



Cuba Cycling XL

Detailprogramm



**Radreise durch ganz Kuba
20 Tage**

Termine ab Herbst 2020

avenTOURa GmbH
Rehlingstr. 17
D-79100 Freiburg

Tel 0761 211699-2
Fax 0761 211699-9

Mit dem Fahrrad durch ganz Cuba!

Während dieser Reise durchqueren Sie die **gesamte Insel**. Sie lernen die **bedeutendsten Städte**, die **schönsten Landschaftsregionen**, herrliche Strände sowie **paradiesische Inseln** kennen. Kultur, Geschichte und Eigenarten dieses „etwas anderen Karibik-Staates“ werden Sie in den unterschiedlichen Landesregionen hautnah erleben können und natürlich überall die viele **Gelegenheiten** haben immer wieder ganz **spontan mit der freundlichen Bevölkerung in Kontakt** zu kommen. Im Reiseverlauf haben wir kleine Entspannungsaufenthalte an verschiedenen Bilderbuchstränden eingeplant, um zwischen den vielen Eindrücken dieser aufregenden Aktiv-Reise immer wieder entspannen zu können.

Cuba ist ein Paradies für Radfreunde

Cuba ist ein magischer Ort, der die Sinne kitzelt, den Verstand benebelt und das Herz begeistert. Die Zuckerinsel hat viele süße Seiten und schon vor der Reise geistern romantische Bilder durch den Kopf: Salsamusik, Che Guevara, weiße Traumstrände, Rum und Zigarren.

Doch Cuba ist mehr als das. **Cuba ist ein Gemisch verschiedener Kulturen und Mentalitäten. Cuba ist auch eine Insel im Umbruch, ein Land voller Widersprüche und revolutionärer Träume**, die bereits zerplatzt sind, wo vieles längst nicht mehr so funktioniert, wie einst geplant. Aber trotz aller Widrigkeiten des Alltags scheint den Kubanern nichts und niemand **ihre karibische Ruhe** und **das sonnige Gemüt** nehmen zu können, und **Musik begleitet das Leben** in diesem sinnlichen Land von morgens bis nachts.

Bedingt durch die anhaltenden wirtschaftlichen Probleme des Landes sind auf Cuba im Vergleich zu anderen Ländern relativ wenige Autos unterwegs.

Eines der **wichtigsten Verkehrsmittel vieler Einheimischer** ist nach wie vor **das Fahrrad**. Unzählige chinesische Drahtesel prägen oft das Straßenbild.

Beim Radfahren lässt sich manchmal auch der ein oder andere Kilometer **gemeinsam mit den kontaktfreudigen Kubanern zurücklegen**; schließlich reisen Sie auf die landesübliche Art und das findet Anerkennung. Hinzu kommt, dass selbst Nebenstraßen häufig geteert sind und den gelegentlichen Schlaglöchern, weicht man mit dem Fahrrad einfach aus.

Die **Wetter- und Klimabedingungen** bieten **beste Voraussetzungen** für ein **ungetrübtes Fahrradvergnügen**. Ganzjährig ist mit **viel Sonne** zu rechnen und vom Meer bläst auch meist eine **erfrischende Brise**. Die ideale Zeit für Radreisen ist Mitte November bis Mitte Mai, wobei von Anfang April bis Mitte Dezember mit Temperaturen von teilweise über 30 Grad gerechnet werden muss.

Übersicht der Reise

Tag	Programm	Ort	Unterkunft	Vpflg
Tag 1	Flug nach Holguín	Bayamo	Royalton***	(-/-/-)
Tag 2	Von Bayamo über El Cobre nach Santiago	Santiago	Casa Granda***	(F/-/A)
Tag 3	Santiago de Cuba	Santiago	Casa Granda***	(F/-/-)
Tag 4	Radtour nach Guantanamo	Guantanamo	Marti*** o.ä.	(F/-/A)
Tag 5	Über La Farola nach Baracoa	Baracoa	El Castillo*** o.ä.	(F/-/A)
Tag 6	Ausflug zum Yumuri-Fluss	Baracoa	El Castillo*** o.ä.	(F/-/-)
Tag 7	Robinson Insel Cayo Saetia	Cayo Saetia	Villa Cayo Saetia***	(F/LB/A)
Tag 8	Radtour nach Holguin	Camagüey	Privatpension	(F/-/A)
Tag 9	Radtour nach Cayo Guillermo	Cayo Guillermo	Melia Cayo Guillermo*****	(F/-/AI)
Tag 10	Freizeit am Strand	Cayo Guillermo	Melia Cayo Guillermo*****	AI
Tag 11	Tal der Zuckermühlen	Trinidad	Privatpension	(F/-/-)
Tag 12	Weltkulturerbe Trinidad und Playa Ancon	Trinidad	Privatpension	(F/-/-)
Tag 13	Radtour entlang der Karibikküste	Cienfuegos	Privatpension	(F/-/-)
Tag 14	Transfer nach Viñales, Radtour in Viñales	Viñales	Privatpension	(F/-/-)
Tag 15	Viñales und die berühmten Kalksteinfelsen	Viñales	Privatpension	(F/M/A)
Tag 16	Tabakland Pinar del Rio	San Diego	Mirador**	(F/-/A)
Tag 17	Radtour durch die Sierra del Rosario	Havanna	Villa Vedado***	(F/-/-)
Tag 18	Entdeckungstour Havanna	Havanna	Villa Vedado***	(F/-/A)
Tag 19	Adios Cuba - Rückreise			(F/-/-)
Tag 20	Rückankunft			



1.Tag: Anreise nach Kuba**Distanz: ca. 30 km**

- ✓ Flug nach Holguín
- ✓ Transfer Flughafen – Hotel in Bayamo

Direktflug mit Condor nach Holguín. Am Flughafen Frank País von Holguín werden Sie von Ihrer **deutschsprachigen kubanischen Reiseleitung** in Empfang genommen. Knapp einstündiger Transfer zu Ihrem Hotel nach **Bayamo**, der Wiege der kubanischen Nation und die **zweitälteste Stadt Cubas**. Hier begegnet uns die Geschichte des hier begonnenen **Unabhängigkeitskrieges** von **1895** auf Schritt und Tritt.

