

Cuba cycling

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



Termine ab Januar 2019

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 Cycling“** teilt sich –neben einem zweitägigen Aufenthalt in Havanna- im Wesentlichen in drei Programmschwerpunkte auf:

Der erste 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 Santa Clara, Trinidad und an der Schweinebucht.

Mit dem Begleitbus geht es dann in den **Westen Cubas**, zum zweiten regionalen Schwerpunkt der Reise. Hier erwartet uns erneut 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.

Ab Strand von Jibacoa legen wir einen Badestopp ein bevor wir nochmals nach Havanna zurückkehren und unseren Abschied gebührend feiern.

Übersicht der Reise

Tag	Programm	Ort	Verpflegung
Tag 1	Anreise	Havanna	(-/-/-)
Tag 2	Havanna	Havanna	(F/-/A)
Tag 3	Havanna - Cienfuegos	Cienfuegos	(F/M/A)
Tag 4	Entlang der Karibikküste nach Trinidad	Trinidad	(F/-/A)
Tag 5	Ausflug ins Valle de los Ingenios	Trinidad	(F/-/-)
Tag 6	Die Königsetappe durch die Sierra del Escambray	Hanabanilla	(F/-/A)
Tag 7	Hanabanilla – Santa Clara	Santa Clara	(F/LB/A)
Tag 8	Santa Clara – Las Terrazas	Las Terrazas	(F/M/A)
Tag 9	San Diego de los Baños	San Diego	(F/-/A)
Tag 10	Auf nach Viñales	Viñales	(F/-/A)
Tag 11	Ausflug nach Puerto Esperanza	Viñales	(F/M/-)
Tag 12	Radtour Viñales – Pinar del Rio	Jibacoa	(F/-/A)
Tag 13	Badeaufenthalt Jibacoa	Jibacoa	(All-inklusive)
Tag 14	Havanna	Rückflug	(F/M/-)
Tag 15	Rückflug	Havanna	(F/-/-)
Tag 16	Ankunft in Deutschland	Ankunft	



1.Tag: Anreise nach Cuba

- ✓ 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 & Abendessen
- ✓ Stadtrundfahrt im Oldtimer
- ✓ Altstadtführung

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 Cubas 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.

Zusammen mit Ihrer Reiseleitung gehen Sie gemeinsam in einem angenehmen **Restaurant** oder einem **Paladar** in Havanna essen.

3.Tag: Havanna - Cienfuegos

Distanz: 280 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstücksbuffet, Mittagessen, Abendessen
- ✓ Radtour (ca. 3 Stunden, ca. 45 km, 50 Hm, flaches Gelände)
- ✓ Badestopp bei der Cueva de los Peces
- ✓ Besichtigung des Museums in Playa Girón

Wir verlassen Havanna mit dem Bus und fahren in Richtung Cienfuegos zum **Naturschutzgebiet der Península de Zapata**. Dann heißt es aufsatteln. Wir radeln durch exotisches Sumpfgebiet entlang der legendären Schweinebucht. An der **Cueva de los Peces** machen wir einen **Badestopp** und können uns im kühlen Nass erfrischen. In **Playa Girón** besuchen wir das Museum, welches an die gescheiterte Invasion der USA erinnert. Mit dem Bus fahren wir weiter nach **Cienfuegos** in die sogenannten „Perle des Südens“. Die Stadt liegt in einer **imposanten Bucht** und besticht durch ihr **französisches Flair**, mit vielen schönen Kolonialbauten, großzügigen Parkanlagen und von Bäumen gesäumten Boulevards.



Der Abend steht zur freien Verfügung. Ihre Reiseleitung gibt Ihnen gerne Tipps für Ausgahmöglichkeiten in der Stadt!

4.Tag: Entlang der Karibikküste nach Trinidad

Distanz: ca. 80 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstücksbuffet, Abendessen
- ✓ Stadtbesichtigung Cienfuegos
- ✓ Radtour (ca. 4 Stunden, 70 km, 240 Hm, meist flaches Gelände)
- ✓ Abendessen in einem Paladar

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 **bekanntes Theater**, das **Caruso** und Sara Bernhardt als Bühne diente. Heute erwartet uns eine **Radtour entlang der Karibikküste**

nach 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. Wir beziehen unsere Privatpensionen und haben Zeit uns umzuziehen und etwas zu Entspannen. Anschließend genießen wir unser heutiges Abendessen im **schönen Ambiente eines Paladars** der Stadt. Am Abend können wir bei kubanischen Rhythmen und temperamentvollen Tänzen das Nachtleben Trinidads in der Casa de la Música oder in einer gemütlichen Bar live erleben. (optional). Übernachtung in Privatpensionen.

