

CICLISMO EN EL OESTE CUBANO

¡Cuba también se descubre en bicicleta! ¡Con este viaje, te proponemos conquistar el occidente cubano! Acompañado por su guía, recorra las carreteras del país durante días de 50 millas. Por la noche, encontrará la comodidad de las "casas particulares" para pasar la noche después de una abundante cena. Otra forma de descubrir esta hermosa isla y disfrutar de la cálida bienvenida de estas personas.

 Región	La Habana Occidente
 Actividad	100% Cuba
 Duración	8 días
 Grupo	4 a 12 personas
 Código	UCUVELO-ES
 Precio	A partir de 1.233 €
 Nivel	3/5
 Confort	3/5
 Idioma (s)	español

PROGRAMA

📍 Día 1 **Bienvenidos a Cuba!!!**

Bienvenido a La Habana por nuestro guía y presentación de la estancia. Comidas libres.

Comidas libres

Noche en casa particular

📍 Día 2 **La Habana**

La Habana

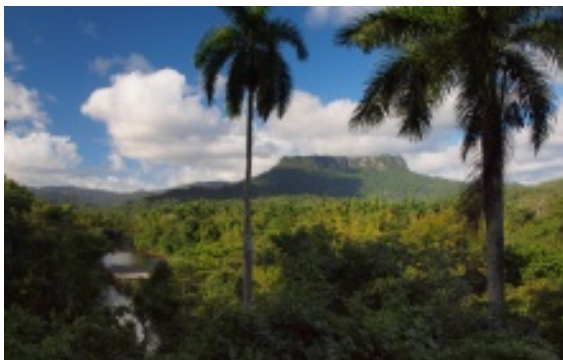
¡Esta mañana recogemos nuestras bicicletas y realizamos un recorrido en bicicleta por La Habana! Salimos por el día a recorrer las calles de la capital cubana. Cruzamos el Vedado por la calle 17 para llegar a la Plaza de la Revolución. Continuamos por "Centro Habana" antes de llegar al casco antiguo. Tarde libre. Comidas libres.

Casa particular

20 km de bicicleta

Comidas libres

📍 Día 3 **Sierra del Rosario - Soroa**



Traslado en bus a Novia del Melodía. Entonces comenzamos a pedalear a lo largo del circuito norte hacia Mariel. Llegamos a Las Terrazas. Visita esta comunidad campesina y nada en el río San Juan. Luego continuamos en autobús a Soroa (posibilidad de hacerlo en bicicleta también para aquellos que lo deseen). Alojamiento en casa particular en Soroa. Descubrimiento de la cascada y posibilidad de visitar los jardines de Orquídeas también.

Transporte: 2 horas

Casa particular

45 km de bicicleta

📍 Día 4 **San Diego**

Traslado al pueblo de San Diego de los Baños. Luego tomamos la carretera central para cruzar todos los pequeños pueblos de la región. Por carreteras secundarias con poca gente, llegamos al área de San Diego. Visita del Parque Nacional de Guira y la cueva de los Portales donde el Che Guevara instaló su Estado Mayor durante la Crisis de los Misiles en 1961. Instalación en el hotel.

Transporte: 1 hora

Noche en hotel

51 km de bicicleta

📍 Día 5 **Sierra de los Órganos - Viñales**

Partimos en bicicleta hacia Viñales. Cruzamos la Sierra de Los Órganos y los pueblos de San Andrés y La Palma. A lo largo de nuestro itinerario, los paisajes son magníficos. Llegada a Viñales por la tarde e instalación en casa particular.

Noche en casa particular.

60 kms de bicicleta.

📍 Día 6 **Cayo Jutías**

En bicicleta, vamos hacia Cayo Jutías para un día de relajación en las paradisíacas playas del cayo. Tomamos el camino a Moncada

y cruzamos las minas de Matahambre. Para el regreso a Viñales, tomamos nuestro autobús. Este es nuestro último día de ciclismo y los más valientes pueden hacer el viaje de regreso en bicicleta ... 110 km en total.