**2.Tag: Von Bayamo über El Cobre nach Santiago****Distanz: ca. 160 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstücksbuffet, Abendessen
- ✓ Radtour (ca. 40 km, hügelig, 370 Hm)

Teils mit Bus und mit dem Bike gelangen wir heute nach Santiago de Cuba, Kurz vor Palma Soriano satteln wir die „bicis“ zu einer Etappe inmitten der Sierra Maestra. Wir radeln bis zur **Wallfahrtskirche** **Básilica del Cobre**, der Schutzheiligen Cubas.

Die „**Virgen de la Caridad del Cobre**“ war 1916 von Papst Benedikt XV zur **kubanischen Schutzpatronin** erklärt worden und wird von einem großen Teil der kubanischen Bevölkerung sehr verehrt. Danach geht in das temperamentvolle **Santiago de Cuba**. Abendessen in einem privatgeführten Restaurant.

**3.Tag: Santiago de Cuba**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstücksbuffet
- ✓ Radtour (ca. 35 km, meist flach, 350 Hm)
- ✓ Eintrittsgelder für das Besichtigungsprogramm

Heute wartet auf Sie eine spannende Stadtbesichtigung der „heimlichen Hauptstadt der Musik und des Karnevals“. Wir besichtigen u.a. den berühmten **Friedhof „Santa Ifigenia“**, der 1937 zum Nationaldenkmal Kubas erklärt worden ist und auf welchem sich das Grabmal des **kubanischen Nationalhelden José Martí** befindet. Ebenfalls wurde hier auch **Compay Segundo**, der berühmte Musiker des **Buena Vista Social Clubs**,

beigesetzt. Auf dem Weg zurück zur Altstadt besuchen Sie die bekannte „**Moncada Kaserne**“, wo Sie viel Interessantes über die kubanische Revolutionsgeschichte erfahren. Beim Parque Céspedes sehen Sie die **Casa „Diego de Velazquez“**, das **älteste Haus Cubas**. Vom Balkon des benachbarten Rathauses verkündete Fidel Castro 1959 den Sieg der Revolution. Nachmittags radeln Sie zur Festung El Morro. Zum Ausklang des Tages erleben Sie die herrliche **Abendstimmung** auf der berühmten Festung „**Castillo del Morro**“. Von hier haben Sie einen **wunderbaren Ausblick** über das Meer und die Bucht von Santiago de Cuba. Je nach Ankunfts- und Jahreszeit ist es möglich einen wunderbaren Sonnenuntergang über dem Meer zu genießen. Warum Santiago als heißestes Pflaster der kubanischen Rhythmen gilt, wird am Abend beim gemeinsamen Besuch eines beliebten **Tanzlokals** deutlich.



4.Tag: Radtour nach Guantánamo**Distanz: ca. 85 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstücksbuffet, Abendessen
- ✓ Radtour (ca. 50 km, leicht hügelig, 350 Hm)

Mit dem **Bus** lassen wir uns aus Santiago de Cuba bringen. Dann heißt es Aufsatteln. Die heutige Etappe führt uns durch eine wechselnde Landschaft bis zur Hauptstadt der östlichsten Provinz Cubas, nach **Guantanamo**.

Der gemütliche Ort wurde bislang vom Tourismusstrom noch nicht erreicht und bietet daher ein ruhiges, beschauliches Provinzleben. Abendessen im Hotel.

**5.Tag: Über die „Farola“ nach Baracoa****Distanz: 150 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstücksbuffet, Abendessen
- ✓ Radtour (ca. 70 km, bergig, 550 Hm)
- ✓ Stadtbesichtigung Baracoa

Die berühmt berüchtigte **Pass-Straße „La Farola“** erklimmen wir mit dem Fahrrad oder mit dem Bus, wohingegen für die Abfahrt zum verträumt bizarren Städtchen Baracoa wieder das Rad vorzuziehen ist. Sie radeln durch vielfältige Flora und Fauna, geprägt von grünen Bergen bis hin zu **wüstenähnlichen Kakteenlandschaften**.

Es bleibt Zeit den überschaubaren Innenstadtkern von **Baracoa** zu erkunden, der Stadt in der einst Kolumbus landete. Das Städtchen besticht vor allem auch wegen seiner malerischen und üppigen Naturlandschaften. Abendessen im Hotel.

**6.Tag: Ausflug zum Yumuri-Fluss****Distanz: 30 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück
- ✓ Radtour (ca. 60 km, teils hügelig, 560 Hm)

Heute steht ein am Vormittag ein Ausflug mit dem Rad zur Mündung des **Yumuri-Flusses** auf dem Programm. Optional kann eine kleine **Bootsfahrt** unternommen werden oder ein **erfrischendes Bad** im Fluss. Der Nachmittag steht in dem hübschen Städtchen für eigene Unternehmungen zur freien Verfügung.

