SAMSUNG

LA HABANA triathlon

Guía del atleta.
3º edición Triatlón de La Habana – 2017.

Athlete's guide.
3nd edition La Habana Triathlon – 2017.

- *2017 Habana CAMTRI Sprint Triathlon American Cup and Iberoamerican Championships.*
- *2017 Habana CAMTRI Middle Distance Triathlon Iberoamerican Championships.*

INTRODUCCIÓN.

El propósito de la Guía de Atletas es garantizar que todos los atletas, entrenadores y espectadores están informados sobre el evento. El LOC garantiza que la información contenida en esta Guía es correcta y está actualizada a partir del día de producción. **Sin embargo, se aconseja a todos los participantes que consulten con el centro de información del LOC durante el fin de semana de la competencia y la página web http://www.triatlonhabana.com, cualquier cambio en la información contenida en esta guía.**

INTRODUCTION.

The purpose of the Athlete's Guide is to guarantee that all athletes, coaches and spectators are informed about the event. The LOC guarantees that the information contained in this Guide is correct and is updated. **However, we suggest that you check the Information Center in the weekend of the event and our webpage at http://www.triathlonhabana.com, in case of any changes contained in this guide.**

CÓMITE ORGANIZADOR (Organization Members)

Designación (Function)	Contacto (Contact)	Correo (e-mail)
Delegado Técnico ITU(ITU Technical Manager)	Leslie Poujol Brown	lesliepoujol@gmail.com
Asistente Delegado Técnico ITU (ITU Assistant Techinical Manager)	Irving Zavala	irving@triatlon.com.mx

Director Ejecutivo (Executive Director)	José Carrasco	direccion@triatlonhabana.com
Secretaria General (General Director)	Yasleidis Acosta	info@triatlonhabana.com
Director de Carrera (Race Director)	Rolando Herrera	triatloncuba@inder.cu
Presidente de la Federación Cubana de Triatlón	Alejandro Puerto	alepuerto@inder.cu
Director de Servicios Generales (General Services Director)	Pedro Urquía	pedro@cubadeportes.cu
Reservación Alojamiento y Traslado (Accomodation and tranfer reservation)	Malena Casas	malena@cubadeportes.cu

ITU Website: 2017 Habana CAMTRI Sprint Triathlon American Cup and Iberoamerican Championships

2017 Habana CAMTRI Middle Distance Triathlon Iberoamerican Championships

LOC Website: http://www.triatlonhabana.com/

Facebook: https://www.facebook.com/triatlondelahabana

Twitter: https: //www.Triatlón d La Habana@Triber226Habana

SEDE.

La sede del evento se localiza en La **Marina Hemingway** Calle 248 y 5ta Avenida, Santa Fe, La Habana. Cuba

HOST.

The eventwill be loacated at the**Marina Hemingway**, street 248 and 5th Avenida, Santa Fe, La Habana, Cuba

La *Marina Hemingway* es el puerto más tradicional y emblemático de Cuba.

La variedad de actividades, espectáculos náuticos y espacios de interés que allí se brindan son motivo más que suficiente para decidir darle una visita y disfrutar de este espacio en todo su esplendor.
Construida entre los años 1956 y 1957, consta de unos 600.000 metros cuadrados ganados al mar, gracias a la profundización de 4 canales de navegación y el relleno de unos 5 intercanales que están limitados por muros de contención, los cuales fueron pensados para el desarrollo de la actividad hotelera y turística.

Si de *actividades náuticas en Cuba* estamos hablando, no podemos dejar de destacar la influencia de la Marina Hemingway, puesto que allí se desarrollan numerosos eventos y torneos náuticos durante todo el año. Muchos de ellos están relacionados a la pesca, como aquel más emblemático y popular de todos que recibe el nombre “Ernest Hemingway”, este es un torneo mundialmente conocido que reúne a participantes de diversas latitudes.
La Marina será por segunda ocasión el escenario de la natación de todas las distancias del

The Marina Hemingwayis the most traditional and emblematic port of Cuba.

The variety of activities, water shows and places of interest that are provide, are reason enough to decide to visit and enjoy this space at its best.

