

SOMMARIO

Pianificare

Il viaggio inizia da qui	4
Cartina di Cuba	6
Le nostre scelte	8
Regioni e città	20
Itinerari	22
Quando andare	32
Prima della partenza	34
In tavola	36
Attività outdoor	40

La guida

L'Avana	46
Tre giorni in città.....	50
Habana Vieja.....	52
Centro Habana.....	62
Vedado.....	72
Playa e Marianao.....	82
Habana del Este.....	87
Regla, Guanabacoa e i forti.....	90
Sobborghi meridionali.....	94
Cuba occidentale	99
Ritmi di viaggio.....	102
Valle de Viñales.....	104
Dintorni della Valle de Viñales.....	111
Sierra del Rosario.....	118
Dintorni della Sierra del Rosario.....	124
Jibacoa e Hershey.....	128
Dintorni di Jibacoa e Hershey.....	131



Varadero (p148)

Isla de la Juventud e Cayo Largo del Sur.....	134
In giro per l'Isola de la Juventud.....	138

Cuba

centro-occidentale	143
Ritmi di viaggio.....	146
Varadero.....	148
Dintorni di Varadero.....	154
Matanzas.....	158
Dintorni di Matanzas.....	161
Playa Larga.....	164
Cienfuegos.....	168



Trinidad (p194)

IN SENSO ORARIO DA SINISTRA IN ALTO: VITAL/SHUTTERSTOCK ©, MAGCZ/SHUTTERSTOCK ©, MATT LAMIGNE/SHUTTERSTOCK ©

Dintorni di Cienfuegos.....	174
Santa Clara.....	178
Dintorni di Santa Clara	184

Cuba centrale	189
Ritmi di viaggio	192
Trinidad.....	194
Dintorni di Trinidad.....	199
Sancti Spiritus	203
Dintorni di Sancti Spiritus	207
Ciego de Ávila.....	211
Dintorni di Ciego de Ávila.....	215
Cayo Guillermo e Cayo Coco	219
Dintorni di Cayo Guillermo e Cayo Coco	223

Cuba orientale	227
Ritmi di viaggio	230
Camagüey	232
Dintorni di Camagüey.....	238
Holguín	245
Dintorni di Holguín	247
Granma.....	250
Dintorni di Granma.....	255
Il cammino della rivoluzione	258
Santiago de Cuba.....	260
Dintorni di Santiago de Cuba.....	266
Baracoa.....	273
Dintorni di Baracoa.....	285



Havana (p46)

Da sapere

Arrivo	292
Trasporti locali	293
Moneta	294
Strutture ricettive	295
Viaggio in famiglia	296
Salute e sicurezza	297
Cibo, bevande e movida	298
Viaggio responsabile	300
Viaggiatori LGBTIQ+	302
Viaggio accessibile	303
Viaggiatori statunitensi	304
In breve	305
Lingua	306

Storia e società

Storia di Cuba in 15 luoghi	310
Conoscere i cubani	314
La rivoluzione economica cubana	316
I suoni dell'Oriente cubano	319
La 'Frankencar' cubana	322
Un'anima fatta di danza	324