5.Tag: Ausflug ins Valle de los Ingenios

Distanz: ca. 70 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück
- ✓ Stadtbesichtigung Trinidad
- ✓ Besichtigung des Zuckermühlentals
- ✓ Radtour zum Strand Playa Ancón (40 km, ca. 2 Stunden, flaches Gelände)

Vormittags besichtigen wir das **historische Trinidad**. Spätestens nach diesem gemütlichen **Stadtspaziergang** wissen wir warum Trinidad auch als die "Romantische Stadt" Kubas bezeichnet wird. Mit dem Bus fahren wir anschließend ins nahegelegene **Valle de los Ingenios**. Das Tal der Zuckermühlen ist besonders fruchtbar und eignete sich hervorragend zur **Zuckerproduktion**. 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 welchem in seiner Blütezeit über 100 Sklaven lebten. Hauptattraktion dieses Landsitzes ist neben dem gut erhaltenen Kolonialhaus des Plantagenbesitzers der **Torre de Iznaga**. Dieser 45 Meter hohe Turm diente zur Überwachung der Sklaven aber auch dazu, dass Zuckerbaron Alejo Iznaga der Konkurrenz in Form seines Bruders seine Überlegenheit demonstrieren konnte. Am Fuße des Turmes befindet sich eine Glocke mit der die Sklaven zur Arbeit gerufen wurden. Etwas abseits des Landhauses stehen die Barracones, kleine Hütten welche den Sklaven als Unterkünfte dienten. Rückkehr nach Trinidad am Nachmittag. Wir unternehmen eine

Radtour zur nahegelegenen Playa Ancón mit der Möglichkeit ein erfrischendes Bad zu nehmen. Übernachtung in Privatpensionen.

6.Tag: Die Königsetappe Sierra del Escambray

Distanz: 70 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen (Buffet)
- ✓ Radtour (50 km, 4 Stunden, hügeliges bis bergiges Gelände)
- ✓ Besuch einer Finca

Mit dem Bus lassen wir uns in die **malerische Sierra del Escambray** bringen. Wir satteln auf und radeln auf einer der wohl **schönsten Panoramastraßen** Cubas, durch die fabelhafte Gebirgslandschaft. Unser Mittagessen wird uns in einer typischen Finca serviert. Wir erhalten einen authentischen Einblick in das Leben kubanischer Bauern. Gegen Nachmittag erreichen wir unser idyllisch an einem Stausee inmitten der Bergwelt gelegenes Hotel.



7. Tag: Hanabanilla – Santa Clara

Distanz: 60 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstückbuffet, Lunch-Box, Abendessen (Buffet)
- ✓ Radtour (50 km, 4 Stunden, hügeliges bis bergiges Gelände)
- ✓ Besichtigung Che Guevara Memorial & Parque Vidal

Wir radeln durch die **wunderschöne Mittelgebirgslandschaft** und erreichen **Santa Clara**, eine Stadt die in ganz besonderer Weise mit dem Volkshelden Che Guevara verbunden ist. Das **Che Guevara Memorial** gibt Aufschluss über seine bewegte Geschichte. Wir radeln zum „Che Guevara“ Platz und zum „**Tren Blindado**“ (Gepanzerter Zug), von dort weiter zum Parque Vidal. Wir erfahren viel Interessantes über die Geschichte Kubas und über die kubanische Revolution und ihre Helden.



8. Tag: Santa Clara – Las Terrazas
Distanz: 350 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstückbuffet, Abendessen
- ✓ Nachmittags Freizeit in Las Terrazas für optionale Ausflüge

Mit dem Bus fahren wir nach **Las Terrazas** ein von der Unesco geschütztes Naturreservat, welches westlich von Havanna und abseits der Hautreiseströme inmitten der waldreichen **Sierra del Rosario** gelegen ist. Wir überwinden mit dem Bus zunächst eine weniger interessante Gegend mit scheinbar endlosen **Zuckerrohrplantagen**. Den restlichen Nachmittag können Sie je nach Belieben für einen kleinen **Ausflug in der herrlichen Umgebung** oder einfach nur zum Ausruhen nutzen. Optional kann eine Canopy-Tour unternommen werden.