Built between 1956 and 1957, consisting of 600,000 square meters reclaimed from the sea, thanks to the deepening of 4 navigation channels and the filling of about 5 interchannels that are limited by walls, which were made intentionaly for the development of the hospitality and tourism.

If water sports in Cuba is what we are talking, we cannot highlight the influence of the Marina Hemingway, since many nautical events and tournaments are held there throughout the year. Many of them are related to fishing, and the most iconic and popular of which is called "Ernest Hemingway", this is a world famous tournament that brings together participants from different latitudes.

The Marina will stage for the second time the swim for all distances forthe Triatlón de la Habana 2016.

CENTRO DE INFORMACIÓN.
INFORMATION CENTER.

El Centro de Información "LOC OFFICE" del **Triatlón de La Habana 2017**, está localizado en elHotel Acuario, Marina Hemingway, Calle 248 y 5a Avenida, y abrirá en los siguientes dias:

Coordenadas: 23º 05' 20" N 82º 29' 38" W

The"LOC OFFICE" (Information center) of the **La Havana Triathlon 2017,** will be loacated at the **Marina Hemingway**, street 248 and 5th Avenida, Santa Fe, La Habana, Cuba. It will be open the following days:

Coordinates:23º 05' 20" N 82º 29' 38" W

FECHA(DATE)	HORA (TIME)
Jueves/ Thursday: 23 de febrero	10:00 – 17:00
Viernes/ Friday: 24 de febrero	10:00 – 17:00

ALOJAMIENTO Y TRANSPORTE EN CUBA.

Agencia Oficial

Cubadeportes s.a.

muestra el camino del triunfo porque cuenta para ello, con

LA EXPERIENCIA DE LOS CAMPEONES

La Agencia Oficial del **TRIATLÓNDE LA HABANA 2017**es*Cubadeportes S.A.* la entidad con los derechos exclusivos para comercializar los productos y servicios relacionados con el deporte cubano cuyo prestigio y éxitos son reconocidos mundialmente.

Sus principales acciones están dirigidas a la oferta de asistencia técnica, organización de eventos en Cuba y en el extranjero, venta de paquetes deportivos para garantizar la estancia de las delegaciones interesadas en bases de entrenamiento, cursos docentes, topes bilaterales así como espectáculos deportivos para lo cual utiliza sus instituciones e instalaciones especializadas además presta servicios de capacitación asesoría y adiestramiento deportivo en el extranjero por experimentados especialistas en más de 40 disciplinas del deporte.

Para garantizar su estancia le ofertarán paquetes en hoteles desde 2 hasta 5 estrellas además opciones en playas, recorridos por la ciudad, visitas a lugares históricos, centros de recreación nocturna y otros.

Contacto: Malena Casas**e-mail:** malena@cubadeportes.cu

ACCOMODATION AND TRANSPORT IN CUBA. **Official Agency**

Cubadeportes s.a.

muestra el camino del triunfo porque cuenta para ello, con

LA EXPERIENCIA DE LOS CAMPEONES

The Official Agency**of theLA HAVANA TRIATHLON 2017 is Cubadeportes SA** the company with exclusive rights to market the products and services related to the Cuban sports which reputation and success are recognized worldwide.

Its main activities are aimed at offering technical assistance, organizing events in Cuba and abroad, selling sports packages to delegations interested in training camp, teaching courses, bilateral programs as well as sport events for which it uses its institutions and specialized facilities. It also provides training in advice and sports trainingabroad by experienced specialists in more than 40 sports disciplines.

To ensure your stay, it will be offering packages in hotels from 2-5 stars plus options on beaches, city tours, visits to historical sites, night clubs and others.

Contact: Malena Casas**e-mail:** **malena@cubadeportes.cu**

OFERTA DE CUBADEPORTES. (OFFERS FROM CUBADEPORTES).