Noche en casa particular
56 km de bici

 Día 7 **Viñales - Pinar Del Río - La Habana**

Descenso. Encontramos nuestro vehículo en Alto del Naranjo y tomamos el camino para Santo Domingo. Almuerzo en casa de Ulises, antiguo maestro de la localidad. Salida hacia la ciudad de Camagüey, declarada Patrimonio de la Humanidad. Alojamiento en casa particular.

Salida en bus a la ciudad de Pinar del Río. Visita de la ciudad, de la fábrica de tabaco y luego continuación para La Habana. Instalación en casa particular y noche libre en la ciudad.

Transporte: 3 horas
Casa particular
Cena libre

 Día 8 **La Habana - Fin del viaje**

Dispersión después del desayuno. Pasas el resto del día como lo desees. Fin de la estadía

Comidas libres

El programa ha sido establecido según los últimos elementos conocidos en el momento de la redacción; los imprevistos siempre son posibles y algunas situaciones independientes de nuestra voluntad pueden afectar el desarrollo del mismo. En dependencia de las condiciones meteorológicas y operacionales, nuestro equipo se reserva el derecho de modificar el itinerario de tal manera que se pueda asegurar en la mejor medida posible su seguridad y el desarrollo del viaje.

FECHAS & PRECIO

Salidas de grupos según idiomas español:

No hay salida por el momento

Código de viaje: UCUVELO-ES

El precio incluye

- Transporte en vehículo privado según itinerario
- La asistencia de un vehículo logístico desde el día 3 hasta el día 7
- Alojamiento con pensión completa, excepto comidas indicadas en "El precio no incluye"
- Las entradas en los sitios planificados en el programa
- El acompañamiento por un guía de bicicleta cubano durante toda la estancia
- Alquiler de bicicletas durante toda la estancia

El precio no incluye

- Vuelo internacional
- Tarjeta de turista (necesaria para ingresar al país)
- El suplemento en habitación individual: consúltenos
- Las comidas de los días 1, 2 y 8 y la cena del día 7 (alrededor de 15 € por comida).
- Seguro de repatriación
- Propinas, todos los gastos y equipamiento personal, bebidas y todo lo que no está en "EL PRECIO INCLUYE"

Remarques

Durante muchos años, hemos puesto nuestro know-how y nuestra experiencia en Cuba al servicio de viajeros provenientes de diferentes horizontes. Podrá encontrar en sus grupos participantes provenientes de nuestros diversos socios.

Condiciones de pago y cancelacion

Registro

La inscripción para una de nuestras actividades o viajes implica la aceptación de las condiciones de venta. Cada cliente debe llenar un formulario de inscripción. No se acepta la inscripción con el pago de un depósito que representan el 35% del recorrido total y el número de plazas disponibles. Si el registro se realiza dentro de los 35 días de la salida, el precio total del viaje debe ser pagado a la inscripción. Puede hacer su pago por transferencia bancaria (SWIFT / IBAN) o con tarjeta de crédito directamente en el sitio. Una confirmación de inscripción será enviada por correo tan pronto como sea posible.

Facturación

Al realizar su reserva, le enviamos por correo su factura. El saldo debe ser recibido por lo menos 35 días antes de la fecha de llegada. Si el balance del viaje no nos llegue dentro de este período, Altai Cuba se reserva el derecho de cancelar la reserva sin compensaciones.

Cancelación

Si por algún motivo, usted se ve obligado a cancelar su viaje, el reembolso de la cantidad abonada será bajo las siguientes retenciones:

Cancelación:

- Más de 30 días antes del inicio del viaje: los gastos de cancelación serán de 50€/persona.
- De 30 días a 21 días antes del inicio del viaje: el depósito será retenido (o sea 30% del precio del viaje)
- De 20 días a 14 días antes de la salida: 50% del precio del viaje será retenido
- De 13 días a 7 días antes de la salida : 75% del precio del viaje será retenido
- Menos de 7 días antes de la salida: 100% del precio del viaje será retenido

Casos especiales:

Independientemente de la fecha de cancelación o modificación del contrato, se añaden a la tabla más arriba los gastos siguientes:

