

Cuba by E-Bike

Detailprogramm



**Radreise durch West- und Zentralkuba
16 Tage**

2021/22

avenTOURa GmbH
Rehlingstr. 17
D-79100 Freiburg

Tel 0761 211699-2
Fax 0761 211699-9

Cuba ist ein Paradies für Radlerfreunde

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.

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.

Die Reiseregion

Die **16-tägige Tour „Cuba by E-Bike“** teilt sich – neben einem dreitägigem Aufenthalt in Havanna - im Wesentlichen in drei Programmschwerpunkte auf:

Der erste Teil der Reise führt Sie in den **Westen Cubas**. Hier erwartet uns ein **Mittelgebirge, die Sierra del Rosario**, die als einzigartige Naturerscheinung unter dem Schutz der UNESCO steht, die Cordillera de Guaniguanico (maximale Höhe 699 m), und dem faszinierenden Valle de Viñales mit den bekannten **Kalksteinhügeln den „Mogotes“**, verschiedenen Höhlenkomplexen und den weltberühmten Tabakplantagen.

Der zweite Teil der Reise führt Sie durch **Zentralcuba**. Die herrliche **Mittelgebirgslandschaft der Sierra Escambray** (höchste Erhebung 1140 m) und die **südliche Karibikküste** prägen die Tagesetappen. Der kubanischen Kultur, dem karibischen Lebensgefühl und der revolutionären Vergangenheit begegnen wir in Cienfuegos, Trinidad und Santa Clara.

Den Abschluss bildet dann ein Badeaufenthalt am schönen Strand bei **Jibacoa**.

Übersicht der Reise

Tag	Programm	Ort	Unterkunft	Vpflg
Tag 1	Anreise nach Havanna	Havanna	Beltran de Santa Cruz*** o.ä.	-/-/-
Tag 2	Stadtführung Havanna & Oldtimerfahrt	Havanna	Beltran de Santa Cruz*** o.ä.	F/-/A
Tag 3	Radtour und Projektbesuch	Havanna	Beltran de Santa Cruz*** o.ä.	F/-/-
Tag 4	Von Havanna nach Viñales	Viñales	Privatpension	F/LB/A
Tag 5	Im Tal des Tabaks & Höhlenbesichtigung	Viñales	Privatpension	F/M/-
Tag 6	Ausflug nach Cayo Jutías	Viñales	Privatpension	F/M/-
Tag 7	Von Viñales nach Soroa	Las Terrazas	Hotel Moka****	F/-/A
Tag 8	Kolonialstadt Cienfuegos	Cienfuegos	Palacio Azul***	F/M/A
Tag 9	Durch die Sierra del Escambray & Wasserfall El Nicho	Trinidad	Privatpension	F/M/-
Tag 10	Koloniales Trinidad	Trinidad	Privatpension	F/-/-
Tag 11	Tal der Zuckermühlen & Sancti Spiritus	Santa Clara	Hotel Los Caneyes*** o.ä.	F/-/A
Tag 12	Von Santa Clara nach Jibacoa	Jibacoa	Memories Jibacoa****	F/-/AI
Tag 13	Badeaufenthalt	Jibacoa	Memories Jibacoa****	AI
Tag 14	Badeaufenthalt	Jibacoa	Memories Jibacoa****	AI
Tag 15	Transfer nach Havanna & Rückflug	Rückflug		F/M/-
Tag 16	Ankunft in Deutschland	Ankunft		



1.Tag: Anreise nach Kuba

- ✓ Flug nach Havanna
- ✓ Transfer Flughafen – Hotel Havanna

Flug nach Havanna. Am Flughafen in Havanna werden Sie von Ihrer Reiseleitung empfangen. Es erfolgt ein kurzer Transfer zu Ihrer Unterkunft in Havanna (Fahrzeit ca. 35 Minuten)

***Hinweis:** Sofern Sie einen von der Gruppe abweichenden Flug sowie einen Transfer gebucht haben, erfolgt eine separate Abholung am Flughafen.*

Ihr Zimmer steht ab ca. 16 Uhr zur Verfügung. Treffpunkt zum Start der Rundreise ist am 2. Tag um 9 Uhr.