OFERTA DE CUBADEPORTES. TRIATLÓN DE LA HABANA 2017

(Precios x Persona x Noche)

Hoteles	REGIMEN (Desayuno y Cena)			REGIMEN (Desayuno, Almuerzo y Cena)	
	CAT	DBL	SGL	DBL	SGL
TULIPAN	3*	60	65	70	90
TRITON	3*	65	80	80	95
PALCO 4*	4* PLUS	85	95	110	120
COMODORO	4*	100	110	115	130
PRESIDENTE	4*	150	195		
QUINTA AVENIDA	4*	215	275	240	300
H10 PANORAMA	4*	180	245	205	270
TRY HABANA LIBRE	4*	190	315	215	340
MEMORIES MIRAMAR (piso ejecutivo)	4*	200	280		

OFERTA ESPECIAL HOTEL NACIONAL
TAMBIÉN PARA EE.UU REGIMEN DESAYUNO Y CENA

HAB. DBL 215 CUC X PERSONA X NOCHE
HAB. SGL 275 CUC X PERSONA X NOCHE

OFERTA ESPECIAL HOTEL ACUARIO TODO INCLUIDO

HAB. DBL 70 CUC X PERSONA X NOCHE
HAB. SGL 80 CUC X PERSONA X NOCHE

En las ofertas que le brindará Cubadeportes le estará incluido los siguientes servicios:

EN ESTOS PRECIOS SE INCLUYE:

- ASISTENCIA EN EL AEROPUERTO.
- TRANSFER IN/OUT.
- ALOJAMIENTO CON DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA CON UN LÍQUIDO INCLUIDO EN CADA OCASIÓN.
- TRANSPORTACIÓN DIARIA.
- PROGRAMA DE ACTIVIDADES.
- ATENCIÓN MÉDICA PRIMARIA.

PRICES INCLUDE:

- AIRPORT ASSISTANCE.
- TRANSFER IN/OUT.
- ACCOMODATION WITH BREAKFAST, LUNCH AND DINNER WITH ONE LIQUID PER MEAL.
- DAILY TRANSPORTATION.
- ACTIVITY PROGRAMS.
- BASIC MEDICAL ATTENTION.

FORMAS DE PAGO.

Pago por Transferencia Bancaria Documentaria.

El pago a Cubadeportes S.A será por el 100% del valor de la oferta seleccionada, se realizará mediante Transferencia Bancaria Documentaria, a favor de Cubadeportes S.A, en su cuenta no.0300000002638721, Swift bancario BFICCUHH,

banco en el BFI, sucursal Sierra Maestra. Dirección del banco. Avenida 1ra esq. o, Miramar, Ciudad Habana, Cuba, a los 7 días anteriores de la fecha de emisión del servicio a la presentación de las facturas de Cubadeportes S.A.

Pago por Tarjeta.

El pago a Cubadeportes S.A será por el 100% del valor de la oferta seleccionada, se realizará mediante tarjetas, a favor de Cubadeportes S.A, con tarjetas de crédito que sean Visa, Caval o Master Card y que no hayan sido emitidas por bancos americanos, se cobrará un 3% por concepto de costos bancarios y se realizará a los 7 días anteriores de la fecha de emisión del servicio a la presentación de las facturas de Cubadeportes S.A.

NOTA: ESTOS PRECIOS SON EN PESOS CONVERTIBLES CUBANOS (CUC).

FORMS OF PAYMENT:

Payment by Bank Transfer:

Payment to Cubadeports S.A. will be for 100% of the selected offer and will be made by Bank Transfer to Cubadeportes S.A. to the account number 0300000002638721, Swift number BFICCUHH, bank in BFI, Sierra Maestra branch. Bank's address: Avenida 1ra esq. or Miramar, Ciudad Habana, Cuba. Payment will be done 7days prior to the service providing, upon presenting receipts of Cubadeportes S.A.

Payment with Credit Card:

Payment to Cubadeportes S.A. will be for 100% of the selected offer, and will be done with credit cards to Cubadeportes S.A. with Visa, Caval or Master Card which may not be held by American Banks. A fee of 3% will be charged for bank charges and it will be made 7 days prior to the service providing, upon presenting receipts of Cubadeportes S.A.

- Para mayor información acerca de la tasa de cambio del CUC, puede visitar el sitio del Banco Metropolitano http:// www.banco-metropolitano.com
- Para garantizar el Transfer Aeropuerto – Hotel - Aeropuerto debe comunicar con no menos de 72 horas de antelación los detalles de su vuelo.