Wer noch radeln möchte kann zum Beispiel die nahe **Finca Duaba** mit dem **Kakao-Lehrpfad** besuchen oder am **Rio Toa** rudern. Auch Abends bietet der kleine Ort Möglichkeiten für aktive Urlauber, in der **Casa de la Musica** kann zum Beispiel das Tanzbein geschwungen werden.



7.Tag: Entlang des Humboldt Nationalparks**Distanz: 170 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Lunchbox, Abendessen
- ✓ Radtour (ca. 60 km, teils hügelig, 560 Hm)

Mit dem Bus geht es entlang des **Humboldt Nationalparks** durch die tropische Landschaft bis zum Örtchen Moa. Entlang der Küste biken wir dann weiter bis zur **Robinson-Insel** Cayo Saetía. Die 42 km² große Insel bietet eine reichhaltige Flora und Fauna und ist geschütztes **Naturresevat**. Das ehemalige **private Wildreservat** wurde erst in den 90er Jahren der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.



Mit etwas Glück kann hier eine große Anzahl an **exotischen Tieren** wie Zebras, Antilopen oder Straussen in freier Wildbahn beobachtet werden. Der Rest des Tages steht Ihnen **zum Baden** oder für einen **kleinen Spaziergang** zur freien Verfügung. Abendessen im Hotel.

8.Tag: Koloniales Camagüey**Distanz: 330 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstücksbuffet, Abendessen
- ✓ Radtour (ca. 50 km, leicht hügelig bis flach, 370 Hm)

Auf der heutigen Etappe von Cayo Saetía nach Holguín radeln wir auf den von Buena Vista Social Club besungenen Straßen durch ein sehr authentisches Stück Kuba. Ab Holguín legen wir dann eine etwas längere Etappe bis zur Provinzhauptstadt Camagüey im Bus zurück.



Am späten Nachmittag erreichen wir die hübsche und kulturell reich ausgestattete Stadt **Camagüey**. Gemeinsames Abendessen in einem Restaurant der Stadt.

9.Tag: Auf nach Cayo Guillermo**Distanz: 240 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
- ✓ Radtour (ca. 65 km, flach, 10 Hm)

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus an Ciego de Ávila und Morón vorbei bis zur Dammstrasse zu den Cayos. Hier wird unser Bici gesattelt und gemütlich geht es in Richtung unseres heutigen Etappenzieles die lange Dammstraße über das Meer entlang, bis hin zu den herrlichen Stränden von Cayo Guillermo.



Am Nachmittag erreichen wir unser direkt am Meer gelegenes Komforthotel. All-inclusive im ab Check-In im Hotel. Es ist Halbzeit auf unserer Tour de Cuba - Zeit, um am Strand zu entspannen!

10.Tag: Freizeit am Strand

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: All-inklusive

Heute genießen wir eine kurze Entspannungspause an den traumhaften, weißen Sandstränden von Cayo Guillermo. Wer an dem freien Tag nicht nur entspannen und relaxen will, findet im Hotel verschiedene Sport- und Unterhaltungsmöglichkeiten. Natürlich können Sie auch **Cayo Guillermo** und **Cayo Coco** mit dem Bike erkunden.



11.Tag: Auf nach Trinidad

Distanz: 275 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstücksbuffet
- ✓ Radtour (ca. 65 km, meist flach, ca. 300 Hm)

Von Morón aus biken wir westlich bis nach Yaguajay auf einer landschaftlich reizvollen Strecke. Weiterfahrt mit dem Bus. Ankunft am späten Nachmittag in der **zauberhaften Kolonialstadt Trinidad**.

Für das Abendprogramm bietet Trinidad mehrere Bars, in denen die Sonero-Gruppen eine Atmosphäre ganz im Stile

des **Buena Vista Social Clubs** aufkommen lassen! Tauchen Sie ein! Übernachtung in Privatpensionen.



12.Tag: Weltkulturerbe Trinidad

Distanz: 40 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück
- ✓ Radtour (ca. 40 km, meist flach, 300 Hm)

Heute erwartet uns einen **Stadtrundgang** in Trinidad, die als eine der schönsten Städte Cubas gilt. Die gemütliche Kolonialstadt ist neben der Altstadt Havanna das **größte zusammenhängende Ensemble kolonialer Bauwerke** auf Cuba und wurde 1988 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

Mit ihren roten Ziegeldächern, kopfsteingepflasterten Straßen, Plazas und Treppen, mit den pastellfarbenen Häusern und historischen Museen ist Trinidad für geschichtlich Interessierte einfach ein Muss. Am Nachmittag unternehmen Sie eine **Radtour und** besichtigen das bekannte Tal der Zuckerrohrmühlen und halten kurz am mittlerweile **historischen** ehemaligen Sklaventurm Torre Iznaga. Bei diesem **Wachturm** wird an das leidvolle Kapitel der Sklavenwirtschaft erinnert. Im Anschluss geht es zur nahegelegenen **Playa Ancón** mit der Möglichkeit ein erfrischendes Bad zu nehmen. Übernachtung in Privatpensionen.



13.Tag: Seeräubernest Cienfuegos**Distanz: 90 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück
- ✓ Stadtbesichtigung Cienfuegos
- ✓ Radtour (ca. 65 km, hügelig, 300 Hm)

Wir radeln entlang der Karibikküste nach Cienfuegos.