2.Tag: Entdeckungstour Havanna

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstücksbuffet
- ✓ Altstadtführung
- ✓ Stadtrundfahrt im Oldtimer
- ✓ Havana Queens Show

Am Vormittag unternehmen Sie einen **historischen Altstadtspaziergang**. Sie erkunden zu Fuß das koloniale **Habana Vieja** mit den wichtigsten Sehenswürdigkeiten:

Palast del Generalkapitänen, Hemingways Lieblingsbar „Bodeguita del Medio“, El Templete, etc. Auf dem abwechslungsreichen Programm stehen ebenfalls die Besonderheiten der Architektur der Kolonialherrschaft der Spanier: herrliche Bauten aus der Hochzeit dieser Kultur, neo-klassizistische und **Art-Deco-Fassaden** wechseln sich mit der russisch geprägten Plattenbauweise ab. Zusammen mit Ihrer Reiseleitung entdecken Sie die wichtigsten und zugleich **kuriosesten Besonderheiten** dieser so berühmten und berüchtigten Stadt, wo Sie in den vielen kleinen Gassen immer wieder den **morbiden Charme** dieser **einstigen Perle der Karibik** spüren können. Im **Rum-Museum** werden die einzelnen Schritte der Produktion und Lagerung des Rums erklärt und Sie erfahren viel Interessantes über die Geschichte der Rumproduktion. Am Ende darf die **obligatorische Verkostung** natürlich nicht fehlen.

Nachmittags steht **eine nostalgische Stadtrundfahrt** mit **klassischen Oldtimern** durch Kubas Hauptstadt auf dem Programm. Sie lernen viele Sehenswürdigkeiten außerhalb der Altstadt kennen: entlang der bekanntesten **Uferpromenade** Kubas, dem Malecón, gelangen Sie bis hin zum einst legendären **Hotel Nacional**, wo Sie von Ihrer Reiseleitung Anekdoten über die Mafia und andere Berühmtheiten dieser Zeit erfahren. Sie besuchen u.a. den **Revolutionsplatz** „Plaza de la Revolución“, das **Diplomaten- und Villenviertel** Miramar.

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



3.Tag: Havanna – Radausflug & Projektbesuch

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
- ✓ Radtour (ca. 3 Stunden, 25 km, ca. 25 Hm, flaches Gelände)
- ✓ Künstlerprojekt „Callejón de Hamel“

Am **Vormittag** besuchen Sie das farbenfrohe **Künstlerprojekt „Callejón de Hamel“** (Hamelgasse) der Bürger des gleichnamigen Stadtteils. Der Stadtteil Cayo Hueso nahe der Universität von Havanna ist bekannt für seine bröselnden Häuserfassaden, die trotz der immer mal



wieder anlaufenden und dann wieder eingestellten Restaurierungsprojekte des vergangenen Jahrzehnts, bisher noch nicht grundlegend saniert werden konnten. Doch in einem Viertel 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 transformiert. Bei einem Besuch des Projektes erleben wir hautnah den besonderen Charme und die einzigartige Dynamik der kubanischen Metropole. Am **Nachmittag** heisst es das erste Mal aufsatteln, während einer **Radtour an die Playas del Este** können Sie sich mit Ihren Drahteseln vertraut machen.

4.Tag: Havanna - Viñales

Distanz: 190 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Lunch-Box, Abendessen
- ✓ Orchideengarten von Soroa
- ✓ Radtour (ca. 4-5 Stunden, ca. 60 km, leicht hügelig)

Wir verlassen Havanna mit dem Bus und fahren nach **Soroa**. Uns erwartet eine Besichtigung des **größten Orchideengartens des Landes**, in dem auf einem 35.000 qm großen Areal über **700 verschiedene Arten** der wunderschönen Blüten gezüchtet werden.