- *For more information about the exchange rates in CUC, please visit http:// www.banco-metropolitano.com.*
- *In order to guarantee your transfer from the Airport to the Hotel and back, you should inform us at least 72 hours prior to your arrival with details of your flight.*

Para mayor información debe comunicarse con la dirección de eventos y viajes de Cubadeportes: malena@cubadeportes.cu **Telef. (537)204 -0348.**

For more information please contact the director of events and travel from Cubadeportes: malena@cubadeportes.cu **Phone (537)204 -0348.**

SERVICIOS AL ATLETA.

Los Servicios de transportación antes mencionados son oferta exclusivas para los atletas que tienen su reserva a través de Cubadeportes.

Traslados aeropuerto – hotel-aeropuerto.

Cubadeportes ofrecerá una servicio de traslado desde el Aeropuerto Internacional José Martí (Habana) hasta los hoteles en convenio por eso es necesario conocoer con antelación los datos de su viaje.

Aeropuerto Internacional: José Martí (código HAV)
Distancia: 15 km desde el centro de la ciudad

La reserva del servicio de traslado debe ser recibida antes del 10 de febrero de 2017.
Las reservas no serán garantizadas después de un tiempo especificado.

Para garantizar su recogida en el aeropuerto debe enviar los datos de su vuelo a la dirección de correo: malena@cubadeportes.cu con copia a info@triatlonhabana.com

ATHLETE SERVICES:

Airport transfers mentioned above are exclusive to those athletes with reservations through Cubadeportes.

Transfers Airport – Hotel–Airport

Cubadeportes offers a shuttle service from the Jose Marti International Airport (Havana) tothe hotels in the arrangementand it's important to know the details of your trip in advance.

International Airport: José Martí (code HAV)
Distance:15 km from the city center

Reservation of shuttle service must be received before February 10th.
Reservations will not be guaranteed after a specified time.

To ensure transfer pick-up at the airport, please send your flight details to e-mail: **malena@cubadeportes.cu** copied to **info@triatlonhabana.com**

PLAN DE TRANSPORTACIÓN Y HORARIOS.

Pendiente de definir

Traslados Hotel- Lugar de Competición-Hotel

Cubadeportes ofrecerá un servicio de traslado desde los hoteles en convenio hasta los lugares de competición:

TRANSPORTATION PLAN AND SCHEDULE

To be determined.

Transfers Hotel – Competition place - Hotel

Cubadeportes offers a shuttle service from the hotels, associated to them, to the competition place:

HOTEL SEDE(Host Hotel)

- Hotel Acuario, en La Marina Hemingway, Calle 248 y 5a Avenida, Santa Fe.

Moneda**

Los precios de todos los productos y servicios en Cuba están reflejados en pesos convertibles cubanos (CUC)
Para el valor del cambio actual del peso convertible consultar el sitio official:
http://www.bc.gob.cu/Espanol/tipo_cambio_METROPOLITANO.asp

CURRENCY**

All prices and services are in Cuban Convertible Pesos (CUC).
For the exchange rate please check the official site:
http://www.bc.gob.cu/Espanol/tipo_cambio_METROPOLITANO.asp

INSCRIPCIONES.

2017 Havana CAMTRI Sprint Triathlon American Cup
Distancias: natación 750m - ciclismo 20km - carrera 5km
Categoría Sprint Popular: 400 plazas.

2017 Havana ITU Middle Distance Triathlon Series Event and Iberoamerican Championships
Distancias: natación 1,9km - ciclismo 90km - carrera 21km

Plazas: 800 plazas.

REGISTRATION LIMIT AND CLOSING DATES:

2017 Havana CAMTRI Sprint Triathlon American Cup
Distances: Swim 750m - Bike 20km - Run 5km
Popular Sprint (Age Group): 400 capacity

2017 Havana ITU Half Distance Triathlon Series Event and Iberoamerican Championships
Distances: Swim 1.9km - Bike 90km - Run 21km
Capacity: 800

El plazo de inscripciones para los Grupos por Edad (Popular) cierra el 25 de enero de 2017.

Registration deadline for Age Groupers is January 25, 2017.