- Gastos fijos aéreos: en el caso de un billete comprado con anticipación para evitarles gastos suplementos importantes, 100% de los gastos no reembolsables en caso de cancelación o modificación del itinerario de vuelo les será facturado. La tabla mas arriba, solo se aplica en caso de viajes sin vuelos.
-
- Gastos fijos terrestres: los gastos anticipados por las reservas firmes, les serán facturados en caso de cancelación.
-
- Gastos de seguro: que hayan contratado un seguro multiriesgos o de cancelación, la cantidad del seguro es requerida y no puede ser objeto de ningún reembolso. Estas condiciones específicas serán notificadas en la confirmación de la inscripción.

Si debe cancelar su viaje antes del inicio (fecha de salida), tiene que informar lo más temprano posible a Altaï Canarias y el asegurador por medio escrito permitiendo la obtención de una notificación de recibo. Será la fecha de recepción de la solicitud que determinará la fecha para facturar los gastos de cancelación.

Si Altaï Cuba ve conveniente y está obligado a cancelar una salida en grupo, debido al número insuficiente de participantes, la decisión será tomada y los clientes informados a más tardar 21 días antes de la salida. Altaï Cuba también puede cancelar una salida debido a acontecimientos excepcionales, incluyendo los de fuerza mayor (erupción volcánica, eventos sociales, huelgas, mal tiempo) para evitar poner en peligro la seguridad de los participantes. En estos casos, los participantes serán reembolsados íntegramente de las cantidades abonadas anteriormente, sin reclamar ninguna indemnización.

Modificación del contrato

En caso de modificación de un viaje por el cliente resulta en costos de Altaï Cuba, estos costos serán asumidos por el cliente. En cualquier caso, se escribirán los cambios. Altaï Cuba podría cambiar elementos en el contrato de viaje, si era necesario eventos fuera de nuestro control. Nuestros clientes son informados por escrito tan pronto como sea posible. Los precios y la revisión de los precios Para viajes en grupo, el precio que aparece en el sitio web han sido calculadas y son válidos para el número indicado de participantes para cada viaje. Las tarifas se confirmaron en el registro. Si el número de participantes es inferior al mínimo requerido, un "grupo pequeño extra" se puede aplicar. Para todas las estancias o programas, mencionamos el precio por persona, válido a partir de un número de participantes, y mostramos los incluidos y no incluidos en este beneficios de precios. Cualquier cambio en los tipos de cambio, los precios de los distintos componentes de un viaje y, especialmente, los precios del combustible pueden resultar en un ajuste de precios.

Precios y revisiones de los precios

Para viajes en grupo, los precios mostrados en el sitio web se calcularon y son válidos para el número indicado de participantes para cada viaje. Las tarifas se confirman al registrarse. Si el número de participantes es menor que el mínimo requerido, se puede aplicar un "suplemento de grupo pequeño". Para todas las estadías o programas, mencionamos el precio por persona, válido para un cierto número de participantes, y detallamos los servicios incluidos y no incluidos en este precio. Cualquier variación en las tasas de cambio, los precios de los diversos elementos que componen un viaje y, en particular, el precio del combustible pueden conducir a un ajuste del precio.

Cesión del contrato

En caso de cesión del contrato por parte del cliente a un cesionario, las condiciones cambian y se aplican las políticas de cancelación.

Seguro

Antes de salir, asegúrese de tomar un seguro personal que cubre las actividades practicadas con Altaï Cuba. Le pedimos que se comunique con nosotros por correo electrónico amablemente los detalles de su contrato de seguro (nombre de la empresa, nombre del contrato, sin póliza de seguro, número de teléfono) y tomar esta información con usted cuando su estancia.

INFORMACIONES PRÁCTICAS

Equipo

Este viaje es liderado por un guía cubano acompañante que es parte del equipo de Altai Cuba. Durante la estadía, es asistido por un conductor. Guías locales también lo acompañan a algunos sitios.