Die „**Perle des Südens**“ wie die Stadt an der Jagua-Bucht von den Kubanern auch gerne bezeichnet wird, ist wichtige Industrie- und Hafenstadt, die früher als verrufenes Seeräubernest galt, liegt in einer imposanten Bucht und wird geprägt durch **herrschaftliche Bauten**



aus dem 17. Jahrhundert. Bei einem Rundgang über den Hauptplatz Parque Martí mit **französischer Kolonialarchitektur** erhalten Sie einen guten Überblick über die Sehenswürdigkeiten des historischen Zentrums. Sie besichtigen das bekannte **Theater Terry**, das Caruso und Sara Bernhardt als Bühne diente. Der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung. Ihre Reiseleitung gibt Ihnen gerne Tipps für tolle Paladare und Ausgelmöglichkeiten in der Stadt!

14.Tag: Cienfuegos – Viñales**Distanz: 450 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück

Länge Fahrt mit dem Bus gen Westen, zunächst durch endlos erscheinende **Zuckerrohrfelder** und **Zitrus-plantagen**, und dann entlang der sogenannten **Tabakroute**. Nachmittags erreichen Sie eine der landschaftlich schönsten Regionen Cubas: **Viñales**.

Sofern Zeit bleibt unternehmen wir eine erste Erkundung der herrlichen Umgebung mit unseren Rädern. Übernachtung im Hotel.

**15.Tag: Ausflug zur Comunidad Moncada****Distanz: ca. 40 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Mittag- & Abendessen
- ✓ Radtour (ca. 3 Stunden, 40 km, ca. 150 Hm, leicht hügelig)
- ✓ Besuch der Cueva Sto Tomas, Wurzelprojekt, Canopy
- ✓ Kreolisches Abendessen mit Guateque
- ✓ Mittagessen in der Comunidad Moncada

Unsere heutige Radetappe wird zu einem gemütlichen Ausflug durch das ländliche Kuba. Das durch seine **Tabakpflanzungen** berühmt gewordene **Tal von Viñales** ist zu einem Touristenmagneten geworden.



Wir entfliehen dem Touristenstrom und fahren auf einer wenig befahrenen Straße ins noch **ursprüngliche und ländliche Kuba**. Bei der **Comunidad Moncada** besichtigen wir den **Höhlenkomplex von Santo Tomas**, einen der grössten Lateinamerikas. Zu Mittag wird in der Kommune gegessen. Auf der Rückfahrt rasten wir bei einem **Künstlerprojekt, bei dem Wurzeln die Hauptrolle** spielen und wer möchte kann eine **Canopy-Fahrt** unternehmen. Am Abend findet dann eine **traditionelle Guateque** mit **Live-Musik** und einem **herzhaft kreolischem Essen** statt.

16.Tag: Königsetappe durch den Nationalpark**Distanz: 70 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
- ✓ Radtour (ca. 70 km, hügelig, 750 Hm)

Auf unserer heutigen Königsetappe geht es von Viñales nach San Diego.

Durch den **Parque de la Güira** erwartet Sie ein Naturspektakel ohnegleichen. Wir tauchen ein in das Tal von Viñales und genießen eine **herrliche Etappe** durch die Mahagoni- und Zedernwälder der **Sierra de Organos**.



Am Abend erreichen wir unser Etappenziel **San Diego de los Baños**. Abendessen im Hotel.

17.Tag: Sierra del Rosario**Distanz: 130 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück
- ✓ Radtour (ca. 60 km, hügelig, 430 Hm)

Auf unserer letzten Etappe fahren Sie auf **kaum befahrenen Straßen** durch eine malerische Landschaft von San Diego de los Baños in Richtung Havanna.

Besuch des schönen Wasserfalles bei Soroa, bevor wir die letzten ca. 70 km mit dem Bus zurücklegen, um dann noch an diesem Abend unser Hotel in der Hauptstadt des Landes zu beziehen. Bienvenidos a La Habana!

**18.Tag: Entdeckungstour Havanna**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
- ✓ Stadtbesichtigung inkl. Eintrittsgelder
- ✓ Oldtimerfahrt
- ✓ Besuch der Show „Havana Queens“

Sie beginnen Ihre Entdeckungstour durch die faszinierende Karibikmetropole mit einem Bummel entlang des **Prado** und des **Malecón** zum **Castillo de la Real Fuerza**. Von hier aus geht es über die **Plaza de la Catedral** zum Ort der Stadtgründung **El Templete** an der **Plaza de Armas**.



Nachmittags steht ein **besonderes Highlight** auf dem Programm: Sie unternehmen eine Besichtigungsfahrt in **Oldtimern** durch die **neueren Stadtteile Havannas: Vedado und Miramar**. Außerdem besuchen Sie u. a. den riesigen **Kolumbus-Friedhof** und den Revolutionsplatz **“Plaza de la Revolución”**.

Zum Ausklang Ihres Havanna-Aufenthaltes besuchen Sie mit Ihrer Reiseleitung die **Tanzshow ‚Havana Queens‘** mit Abendessen in **einem Paladar** in Havanna.

19.Tag: Adiós Cuba

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück
- ✓ Besichtigungsprogramm inkl. Eintrittsgelder

Den Vormittag haben wir zur freien Verfügung um Havanna auf eigene Faust weiter zu erkunden. Nach dem Mittagessen besuchen wir das farbenfrohe **Künstlerprojekt „Callejón de Hamel“** (Hamelgasse) der Bürger des gleichnamigen Stadtteils (Info s.u.). Anschließend fahren wir zum Flughafen Havanna und treten unseren Flug nach Hause an.