INSCRIPCION PARA EL SPRINT ELITE Y EL MEDIA DISTANCIA ELITE SE HARA SEGÚN REGULACIONES DE ITU

ELITE SPRINT AND ELITE MIDDLE DISTANCE REGISTRATION DEADLINE WILL BE PER ITU REGULATIONS.

INSCRIPCIÓN.

Visita nuestra página web: http://www.triatlonhabana.com/inscripcion.php

Como parte de la política de seguridad del país. Es importante que todos los participantes rellenen la planilla en anexo **"ATHLETE INFORMATION"** y enviarla a mas tardar el 10 de Febrero, 2017:

Yasleidis Acosta, e-mail: info@triatlonhabana.com

**** La inscripción a la prueba Sprint élite de 2017 Havana CAMTRI Sprint Triathlon American Cup se hará a través de las Federaciones Nacionales en el Sistema on-line de la ITU.**

REGISTRATION:
Visit our website:http://www.triatlonhabana.com/inscripcion.php

As part of the security policy of the country, it is important that all the athletes fill the form attached **"ATHLETE INFORMATION"** and send no later than February 10, 2017 to:
Yasleidis Acosta, e-mail: info@triatlonhabana.com

**** Registration for the elite in the Sprint Triathlon CAMTRI Havana American Cup 2017 will be made through the National Federations in the on-line system of the ITU.**

Reglamento.

El Triatlón de La Habana se rige por la normativa de la Federación Internacional de Triatlón. (ITU).

http://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport_competition-rules_december20141.pdf

Competition rules:

The Triathlon Havana is held by the rules of the International Triathlon Union. (ITU).
http://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport_competition-rules_december20141.pdf

RECOGIDA DE DORSALES Y BOLSA DEL TRIATLETA

*El triatleta recibirá una pulsera identificativa que tendrá que llevar durante todos los días del evento para poder acceder a todas las zonas de la prueba.

*El cronometraje de la prueba se realizará mediante el sistema CHIP.
*Cada participante deberá firmar el acta de exoneración de responsabilidad y mostrará una identificación a la cual podremos sacarle fotocopia.

La entrega de dorsales se realizará:

- Los días 23 y 24 de febrero de 2017. En la Marina Hemingway.
- Horario: 10.00 am – 17.00 horas

Dirección: Calle 248 y 5a Avenida, Santa Fe. La Habana***Los días de las pruebas no se darán dorsales*.**

CHECK IN AND ATHLETE'S BAG

*The athlete will receive a yellow bracelet that has to be worn every day in order to have access to all the areas of competition.

*Timing System used is CHIP system.

*Each participant needs to sign a contract that takes all the responsibility in racing and you will be asked to show your indentification, which we can make a photocopy.

The check-in will be held:

- On February23th and 24th,2017 at the Marina Hemingway.
- Schedule: 10.00 am – 17.00 horas

Address: 248 Street and 5th Avenue, Santa Fe Havana –**No check in on race days.**

En el PACK del triatleta encontrará:

- Boletín con toda la información de la prueba.
- Dorsal de la prueba.
- Gorro de Natación.(1)
- Pulsera identificativa (IMPRESCINDIBLE LLEVARLA SIEMPRE).
- Mochila.
- Bolsas.(3). After Race, Bike, Run.
- Pegatinas Dorsal (1 para la bicicleta + 3 para el casco, frontal, lateral izquierdo y derecho).
- Un chip y una cinta para llevarlo en el tobillo

Your race pack will contain:

1. Guide with all the information about the event.
2. Race number and swim cap (1).
3. Identification bracelet (1).IT MUST WORN AT ALL TIMES.
4. Numbered stickers (1 for the bike + 3 for your helmet:front, and both sides).
5. Backpack.
6. Bags (3). Bike, Run and After Race.
7. One chip and one chip holder to be placed on your ankle.

Material para el participante que finalice la prueba en el tiempo establecido

- Diploma acreditativo con el tiempo.
- Camiseta y Medalla finisher.

Finisher pack

- Certificate of the race, with the race time.
- Shirtand finisher medal.

BOLSAS – GRUPOS POR EDAD / BAGS – AGEGROUP:

Se le entregarán 3 bolsas: Blanca, Azul, Amarilla.