9. Tag: Las Terrazas - San Diego de los Baños
Distanz: 60 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstückbuffet, Abendessen
- ✓ Radtour (60 km, ca. 4 Stunden, leicht hügeliges Gelände)

Die landschaftlich äußerst reizvolle **Sierra del Rosario** ist wohl für jeden Radlerfreund ein Hochgenuss. Wir radeln genüsslich auf kaum befahrenen Straßen durch eine große Vielfalt an subtropischen Pflanzen und Bäumen bis nach **San Diego de los Baños**, wo wir am Abend eintreffen. Die Gegend ist auch bekannt durch Ihre **zahlreichen Heilquellen**.

10.Tag: Das Tal von Viñales
Distanz: 65 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstückbuffet, Abendessen
- ✓ Radtour (60 km, ca. 4 Stunden, leicht hügeliges Gelände)

Heute geht es auf hügeligen und anspruchsvollen Straßen durch die grandiose Landschaft der **Sierra de los Órganos** (Naturpark La Güira). Wir biken entlang **ausgedehnter Mahagoni- und Zedernwälder**, bei einigen „knackigen“ Anstiegen kommen heute auch die „Kletterer“ voll auf ihre Kosten. Zu Füßen steiler Kalksteinwände erstreckt sich fruchtbarstes Ackerland, malerische Gehöfte liegen verstreut in der Landschaft.



Am Nachmittag erreichen wir das **idyllische Tal von Viñales**. Übernachtung in Privatpensionen

11.Tag: Ausflug nach Puerto Esperanza

Distanz: 50 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen
- ✓ Radtour (50 km, ca. 4 Stunden, meist flaches Gelände)
- ✓ Besuch eines Tabakbauern
- ✓ Kreolisches Mittagessen auf einer Finca

Unsere heutige Radetappe wird zu einem gemütlichen Ausflug durch das ländliche Cuba. Das durch seine **Tabakpflanzungen** berühmt gewordene **Tal von Viñales** ist zu einem Touristenmagneten geworden. Wir entfliehen den Touristenströmen und fahren auf einer wenig befahrenen Straße ins noch **ursprüngliche und ländliche Cuba** in Richtung **Puerto Esperanza**. Auf einer schön gelegenen Finca essen wir zu Mittag. Auch der **Besuch eines Tabakbauern** steht heute noch auf unserem Programm, von ihm erfahren wir interessantes über Cuba's wichtigstes Exportgut. Übernachtung in Privatpensionen.



12.Tag: Pinar del Rio

Distanz: 250 km

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
- ✓ Radtour (65 km, ca. 4 Stunden, leicht hügeliges Gelände)
- ✓ All-inklusive ab Einchecken in das Badehotel

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine landschaftlich reizvolle Tour via Pons in Richtung **Pinar del Rio**. Mit dem Bus fahren wir weiter und erreichen unser heutiges Tagesziel Jibacoa. Dort beziehen wir unser **direkt am Meer gelegenes Komforthotel**. Während der letzten Tage erholen wir uns am Strand.

13.Tag: Erholung am Meer

- ✓ 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.



14.Tag: Havanna

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen
- ✓ Parisien Show

Bis Nachmittags haben Sie Zeit am Strand zu entspannen. Kurze Fahrt mit dem Bus nach Havanna und Bezug Ihrer Zimmer. Nach dem Abendessen Besuch der **Parisien Show**.



15.Tag: Adiós Cuba

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück
- ✓ Besichtigung des Stadtteil Cayo Hueso
- ✓ Transfer zum Flughafen

Den Vormittag haben Sie zur freien Verfügung um letzte Souvenirs zu kaufen oder Havanna auf eigene Faust zu erkunden. Nach dem Mittagessen 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. Anschließend fahren Sie zum Flughafen Havanna und treten Ihren Flug nach Hause an.

Projektinfo: Cayo Huseo



Der Stadtteil Cayo Hueso 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 Hueso 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.

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

- ✓ Enthaltene Mahlzeiten: Bordverpflegung

Willkommen zurück.

Konditionelle Anforderungen und Streckenprofil

Die Gesamtlänge der Strecke die mit dem Fahrrad zurückgelegt wird beträgt rund 500 km. Es sind insgesamt 12 Tagesetappen zwischen 25 und 70 km vorgesehen.