**20.Tag: Ankunft in der Heimat**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Bordverpflegung

Willkommen zurück.

Projektinfo: Cayo Huseo

Der Stadtteil Cayo Huseo nahe der Universität von Havanna ist bekannt für seine bröselnden Häuserfassaden, die trotz der immer mal wieder angelaufenen und dann wieder eingestellten Restaurierungsprojekte des vergangenen Jahrzehnts, bisher noch nicht grundlegend saniert werden konnten. Doch in einem Viertel von Cayo Huseo wurde dem städtischen Verfall Einhalt geboten: Hier wurde durch das von Salvado González 1990 gestartete Künstlerprojekt der Zerfall und die Trostlosigkeit erfolgreich beendet: Mit viel Fröhlichkeit, Kreativität und bunten Farben wurde der Stadtteil in einem Gemeinschaftsprojekt der hier lebenden Bürger und Anhänger der afrokubanischen Kultur transformiert. Bei einem Besuch dieses Projekts kann man den besonderen Charme und die einzigartige Dynamik der kubanischen Metropole hautnah erleben.

Hinweise zur Rundreise „Cuba Cycling XL“

Konditionelle Anforderungen und Streckenprofil

Die Tour ist konzipiert für **geübte oder trainierte Radler/innen**. Sie stellt jedoch **keinen (Hoch-) Leistungsanspruch**. Tagesetappen von 30-70 Km pro Tag mit Cross Bikes auf fast meist asphaltierten Straßen. Im Osten von Cuba teilweise auch Etappen auf Schotterstraßen.

Eine **gewisse Grundkondition** sollte vorhanden sein, um die Fahrradreise ungetrübt und in vollen Zügen genießen zu können.

Das **tropische Klima** (Temperaturen zwischen 24-35 Grad) verlangt dem Radfahrer doch meist etwas mehr ab als eine vergleichbare Radtour in heimischen Gefilden.

Ein **klimatisierter Begleitbus** transportiert auf der ganzen Tour das Hauptgepäck und bei den längeren Etappen besteht die Möglichkeit, in dieses Begleitfahrzeug umzusteigen.

Die Fahrräder

Im Reisepreis ist vom 2. – 15. Tag die Bereitstellung eines modernen **Crossbikes** vor Ort enthalten.

Es stehen **Modelle für Damen** mit **abgeschrägter** und für **Herren** mit **waagerechter** Rahmengeometrie zur Verfügung in unterschiedlichen Rahmenhöhen.

Die **Zuteilung der Räder** erfolgt i.d.R. am **zweiten Reisetag** vor Beginn der ersten Etappe.

Die Räder verfügen über 27 Gänge; einen Gepäckträger und in der Regel einen Trinkflaschenhalter.

Bei den Rädern handelt es sich um Markenräder, die von avenTOURa gekauft und nach Cuba exportiert wurden. Sie hatten einen Neuwert zwischen 600 und 750 €. Die Räder werden regelmäßig ausgetauscht.

Insbesondere bei Nutzung eines E-Bikes, bitten wir Sie die Geschwindigkeit auf die örtlichen Straßenbegebenheiten anzupassen, plötzlich auftretende Schlaglöcher könnten sonst recht unangenehme Folgen mit sich bringen.

Mitnahme eines eigenen Rades

Mit dem eigenen Rad reist es sich bekanntlich am Besten. Sie können Ihr eigenes Rad für diese Reise mitbringen. Condor berechnet hierfür einen Aufpreis.

Wir empfehlen ein **robustes Tourenrad**. Das Rad sollte in jedem Fall über einen Gepäckträger verfügen, obgleich das Hauptgepäck von dem Begleitbus transportiert wird. Nachtfahrten werden in der Regel nicht unternommen, dennoch ist eine Beleuchtung von Vorteil.

Die Fahrradmitnahme erfolgt auf **eigenes Risiko**. Es besteht auch ein geringes Risiko, dass das Gepäckstück von der Fluggesellschaft bei einer Umsteige Verbindung nicht im gleichen Flugzeug mitgenommen wird und erst später eintrifft.

Flickzeug und ein Reparaturset sollten gleichfalls selbst mitgeführt werden, wenn Sie Ihr eigenes Rad nutzen.

Weiterhin ist eine **Trinkflasche** mit der erforderlichen Rahmenbefestigung empfehlenswert.

Wir bitten Sie zu berücksichtigen, dass in Cuba selbst einfache Ersatzteile und Werkzeug nicht immer problemlos erworben werden können.

Hinweise

- Die Tour wird von einem **deutschsprachenden Reiseleiter** begleitet. Außerdem können Sie auch unser **Serviceteam** zu den üblichen Bürozeiten in **Havanna** kontaktieren.
- Lassen Sie vor der Reise einen **Gesundheits-Check** bei einem Arzt durchführen.
- Spezielle **Impfungen** sind für Cuba **nicht erforderlich**.
- **Persönliche Medikamente** sollten Sie von Zuhause aus für die Reise mitnehmen. Beachten Sie hierzu bitte auch unsere generellen Reiseinformationen für Cuba.
- Tipp: Nehmen Sie von zu Hause **eigene Riegel** mit, die Sie kennen und schätzen um einer möglichen "Hungerast" entgegen zu wirken. Wir empfehlen zusätzlich die Mitnahme von **Trockenfrüchten, Nüssen** usw.
- Für die **Wasserflasche Pulver mit Isotonen**. Sie **schwitzen viel** und benötigen daher stets Elektrolyte.
- Sie können aber auch tagsüber an **verschiedenen Straßenverkaufsständen** Obst, Kekse, Getränke oder ähnliches kaufen. Diese Lebensmittel sind normalerweise ohne gesundheitliche Bedenken zu genießen. Bedenken Sie jedoch, dass es auf Cuba weit **weniger „Versorgungsstellen“** gibt, als in anderen Ländern.