- **BOLSA BLANCA (BIKE):** debe contener el kit que usted necesita para la disciplina de la bici y se entregara en T1 junto a su bici el dia anterior al evento. Por favor, atar la bolsa de forma segura.
- **BOLSA AMARILLA (RUN):** debe contener el kit que usted necesita para la disciplina de la Carrera a pie y se entregara en La Marina Hemingwayel dia anterior al evento cerca de la T1. Sitio exacto y método a ser determinado. Por favor, atar la bolsa de forma segura.
- **BOLSA AZUL (AFTER RACE):** debe contener el kit que usted necesita para una vez finalizado el evento, como ropa seca, llave de la habitación del hotel, medicamentos, recuperantes sellados, etc y se entregara el dia del evento, cerca del arranque de la natación. NO se aceptaran mochilas, bombas de inflado de llantas.

Por favorasegúrese de que sus bolsas están marcadas con su número de carrera y poner la ropa en el bolso apropiado.

** Por favor, no ponga en las bolsas objetos de valor, teléfonos móviles, Ipods, cámaras fotográficas, relojes, gafas de sol, **El Comité Organizador no se responsabiliza por la pérdida o rotura de alguno de estos.**

BAGS

Three (3) plastic bags of different color will be given: White, Yellow and Blue.

WHITE BAG (BIKE) – This bag will contain everything that you will need for the bike part of the race.You must bring this bag with your bike to T1 the day before the race. Please tie the bag in a secure manner.

YELLOW BAG (RUN) – This bag will contain everthing you will need for the run part of the race. You will bring this bag the day before the race to a place to be determined NEAR T1. Please tie the bag in a secure manner.

BLUE BAG (AFTER RACE) – This bag should contain dry clothes, your hotel key, medications, sealed recovery drinks. No backpacks will be accepted, nor air pumps. This bag will be handed before the start of the swim on race day. From where they will be taken to T2 where you will be able to pick them up after your competition. Please tie the bag in a secure manner.

Please be sure that your bags are with your name and race number, and that you have placed the correct clothing in each bag. We recommend to not leave cell phones, ipods, cameras, watches or sun glasses in your bags. **The organization committee is not responsable for lost valuables.**

DISTANCIAS (DISTANCES)

	NATACIÒN (SWIM)	CICLISMO (BIKE)	CARRERA (RUN)
Sprint	750m	20km	5km
Media Distancia (Middle distance)	1900 m	90km	21km

FECHAS Y HORARIOS IMPORTANTES POR DISTANCIA – IMPORTANT DATES AND SCHEDULE BY DISTANCE:

Please note that times may change. Please check our websites for updated information the week of the event.

DISTANCES			
ACTIVIDAD	**FECHA**	**HORA**	**LUGAR**
Oficina de información - Entrega de dorsales (Information Office – check in)	23 febrero	10:00 – 17:00	Marina Heminway
Oficina de información - Entrega de dorsales (Information office – check in)	24 febrero	10:00 – 17:00	Marina Heminway
Entrega de bolsa Amarilla CERCA de T1 (Yellow bag delivery NEAR T1)	24 febrero	10:00 – 18:00	Marina Hemingway
Entrega de bolsa Blanca y Bicicleta en T1 (White bag and bike delivery at T1)	24 febrero	10:00 – 16:00	Marina Heminway