Alimentación

Todos los desayunos están incluidos. Para almuerzos / picnics, cuando sus anfitriones no los preparan o no los incluye en su estadía, puede optar por hacer un picnic o comer en un restaurante. Encontrará restaurantes cerca de los principales lugares turísticos en ciudades y pueblos. Algunas cenas serán servidas por sus anfitriones. Para otros (no incluido en su estadía), encontrará restaurantes para cada presupuesto en cada paso.

Debido al embargo estadounidense que ha estado azotando Cuba durante muchos años y las estructuras de propiedad estatal (hoteles y restaurantes), la cocina cubana se ha mantenido simple y la variedad no siempre está presente.

Comidas: Los menús que se sirven en los restaurantes estatales a menudo son de pollo, pescado o cerdo acompañados de congri (arroz y frijoles) y plátanos. Casa de familia, la comida es mucho más variada y abundante, con mayor valor los productos locales: el árbol del pan de frutas, yuca, plátano, mango, guayaba, piña, papaya, coco, carne de cerdo, pollo, pescado y, a veces, langosta. Los restaurantes privados también están comenzando a emerger y ofrecen una cocina mucho más rica y refinada que en los restaurantes u hoteles del estado.

Bebidas: existen en Cuba excelentes jugos de frutas de temporada, cervezas locales (Bucanero y Cristal) y por supuesto el ron utilizado para la preparación de cócteles esenciales: mojitos, daiquiris, cuba libre, piña colada ...

Agua: durante su estadía, las bebidas, incluido el agua mineral, son su responsabilidad. Puede llenar sus botellas de agua en aldeas, manantiales, hoteles. Lo mejor es tratarlo con pastillas purificadoras (micropur o hydrochlonazone). Evite tanto como sea posible la compra de botellas de plástico que luego deben reciclarse. Si tiene que comprar agua embotellada, le recomendamos comprar botellas de 10 litros (o 5 litros) para llenar sus botellas sobre la marcha. Si desea comprar estas botellas, hágalo al comienzo de su estadía en La Habana o Santiago, así como en las principales ciudades del país.

Alojamiento

En la mayoría de los casos, usted se aloja con los habitantes, en las famosas "casas particulares": las familias cubanas le dan la bienvenida a su hogar. Duerme en una habitación doble / con dos camas individuales con baño privado en la medida de lo posible (en algunos lugares, el baño se puede compartir entre 2 habitaciones).

Para algunas etapas, hemos elegido hoteles de categoría local de 3 estrellas, comodidad estándar. Tenga en cuenta que los hoteles en Cuba pertenecen al estado. Por lo tanto, no tenemos control sobre la calidad de los servicios prestados. Las habitaciones son siempre limpias y espaciales, con baño privado, pero es posible que en algunos establecimientos las habitaciones no cumplan con los estándares internacionales.

En la Sierra, algunos pasos requieren dormir en un refugio. Estos son generalmente bastante básicos. Duerme en un dormitorio de 4 a 6 personas. Las mantas se proporcionan, pero le recomendamos que también tome una bolsa de sábanas, incluso un saco de dormir para las noches frescas de algunas temporadas.

Movimiento y traslado

El transporte es proporcionado por un vehículo privado con aire acondicionado. En algunos casos, ocasionalmente también podemos usar vehículos 4x4 en ciertas rutas. Nuestros viajes no incluyen el transporte de cargas, sino sus pertenencias personales. En algunas caminatas, es posible que tenga que dejar su bolsa de viaje y llevar su saco de dormir además de sus pertenencias básicas y de repuesto para una noche (pasar la noche en un refugio o casa de familia). En este caso, nos encargaremos de sus pertenencias y las enviaremos al próximo paso.