Enthaltene Mittag- bzw. Abendessen

Nachdem sich die **Restaurantlandschaft** auf Cuba zunehmend **verwandelt** und immer wieder **neue Geheimtipps** entstehen, haben wir uns entschlossen, die Reise nicht vollständig auf Halb- bzw. Vollpensionsbasis anzubieten. Wir möchten Ihnen damit den **Freiraum für eigene Unternehmungen** lassen und das gesamte Programm flexibler halten.

Feste Essenszeiten in den Hotels führen zu einem zu straffen Programmablauf und nehmen Ihnen die Möglichkeit für spontane Unternehmungen.

Sprechen Sie über weitere Essens- und Restaurantvorstellungen **mit Ihrer Reiseleitung**.

Teilen Sie ihm / ihr Ihre Wünsche und Vorstellungen mit, wo und was Sie Essen möchten.

Hier sollten Sie auch **stets über das Budget sprechen**.

Gerne neigen die Reiseführer sonst dazu in teure Lokale zu gehen, obwohl es auch **günstigere** und **gute Möglichkeiten** gibt.

Nebenkosten

Die Höhe Ihrer Nebenkosten hängt stark von Ihren individuellen Ansprüchen und Ausgabeverhalten ab. Vor Ort müssen Sie vor allem die nicht enthaltenen Mittag- und Abendessen, die Getränke, Trinkgelder und evtl. Souvenirs selbst bezahlen.

Sollten Sie beabsichtigen nach **Deutschland zu telefonieren**, müssen Sie für ein dreiminütiges Gespräch mit 15 € rechnen.

Am besten funktionieren die europäischen Handynetze, mit denen man über kurze Nachrichten (SMS) die zu Hause gebliebenen informieren kann.

Rechnen Sie bitte mit **täglichen Ausgaben von ca. 30 € pro Person** für Getränke, Essen und Trinkgelder.

Mitnahmeempfehlungen

- Für eine Fahrradtour entsprechende **Radbekleidung** ist empfehlenswert. Spezielle **Radler-Schuhe** oder Shirts müssen nicht unbedingt sein.
- Eine **Radler-Hose** und evtl. auch Handschuhe sind hingegen empfehlenswert. Denken Sie auch an einen zweiten Satz zum Wechseln. Sollten Sie Ihre Radschuhe mitnehmen, dann müssen Sie auch Ihre **Klickpedale mitbringen**. **Werkzeug** hierzu ebenso, damit Sie diese wechseln können. Nach der Reise bitten wir Sie das Rad wieder auf den Originalzustand zu bringen.
Manche Radfahrer bringen auch **ihren eigenen Sattel** mit, wenn Sie hier mit dem Sitzen Probleme haben, oder diesen eben gewöhnt sind.
- **Fahrradhelm**. Wir empfehlen unbedingt einen Helm zu nutzen. Sie reisen in der Gruppe, auch hier kann ein Gruppenmitglied einen Fahrfehler machen. Ein Helm kann bei einem Sturz schlimmere Verletzungen verhindern. Ohne Helm zu fahren kann Ihnen bei einem Sturz **Nachteile bringen**. Wir möchten Sie als Veranstalter hier einfach zu Ihrer Sicherheit gut informieren.
- **Regenschutz** (in der Zeit von Dezember – Mai ist nicht mit viel Regen zu rechnen). Als Regenschutz reicht eine leichte Regenjacke bzw. Regenhaut.
- Hut / Kappe oder ähnlicher Kopfschutz
- **Trinkflasche**
Zur Trinkflasche gehört immer auch **Reinigungsmittel** – bitte nehmen Sie von zu Hause etwas **Spülmittel** und eine Bürste mit, damit Sie Ihre Trinkflasche reinigen können.
Wenn Sie das nicht beherzigen wird sich im Laufe der Reise ein "Bakterien-Cocktail" in Ihrer Radflasche ansammeln.
Da **Trinkflaschenhalterungen** nicht immer an allen Rädern garantiert werden können, bitten wir Sie ggf. einen günstigen Flaschenhalter (mit 2 Schrauben) selbst mitzubringen.
- **Sonnenschutzmittel** mit hohem Lichtschutzfaktor
- Mückenschutz
- **Notfallapotheke**. Insbesondere empfehlen wir gegen **Durchfall** Ihre Reiseapotheke gut zu bestücken. Nehmen Sie hier genügend mit.
- **Mineral- / Vitamintabletten** (z.B. Vitamin C)
- **Energieriegel**, Nüsse etc. gegen den plötzlichen „Unterzucker“
- Werk- und Flickzeug für die kleine Fahrradreparatur unterwegs
- **Kleiner Rucksack** oder ähnliches für das Tagesgepäck. Oder eine Satteltasche, welche Sie in Ihrem Koffer gut verstauen können.
- Empfehlenswert ist auch **die Mitnahme** einer **kleinen Luftpumpe** für französische Ventile und Autoventile. Diese Dinge eignen sich auch ausgezeichnet, um sie am Schluss der Reise zu verschenken.
- **Geld / Kreditkarte**: Bitte nehmen Sie **etwas Bargeld** (Euro) und Ihre **Kreditkarte** mit. **Euro (Bar)** können Sie in **jeder Bank bzw. Wechselstube** in CUC (Pesos Convertibles) umtauschen. In vielen Städten gibt es bereits **Bankautomaten**. Hier sei jedoch gesagt, dass Sie an den meisten **Automaten** nur mit einer **VisaCard** zu Geld kommen. Mit der **Mastercard** können Sie am Bankschalter im Zusammenhang mit Ihrem Reisepass Geld abheben.