Wir erfahren mehr über die lokale Flora und Fauna. (Hauptblütezeit Dezember-März). Danach heißt es aufsatteln und geht es weiter in Richtung Viñales. Die Provinz hier ist noch relativ unentdeckt vom Tourismus. Bekannte Sehenswürdigkeiten findet man hier weniger, dafür kann man hervorragend einen Teil des authentischen Cubas sehen und einen Einblick in das **normale kubanische Leben** erhalten. Auf Straßen mit wenig Verkehr, radeln wir durch **kleine Ortschaften und Dörfer** unserem heutigen Etappenziel, dem berühmten **Tal von Viñales** entgegen.

5.Tag: Viñales**Distanz: 40 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen
- ✓ Radtour (40 km, überwiegend flach)

Wir begeben uns auf eine wunderschöne Wanderung (festes Schuhwerk, keine Wanderschuhe nötig, einfacher Schwierigkeitsgrad) durch die landschaftlich sehr reizvolle Region von Viñales mit seinen **berühmten Mogotes Felsen** und **Tabakfeldern** soweit das Auge reicht. Je nach Jahreszeit können wir hier die Techniken der Bepflanzung, Ernte oder Trocknung des Tabaks aus nächster Nähe



kennen lernen (die Felder werden von ca. Januar bis März bestellt). Nachmittags unternehmen wir eine **Radtour** durch die nähere Umgebung. Wir fahren zur **Höhle Santo Tomás** und unternehmen eine geführte Exkursion durch den riesigen Höhlenkomplex, dem zweitgrößten Höhlensystems Lateinamerikas (bitte unbedingt Schuhe mit gutem rutschfesten Profil mitnehmen / teilweise sehr rutschige Abschnitte; 1. Teilabschnitt sehr steil und bei Regen sehr rutschig). Rückfahrt nach Viñales. Am Abend empfehlen wir fakultativ die **Plaza Viñales**, wo Sie im **Kulturzentrum Polo Montañez** den Klängen von jungen kubanischen Talenten lauschen können.

6.Tag: Ausflug nach Cayo Jutias**Distanz: 130 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen
- ✓ Radtour (ca. 65 km, leicht hügelig, 200 Hm)

Vorbei an den Feldern auf denen der beste Tabak der Welt wächst, radeln wir durch die malerische Landschaft zur **paradiesischen Insel Cayo Jutias**, welche mit einem Steindamm mit dem Festland verbunden ist. Ein Bad im kristallklaren Wasser bietet eine willkommene Erfrischung. Wir genießen ein typisch kubanisches Mittagessen im Rancho auf der kleinen Insel. Für die Rückfahrt nach Viñales nehmen wir unseren Begleitbus.

**7.Tag: Viñales – Las Terrazas****Distanz: 115 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen
- ✓ Radtour (ca. 70 km, hügelig, 600 Hm)

Wir biken entlang **ausgedehnter Mahagoni- und Zedernwälder**, bei einigen „knackigen“ Anstiegen kommen heute auch die „Kletterer“ voll auf ihre Kosten. Die landschaftlich äußerst reizvolle **Sierra de los Órganos** ist wohl für jeden Radlerfreund ein Hochgenuss.



Wir radeln durch die grandiose Landschaft, **vorbei an kleinen Dörfern und Fincas** und auf nahezu unbefahrenen Straßen in Richtung der **Sierra del Rosario**. Bei der ansässigen Bevölkerung finden wir

durchaus Anerkennung, denn auch sie ist für die täglichen Erledigungen oft selbst auf ihre chinesischen Drahtesel angewiesen. Am Nachmittag erreichen wir das Biosphärenreservat **Las Terrazas**. Hier wohnen wir in einem schönen Hotel, das harmonisch in die tropische Umgebung eingebettet ist.