Presupuesto y cambio

Circulan dos monedas: el peso cubano (CUP) y el peso convertible cubano (CUC), que es la única moneda utilizable por los extranjeros. Actualmente, 1 CUC es más o menos equivalente a 1 €. Para conocer la tasa de cambio en tiempo real, le recomendamos que visite el sitio www.xe.com. Solo las tarjetas de crédito Visas y Master Card son aceptadas por los hoteles. Encontrará cajeros automáticos que solo aceptan tarjetas Visas en La Habana y Santiago. Para cambiar su efectivo, vaya a la gran cantidad de "casa de cambio" presente en el aeropuerto y en las oficinas de cambio de hoteles estatales en las principales ciudades del país. Atención, oficialmente, los dólares americanos no son aceptados

Propina

Esta es una práctica común y no obligatoria, dependiendo de su satisfacción. Debe adaptarse de acuerdo con el nivel de vida del país y la duración de su viaje. Como regla general para un servicio correcto, puede usar las siguientes cantidades:

- 3 CUC por día y por participante para un guía acompañante
- 2 CUC por día y por participante para un conductor
- 1 CUC por día por participante para un guía local

Material necesario

La siguiente lista es indicativa y pretende ser lo más completa posible.

- Gorra o sombrero para el sol - Un pañuelo o bufanda para proteger el cuello
- Un par de gafas de sol nivel 3 o 4
- 1 o 2 ropas interiores térmica (camisetas de manga corta o larga).
- Camisetas de algodón (manga corta y manga larga) o equivalentes (camisas, camisetas con materiales técnicos de secado rápido ...)
- 1 sudadera gruesa y suave ligera o equivalente
- 1 sudadera gruesa y suave caliente o equivalente
- Chaqueta cortavientos impermeable transpirable
- Una capa de lluvia
- 1 o 2 pantalones cortos largos
- 1 pantalón cómodo para caminar (idealmente con piernas extraíbles)
- 1 pantalón de repuesto (senderismo o equivalente)
- 1 bañador
- 1 par de calzado de "trekking" impermeable y cómodo con una parte superior antideslizante ascendente.
- 1 par de zapatillas de deporte o zapatos ligeros similares para facilitar los pasos y la noche
- 1 par de sandalias de agua para bucear o nadar (especialmente para las personas que no quieran usar aletas durante el buceo)
- Par de calcetines gruesos para caminar

Material útil

- Saco y saco de dormir para las noches en refugio

Maletas

Prefiera a cualquier otra bolsa una bolsa de viaje flexible con cierre lateral, tipo saco o al menos una mochila grande. Limite el peso a 15 kg por persona. También necesitará una mochila (mínimo de 35l) para guardar sus pertenencias del día.

Es posible lavar la ropa en el medio del circuito, planifique sus pertenencias en consecuencia.

Como medida de precaución, piense en llevar su equipaje de cabina lo suficiente para sobrevivir los primeros días, y esto en caso de que su equipaje en la bodega no llegue al mismo tiempo que usted. Esto es raro, pero es mejor estar preparado para cualquier eventualidad. Le recomendamos que use ropa interior, algunas camisetas, zapatos para caminar y sandalias. No olvide poner cualquier objeto punzante o líquido en su equipaje "en la bodega" porque están prohibidos en la cabina.

Pasaporte

La información mencionada es solo como título indicativo. Pueden estar sujetos a cambios sin previo aviso por parte de las

autoridades locales. Por lo tanto, es prudente verificarlos en el mes anterior a la partida.

El pasaporte es válido por 6 meses después de la fecha de regreso. Tan pronto como se registre, por favor dénos los datos de su pasaporte (Nombre - Nombre - Fecha de nacimiento - Número de pasaporte - Fecha de emisión y fecha de vencimiento). Lo necesitamos para reservar sus boletos a ciertos sitios y para reservar sus vuelos domésticos si es necesario.

ATENCIÓN :

- Debe proporcionarnos la información válida del pasaporte que traerá con usted. Si necesita renovar su pasaporte, espere a que el nuevo nos proporcione la información.
- Todos los niños, independientemente de su edad, deben tener un pasaporte individual.

Visa

Se llama "Tarjeta de turista" en Cuba y se requiere ingresar al país. Los procedimientos para obtener esta Tarjeta de Turista están bajo su responsabilidad y debe acercarse al Consulado de Cuba en su país de residencia.