Davon sind 7 Etappen flach, 3 teils hügelig und 2 eher stark hügelig bis leicht gebirgig.

Die Tour ist konzipiert für **geübte oder trainierte Radler/innen**. Sie stellt jedoch keinen (Hoch-) Leistungsanspruch. Eine gewisse Grundkondition sollte vorhanden sein, um die Fahrradreise ungetrübt und in vollen Zügen genießen zu können. Das tropische Klima 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. – 13. Tag die Bereitstellung eines Crossbikes vor Ort enthalten.

Es stehen **Modelle für Damen** mit **abgeschrägter** und für **Herren** mit **waagrecht** Rahmengenometrie 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 über 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.

Mitnahme eines eigenen Rades

Mit dem eigenen Rad reist es sich bekanntlich am Besten. Sie können Ihr eigenes Rad für diese Reise mitbringen. Die Airlines berechnen hierfür einen Aufpreis (ca. 75 EUR pro Weg). Wir empfehlen ein robustes Tourenrad. Ein Mountainbike ist nicht erforderlich, da Sie überwiegend auf asphaltierten Straßen radeln werden. 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.

Unser Mechaniker ist trotz dieser Erschwernisse 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.

Bitte geben Sie uns auf jeden Fall mindestens 4 Wochen vor Abreise bekannt, ob Sie Ihr eigenes Rad mitnehmen möchten, damit wir dieses als Sondergepäck bei der Fluggesellschaft anmelden können.

Hinweise

- Die Tour wird von einem deutschsprechenden 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.
- Mit Verpflegung und Getränken für unterwegs können Sie sich in der Regel im Hotel versorgen. 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.

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. 25 €** 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
- **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)
- Hut / Kappe oder ähnlicher Kopfschutz
- Trinkflasche
- Waschmittel und etwas Spülmittel/Bürste für die Reinigung der Trinkflasche
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor
- Mückenschutz
- Notfallapotheke
- 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

Privatpensionen „Casas particulares“

Die aktuell politischen Neuerungen lassen immer mehr Privatwirtschaft zu und so freuen wir uns, Ihnen auch auf unseren Rundreisen – wie der Cuba cycling – einige Übernachtungen in den authentischen Privatunterkünften, den sogenannten „casas particulares“ anbieten zu können. Das individuelle Ambiente macht jede „casa“ einzigartig und vermittelt das typisch kubanische Flair. Das eigene Badezimmer ist bei allen „casas“ selbstverständlich und die meisten Zimmer verfügen über Klimaanlage. 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. Die „casas particulares“ kombinieren komfortable Zimmer mit der zuvorkommenden Gastfreundschaft der Kubaner und ermöglichen eine noch authentischere Form des Reisens.

Wassereinkauf

Ihr Reiseleiter bietet Ihnen gegen Zahlung einer Pauschale an, Wasser in Flaschen für die Gruppe während der Tour einzukaufen und zur Verfügung zu stellen. Dieser Service ist optional, es besteht keine Pflicht daran teilzunehmen. Es kann Ihnen jedoch einige Suche und Zeit ersparen.

Geschenke und Spenden

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 Langstreckenflug 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. 5.128 kg. Somit ergibt sich ein Klimaschutzbeitrag über 118 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 eines angemessenen Trinkgeldes.

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, deutschsprechendes 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 (Monserrate), 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)

Ausrüstungs-Checkliste

Gegenstand	wichtig	möglich	Bemerkung
Tagesrucksack	X		Sie erhalten einen Squeezi Rucksack mit Ihren Reiseunterlagen
Fahrradhelm	X		Bitte nehmen Sie Ihren eigenen Helm mit. Es steht vor Ort nur eine begrenzte Anzahl zur Verfügung.
Radlerhose	X		Zusätzlich Ersatzhose mitnehmen
Sattel		X	Eigener Sattel kann mitgebracht werden oder z.B. ein Sattelüberzug. Der Sattel der Crossbikes ist recht schmal und hart.
Satteltaschen		X	Anbringung am Rad möglich. Vor Ort nicht vorhanden.
Fahrradhandschuhe		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	X		
Impfpass	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 (0,5 – 0,75 L)
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
Nähzeug/Sicherheitsnadeln		X	
Waschmittel		X	

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.