8.Tag: Las Terrazas – Cienfuegos

Distanz: 330 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Mittag- & Abendessen
- ✓ Stadtbesichtigung Cienfuegos

Mit dem Bus lassen wir uns nach Cienfuegos zu der sogenannten „**Perle des Südens**“ bringen. Nach Ankunft am Nachmittag besichtigen wir die Stadt, die früher als **verrufenes Seeräubernest** galt und heute eine **wichtige Industrie- und Hafenstadt** ist.



Sie liegt in einer imposanten Bucht und wird geprägt durch ihre **herrschaftlichen Bauten** aus dem **17. Jahrhundert**. Bei einem Rundgang über den Hauptplatz Parque Martí mit **französischer Kolonialarchitektur** erhalten wir einen guten Überblick über die Sehenswürdigkeiten des historischen Zentrums. Außerdem besichtigen wir das bekannte **Theater Terry** (inkl. Eintritt) sowie den **Palacio de Valle** auf der Halbinsel Punta Gorda, einer im maurischen Stil errichteten wunderschönen alten Villa.

9.Tag: Malerische Sierra del Escambray

Distanz: 100 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstücksbuffet, Mittagessen
- ✓ Besichtigung der Wasserfälle des El Nicho
- ✓ Radtour (40 km, hügelig)

Wir radeln wir durch die wunderschöne Mittelgebirgslandschaft zu einem großen Highlight der Insel: zu den wunderschönen **Wasserfälle von „El Nicho“**, welche eines der Naturspektakel Kubas darstellen.



Mitten in der beeindruckenden Natur der **Sierra del Escambray** schlängelt sich der **Rio Hanabanilla** durch dichtes üppiges Grün bis er als **Wasserfall "El Nicho"** in einen smaragdgrünen Pool hinab stürzt. Für ein erfrischendes Bad sollte heute –wer Lust hat- unbedingt an die Badesachen im Tagesrucksack denken! Ein Sprung ins klare kühle Nass ist hier unbedingt empfehlenswert und ein echtes Erlebnis! Ihre Reiseleitung erklärt Ihnen viel Interessantes über die lokale Flora und Fauna während dieser abwechslungsreichen Exkursion und Sie genießen ein kubanisches Mittagessen umgeben von prachtvoller Natur. Weiter geht es teils per Rad und mit dem Bus zu unserem heutigen Etappenziel, die **UNESCO-Weltkulturerbe-Stadt Trinidad**.

Für Ihr Abendprogramm bietet Trinidad mehrere tolle Bars und Lokale, in denen die Sonero-Gruppen eine Atmosphäre ganz im Stile des **Buena Vista Social Clubs** aufkommen lassen. Tauchen Sie ein in das kubanische Lebensgefühl!

10.Tag: Trinidad**Distanz: 30 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück
- ✓ Stadtbesichtigung Trinidad inkl. Eintrittsgelder
- ✓ Radtour (30 km, überwiegend flach)

Trinidad gilt als eine der schönsten Städte Cubas. Sie unternehmen einen Besichtigungsbummel durch das koloniale, leicht verträumt wirkende Städtchen, bei dem Sie unter anderem die **Iglesia de la Santísima**, die **Plaza Mayor** mit ihren prächtigen Herrenhäusern der Zuckerbarone und eines der interessanten Museen über die Stadtgeschichte kennen lernen werden.



Am Nachmittag führt Sie Ihre **Radtour** durch die nähere Umgebung von Trinidad. Genießen Sie unterwegs eine kleine Auszeit am herrlichen Strand - der **Playa Ancón**.

11.Tag: Trinidad – Sancti Spiritus – Santa Clara**Distanz: 150 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
- ✓ Besichtigung des Valle de los Ingenios
- ✓ Stadtbesichtigung Sancti Spiritus
- ✓ Radtour (70 km, leicht hügeliges Gelände)

