mayoritariamente plano. Tampoco me importaría montarme en el vehículo de apoyo si he rodado suficiente.

*Estoy cómodo ascendiendo...* Falsos llanos, subidas cortas y caminos de ciudad. Cuanto menos cuestras, mejor.

*Puedo montar...* 10-15 km de media, hasta 30km en un día largo.

## Nivel 2 Recreacional

*Mi estilo de vida es...* Cojo la bicicleta de vez en cuando, ya sea por hacer algo de deporte, para ir al trabajo, o simplemente por diversión. Me gusta tener un estilo de vida activo que incluya un desafío deportivo personal cada cierto tiempo.

*Disfruto...* En un terreno escarpado con algunas cuestras que sean exigentes para intentar superarme a mí mismo. Me siento muy bien después de llegar a la cima. No me encuentro cómodo en los descensos.

*Estoy cómodo ascendiendo...* Cuestras empinadas pero que no sean de mucha distancia, con algunas paradas entre medias si son necesarias.

*Puedo montar...* 25-30km de media, hasta 50km en días largos

## Nivel 3 Activo — Intermedio

*Mi estilo de vida es...* El deporte es una parte muy importante en mi vida. Salgo con la bici regularmente, al menos una vez por semana, y estoy cómodo en rutas de 2 horas o más a un ritmo relativamente fuerte. Me gustan los desafíos físicos y sentir que aumenta mi frecuencia cardiaca.

*Disfruto...* Todo tipo de terreno, con subidas y un poco de montaña de dificultad moderada para que pueda presumir de mis logros. Me gusta imprimir algo de velocidad en los descensos también.

*Estoy cómodo ascendiendo...* Unos 1.000m en colinas y montañas. Me siento cómodo subiendo a 2.000m en alguna ruta.

*Puedo montar...* 40-50km de media, hasta 70km en días largos

## Nivel 4 — Avanzado

*Mi estilo de vida es...* Monto en bici 100-150km por semana y disfruto yendo a un ritmo rápido durante bastante tiempo. Me encanta entrenar, mejorar, y competir con mis amigos.

*Disfruto...* Todo tipo de terreno, con cuestras y ascensos en grandes montañas. Me divierto mucho en bajadas técnicas.

*Estoy cómodo ascendiendo...* Unos 1.500m. De media, hasta 3.500m en un día duro. No hay ningún ascenso que se me haga muy largo o empinado.

*Puedo montar...* 70 km de media, hasta 100km o más en un día largo