Privatpensionen „Casas particulares“

Auf dieser Reise übernachten Sie teilweise in Privatpensionen. Das individuelle Ambiente macht jede „casa“ einzigartig und vermittelt das typisch kubanische Flair. Diese kombinieren komfortable Zimmer mit der zuvorkommenden Gastfreundschaft der Kubaner und ermöglichen eine noch authentischere Form des Reisens.

Das **eigene Badezimmer** ist bei allen „casas“ selbstverständlich und die meisten Zimmer verfügen über **Klimaanlagen**. Trotzdem bitten wir zu berücksichtigen, dass eine „Casa Particular“ kein Hotel internationalen Standards ist.

Das bedeutet, dass es trotz des häufig besseren und **familiären Services** zu Einschränkungen z.B. bei der Strom- oder Wasserversorgung kommen kann.

Pauschaler Wassereinkauf

Ihr Reiseleiter wird Ihnen anbieten, Sie mit Wasser auf der Tour zu versorgen und Ihnen hierfür einen pauschalen Betrag berechnen. Dieser Service ist optional. Sie können alternativ auch selbst Wasser unterwegs einkaufen und sind nicht verpflichtet diesen Service zu nutzen.

Geschenke und Spenden

Unser generelles Reiseinfo, welches Sie mit Ihren Bestätigungsunterlagen erhalten haben, enthält zu diesem Thema bereits einige Informationen. Sollten Sie das Bedürfnis haben, Geschenke oder Spenden zu übergeben, so fragen Sie am Besten Ihre Reiseleitung. Bedenken Sie, dass es unterwegs unzählige Situationen geben wird, in denen ein kleines Geschenk eine große Freude bereiten kann. Das kann von einem Schreibstift für ein Schulkind bis zu einem T-Shirt reichen.

Klimaschutz mit avenTOURa

Als Gründungsmitglied des **forum anders reisen e.V.**, dem Verband nachhaltiger Reiseveranstalter in Deutschland, machen wir uns stark für den Klimaschutz. Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner **atmosfair** bieten wir Ihnen exklusiv die Möglichkeit für Ihren Langstreckenflugs einen **Klimaschutzbeitrag** als Ausgleich zu leisten, um so das Klima zu entlasten. Dieser Beitrag richtet sich nach den **CO 2 Emissionen Ihres Hin- und Rückfluges** in kg. Diese betragen bei Ihrer Reise ca. 5.041 kg. Somit ergibt sich ein Klimaschutzbeitrag über 116 Euro. Ihr Beitrag fließt direkt in das Gemeinschaftsprojekt des Verbandes **„Neue Energie für Nepal“**. Ziel des Projektes ist der **langfristige nachhaltige Wiederaufbau Nepals** nach dem Erdbeben. Mit Ihrem Klimabeitrag wird ein **Wiederaufbau** von **zerstörten Privathäusern** und öffentlichen Gebäuden, Verbesserungen der Lebensbedingungen in den Bergregionen sowie der Ausbau von CO2- und verbrauchsarmen Technologien vor Ort ermöglicht.

Wenn Sie sich für einen **Ausgleich** entscheiden, auch gerne nur einen **Teilbetrag** davon, erhalten Sie von **atmosfair** eine **Bescheinigung über die steuerliche Absetzbarkeit**. Zudem erhalten Sie für Ihre **nächste avenTOURa Reise** einen **Gutschein** über die Hälfte des geleisteten Beitrags. Sprechen Sie uns gerne hierzu an!

avenTOURa Engagement

10 Euro des Reisepreises fließen an den **avenTOURa proVIDA e.V.**, mit welchem **Umwelt- und Sozialprojekte in ganz Lateinamerika** unterstützt werden. Hier erfahren Sie mehr: www.aventoura-provida.org/de

Trinkgeld

Entscheiden Sie bitte selbst über die Höhe des Trinkgeldes für Ihren Reiseleiter und Busfahrer.

avenTOURa in Cuba

In erster Linie ist Ihr Reiseleiter Ihr Ansprechpartner bei allen Fragen. Gerne können Sie während Ihres Aufenthalts in Havanna auch unser örtliches, deutschsprachiges Team besuchen, welches Ihnen gerne mit zusätzlichen Tipps und Informationen weiterhilft.

Das **avenTOURa-Büro** in Havanna befindet sich sehr zentral, ganz in der Nähe des Parque Central, ca. 100 m vom Hotel Parque Central Richtung Altstadt.