Auf unserer heutigen Radetappe radeln wir zum **Tal der Zuckermühlen**, eine besonders fruchtbare Region, die sich hervorragend zur **Zuckerproduktion** eignete. 1988 wurde das Tal als Beispiel für eine koloniale Zuckerplantage ins **Weltkulturerbe** aufgenommen und



insgesamt 65 verschiedene Bauwerke wurden damit unter Schutz gestellt. Highlight des Tals ist das **Anwesen Manaca Iznaga**, auf dem einst über 100 Sklaven lebten. Hauptattraktion dieses Landsitzes ist das gut erhaltene Kolonialhaus des Plantagenbesitzers, der **Torre de Iznaga**. Dieser 45 Meter hohe Turm diente einst zur Überwachung sowie zur Demonstration der Überlegenheit des Zuckerbarons Alejo Iznaga gegenüber seines Bruders. Etwas abseits des Landhauses stehen die Barracones, kleine Hütten in denen die Sklaven untergebracht wurden. Weiter geht es mit dem Rad nach **Sancti Spiritus**. Ihre Mittagspause verbringen Sie später in der historischen Altstadt. Kurze Stadtbesichtigung und Weiterfahrt nach **Santa Clara**.

12.Tag: Santa Clara – Matanzas – Jibacoa**Distanz: 260 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen all-inklusive
- ✓ Besichtigung Che Guevara Mausoleum und Tren Blindado

Wir besichtigen den „**Che Guevara**“ **Platz** und den „**Tren Blindado**“ (Gepanzerter Zug), von dort geht es weiter zum **Parque Vidal**. Wir erfahren viel Interessantes über die Geschichte Kubas und über die **kubanische Revolution und ihre Helden**.



Im Anschluss fahren wir nach Matanzas und weiter zur Playa Jibacoa. Wir beziehen unsere komfortablen Zimmer und lassen den Abend gemütlich bei einem Cocktail ausklingen.

13. & 14. Tag: Erholung am Strand

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: all-inklusive

Dieser Tag steht Ihnen zur Entspannung am Strand zur Verfügung. Sie können Ihre vielseitigen Erlebnisse der Rundreise Revue passieren lassen. Alternativ können Sie die Freizeit zum Tauchen (optional) nutzen. Das Hotel bietet ebenfalls vielseitiges Sport- und Erholungsprogramm.

**15. Tag: Adiós Cuba****Distanz: ca. 100 km**

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: All-inklusive
(bis Verlassen des Hotels)
- ✓ Transfer Hotel – Havanna Flughafen

Am Nachmittag erfolgt der Transfer zum Flughafen nach Havanna mit anschließendem Rückflug.

16.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 by E-Bike“

Konditionelle Anforderungen und Streckenprofil

Die Gesamtlänge der Strecke die mit dem Fahrrad zurückgelegt wird beträgt rund 400 km.

Es sind insgesamt 9 Tagesetappen zwischen 25 und 70 km vorgesehen.

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. – 11.Tag die Bereitstellung eines **E-bikes** vor Ort enthalten.

Es stehen **Modelle für Damen** mit **abgeschrägter** und für **Herren** mit **waagrecht**er 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 9 Gänge; einen Gepäckträger und in der Regel über einen Trinkflaschenhalter. Bei den Rädern handelt es sich um Markenräder, die von avenTOURa in Deutschland gekauft und nach Cuba exportiert wurden.

Unser Mechaniker ist trotz der Erschwernisse in Cuba bemüht, die Räder stets in einwandfreiem Zustand zu halten. Dennoch empfehlen wir, zur Sicherheit von Zuhause ein wenig Werk- und Flickzeug mitzunehmen. Solche kleinen Dinge eignen sich auch ausgezeichnet, um sie am Schluss der Reise zu verschenken.

Wir möchten Sie bitten, dass Sie Ihre **Geschwindigkeit** stets auf die **örtlichen Straßenbegebenheiten** anpassen. Besonders bei Downhill-Fahrten können plötzlich auftretende Schlaglöcher unangenehme Folgen mit sich bringen.

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-cuba@aventoura.cu

Notfallnummer: (+ 53 52804166)

Stand: März 2020

Ausrüstungs-Checkliste Cuba by E-Bike

Gegenstand	wichtig	möglich	Bemerkung
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.