Vacunas obligatorias

Incluso si no se requiere una vacuna, se asegurará de que las vacunas comúnmente usadas en los países occidentales (tétanos, difteria, poliomielitis, fiebre tifoidea) sigan siendo válidas. Las vacunas contra la hepatitis A y B también se recomiendan.

Informaciones de salud y recomendaciones

Farmacia

Nuestros guías tienen una farmacia básica que incluye: antiséptico local, vendas, compresas. Le recomendamos que tenga un pequeño botiquín de farmacia para llevar con usted para las "llagas pequeñas" todos los días, y un segundo kit más completo para dejar en el equipaje principal. En caso de un tratamiento especial, le agradecemos que avise a su guía a su llegada.

Recomendaciones

No hay vacuna obligatoria, sin embargo, asegúrese de estar al día con las vacunas "clásicas": tétanos, difteria, polio y tifoidea. Malaria (o malaria): el país está clasificado en la zona 1. Los riesgos de contagio por picaduras de mosquitos son bajos. Es aconsejable protegerse aplicando cremas repelentes. No fomentamos el uso de tratamientos preventivos cuando no son necesarios. De hecho, además de los efectos indeseables que afectan a nuestro organismo, estos pueden causar una resistencia de los parásitos. Sin embargo, le recomendamos que siga los consejos de su médico.

Higiene

Observe las medidas básicas de higiene, como lavarse las manos con regularidad, especialmente antes de las comidas. Tenga cuidado, el agua no es potable.

Virus transmitidos por mosquitos

Es aconsejable protegerse aplicando cremas repelentes. No fomentamos el uso de tratamientos preventivos cuando no son necesarios. De hecho, además de los efectos indeseables que infligen en nuestro organismo, estos pueden causar una resistencia de los parásitos. Sin embargo, le recomendamos que siga los consejos de su médico.

Tiempo

El clima subtropical de Cuba está influenciado por los suaves vientos alisios del noreste. El termómetro varía poco durante el año y solo dos estaciones están francamente marcadas:

- El verano húmedo, dura de mayo a octubre.
- El invierno más seco es de noviembre a abril.

Las temperaturas medias oscilan entre los 22 °C (febrero) y los 30 °C (julio a agosto). El este de la isla es ligeramente más cálido que el oeste. Septiembre y octubre tienen registros de lluvia y corresponden al pico de la temporada de huracanes.

Electricidad

La mayoría de los enchufes eléctricos son enchufes planos y entregan 110 V (como en los EE. UU.). Algunos lugares están equipados con 110V pero también con 220 V. Pregunte siempre antes de enchufar cualquier cosa. Es esencial prever un adaptador

para enchufes eléctricos.

Turismo responsable

En su preocupación por el respeto al medio ambiente, Altai se compromete con un impacto mínimo en el entorno natural. Altai siempre ha trabajado por un turismo más responsable y es parte de una organización de viajes que respeta principios equitativos y sostenibles. La armonización de las prácticas garantiza una distribución equitativa de los beneficios económicos, unas mejores condiciones de trabajo de los equipos locales y su conciencia de la protección del medio ambiente. Adopte, usted también, acciones simples durante sus viajes y actúe a favor turismo responsable.

- Evite dejar desechos: colóquelos en botes de basura o llévelos con usted
- Use agua potable con moderación (prefiera duchas a baños e informe de las fugas) y evite desperdiciarla (prefiera jabones biodegradables para lavar, etc.)
- Evite degradar sitios culturales: no toque las estatuas, no mueva piedras y objetos, etc.
- Prefiera los intercambios a las donaciones (obsequios demasiado importantes dado el nivel de vida del país pueden desestabilizar el equilibrio económico local)
- En la gira, notablement en algunos ecosistemas frágiles, observe la vida silvestre desde una distancia, no deje rastros, huellas de pisadas y no tome con usted "recuerdos", renuncie a recoger flores raras o a recoger fósiles, etc.
- En algunos hoteles, tendrá aire acondicionado individual. Se recomienda encarecidamente para evitar el consumo excesivo de energía y las emisiones de gases de efecto invernadero cortarlo sistemáticamente cuando no se encuentre en la habitación.