Die Adresse lautet:

Edificio Bacardí, Avenida de Bélgica (Monserate), zwischen Progreso (San Juan de Dios) y Empedrado, Das Büro liegt im Erdgeschoss, Räume: 101 bis 103

Tel: 0053- (0) 7863 2800
oder 0053- (0) 7861 5629
email: info@aventoura.cu

Notfallnummer: (+ 53 52804166)

Stand: Dezember 2017

Ausrüstungs-Checkliste Cuba cycling XL

Gegenstand	wichtig	möglich	Bemerkung
Tagesrucksack	X		Sie erhalten einen Squeezi Rucksack mit Ihren Reiseunterlagen
Fahrradhelm	X		Wir empfehlen das Tragen eines Helms. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Helm mit.
Radlerhose	X		Zusätzlich Ersatzhose mitnehmen
Sattel		X	Eigener Sattel kann mitgebracht werden oder z.B. ein Sattelüberzug. Der Sattel der Crossbikes ist recht schmal & fest.
Satteltaschen		X	Anbringung am Rad möglich. Vor Ort nicht vorhanden.
Handschuhe		X	
Gummistrippe		X	Befestigung des Tagesrucksackes am Rad
Mückenschutz	X		
Sonnenbrille	X		
Sonnencreme	X		Hoher Lichtschutzfaktor ab LSF 20
Kopfbedeckung	X		Wind- und besonders Sonnenschutz
Fotoapparat o.ä.	X		
Wasser - bzw. windabweisende Jacke	X		Leichte Regenjacke
Flickzeug-Reparaturset	X		Kann als Geschenk am Ende der Reise dienen
Badesachen	X		
Trinkflasche	X		Leicht und stabil
Kleines Fernglas		X	
Adapter zum Anschluss elektrischer Geräte	X		Es werden Flachstecker verwendet (amerikanische Norm), in der Regel 110 V in manchen Hotels zusätzlich 220 V
Verpflegung		X	z.B. Mineral- / Vitamintabletten und Energieriegel, Kekse etc.
Notfallapotheke	X		Wichtige Medikamente ins Handgepäck. Kohletabletten gegen Durchfall.
Nähzeug und Sicherheitsnadeln		X	
Waschmittel /Spülmittel	X		Spülmittel für die Trinkflasche

Leitlinien für diese Reise

Bei der Entwicklung und Durchführung dieser Reise haben wir uns an den folgenden Leitlinien orientiert:

Teilhabe der lokalen Bevölkerung

Unsere Reisen werden mit Einbeziehung der lokalen Bevölkerung geplant und durchgeführt. Wo immer möglich werden die Menschen vor Ort durch Vermittlung von Kultur & Tradition oder als touristische Dienstleister für Unterkunft, Verpflegung und Transport in unsere Reiseprogramme miteinbezogen. Die Entscheidung über die Art und Weise dieser Einbeziehung muss von den teilnehmenden Menschen oder Organisationen aus eigener Initiative getroffen werden.

Ökonomische Leitlinien

Unsere Reisen sollen die Wirtschaft unserer Zielgebiete stärken. Durch die Beauftragung einheimischer Leistungserbringer soll die Wertschöpfung im Reiseland möglichst hoch gehalten werden. Dabei sind die besuchten Gemeinden und Projekte besonders zu berücksichtigen. Zeitgleich soll die wirtschaftliche Abhängigkeit vom Tourismus in unseren Zielgebieten nicht überhand nehmen, so dass die lokale Bevölkerung nicht nur von diesem Wirtschaftszweig abhängig ist, der doch immer wieder von starken Veränderungen und Einbrüchen geprägt ist.

Die Entlohnung einheimischer Dienstleister soll unter fairen Bedingungen und gerechten, zum Teil weit über den üblichen Preisen erfolgen.

Soziokulturelle Leitlinien

Der Tourismus muss die sozialen und kulturellen Eigenheiten der besuchten Regionen und Menschen respektieren. Veränderungen dürfen nur dann angestoßen werden, wenn die davon betroffenen Menschen diese Veränderungen bewusst wünschen. Zusätzlich gilt die absolute Achtung und Wahrung der Menschenrechte gegenüber allen im Tourismus eingebundenen Menschen. Hierzu zählt vor allem der Schutz von Kindern vor sexueller Ausbeutung und Kinderarbeit. Unsere Reise soll dazu dienen, den interkulturellen Austausch zu fördern. Begegnungen zwischen Menschen unterschiedlicher Hautfarbe, unterschiedlicher Muttersprache und unterschiedlichen Wertvorstellungen sind das vorrangige Ziel unserer Reise.

Organisationen, die für die Verbesserung der sozialen Lage der einheimischen Bevölkerung eintreten, sollen vorrangig in die Besuchsprogramme unserer Reise aufgenommen werden.

Ökologische Leitlinien

Wir respektieren den Schutz von Natur und Umwelt. Die Durchführung unserer Reise erfolgt naturnah und landschaftsschonend. Die Bestrebungen der Organisationen, die für die Erhaltung der Umwelt und Natur eintreten, sollen im Rahmen der Reisedurchführung, wo immer möglich, unterstützt werden. Die Art und Weise, wie die Einheimischen mit der Natur und der sie umgebenden Fauna und Flora umgehen, muss respektiert werden. Die Abfallentstehung soll auf ein Minimum begrenzt werden. Tourismus darf das ökologische Gleichgewicht einer Region nicht überbeanspruchen.

Diese Leitlinien bilden eine wichtige Grundlage für die Gestaltung unserer Reisen nach Cuba. Aufgrund der besonderen wirtschaftlichen und auch politischen Gegebenheiten in Cuba, können wir eine vollständige Umsetzung nicht immer sicherstellen.