Congresillo Atletas ELITE Sprint/ Sprint Elite Athlete's Briefing	24 febrero	18:00	Marina Hemingway Salon El Papa
Congresillo Atletas Popular Sprint/ Sprint AG Athlete's Briefing	24 febrero	18:30	Marina Hemingway Salon El Papa
Congresillo Atletas Media Distancia/Middle Distance Athlete's Briefing	24 febrero	19:00	Marina Hemingway Salon El Papa
T1 – APERTURA Y CIERRE Transicion 1/Transition 1 – T1 OPENS AND CLOSES. *NOTA/NOTE:* *ATLETAS SPRINT POPULAR deberán llegar al arranque natacion a mas tardar a las 6:40 am. AGE GROUP SPRINT ATHLETES should arrive at Swim Start no later tan 6:40 am.*	25 febrero	04:45 – 06:45	Marina Hemingway
Salida Sprint Popular Masculino – Primer arranque/ Sprint Age Group Males – First Wave	25 de febrero	7:00 canal 1	Marina Heminway
Salida Sprint Popular Masculino – Segundo arranque/ Sprint Age Group Males – Second Wave	25 de febrero	7:03 canal 1	Marina Heminway
Salida Sprint Popular Masculino – Tercer arranque/ Sprint Age Group Males – Third Wave	25 de febrero	7:06 canal 1	Marina Heminway
Salida Sprint Popular Femenino – Primer arranque/ Sprint Age Group Females – First Wave	25 de febrero	7:09 canal 1	Marina Heminway
Salida Sprint Popular Femenino – Segundo arranque/ Sprint Age Group Females – Second Wave –	25 de febrero	7:12 canal 1	Marina Heminway
Salida Media Distancia Femenino y Masculino Élite (Élite Female and Male Middle Distance start)	25 febrero	07:30 canal 2	Marina Heminway
Salida Media Distancia Masculina grupos de edad – Primer arranque (Male Age Group Middle Distance Start) Wave 1	25 febrero	07:35 canal 2	Marina Heminway
Salida Media Distancia Masculinagrupos de edad – Segundo arranque. (Male Age Group Middle Distance Start) Wave 2	25 febrero	07: 40 canal 2	Marina Heminway
Salida Media Distancia Femenino grupos de edad (Female Age Group Middle Distance Start)	25 febrero	07: 43 canal 2	Marina Heminway
Ceremonia Entrega de premios Media Distancia y Sprint Popular. (Awards ceremony Middle Distance and Sprint Age Group).	25 febrero	Al finalizar Cada competición	Tribuna- Malecón
Salida Sprint elite masculino (Male Sprint Distance start)	26 febrero	8.30 am	Marina Heminway
Salida Sprint elite femenino (Female Sprint Distance start)	26 febrero	10.00 am	Marina Heminway
Ceremonia Entrega de premios Sprint Élite(Awards ceremony Sprint Élite).	26 febrero	Al finalizar La competición	Marina Heminway (LA COVA)

Avituallamientos:

Ofreceremos a los atletas: Agua, frutas de temporada, geles y barras energéticas.

- 1 punto de avituallamiento en la salida de la natación.

- 5 en el ciclismo, existirán puestos especiales con agua, frutas, geles, barritas, bebida energética, los demás puestos

solo tendrán agua embotellada.

- 5 en la carrera, existirán puestos especiales con agua, frutas, geles, barritas, bebida energética, los demás puestos solo tendrán agua embotellada.

Nutrition:

We will ofer for athletes: water, fruits from the season, gels and energy bars.

- 1 at Aid station at theexit of the swim.

- 5 Aid stations on the Mid distance bike course, where at the most distant point there will be a special place with water, fruit, gels, sticks, energy drink. All other stations will only have bottled water.

- 5 Aid Stations in the Mid distance run course, 3 on the Sprint course, some with water, fruits, gels, bars, energy drink. All other stations will only have bottled water.

TIEMPOS DE CIERRE – SPRINT Y MEDIA DISTANCIA
CUT-OFFTIMES – SPRINT AND MID DISTANCE

Sprint Popular – Tiempo maximo para completar el evento: 3 HORAS.
Age Group Sprint – Maximum time to complete the race: 3 HOURS.

DISTANCIA MEDIA TIEMPOS DE CIERRE / MID DISTANCE EVENT CUT OFF TIMES:

9 HORAS/HOURS

TIEMPO MÁXIMO MEDIA DISTANCIA / CUT-OFF TIME MID DISTANCE

1:10 h NATACIÓN SWIM	5:00 h CICLISMO BIKE	2:50 h CARRERA RUN
1.9 km	90 km	21 km
1:10 h (A Partir de Último Arranque) (After Last Wave Start)	6:10 h (Tiempo acumulado a Partir de Último Arranque) (Time After Last Wave Start)	9:00 h (Tiempo acumulado a Partir de Último Arranque) (Time After Last Wave Start)

MAPAS -MAPS

MAPA GENERAL – SPRINT POPULAR / GENERAL MAP - SPRINT AGE GROUP:

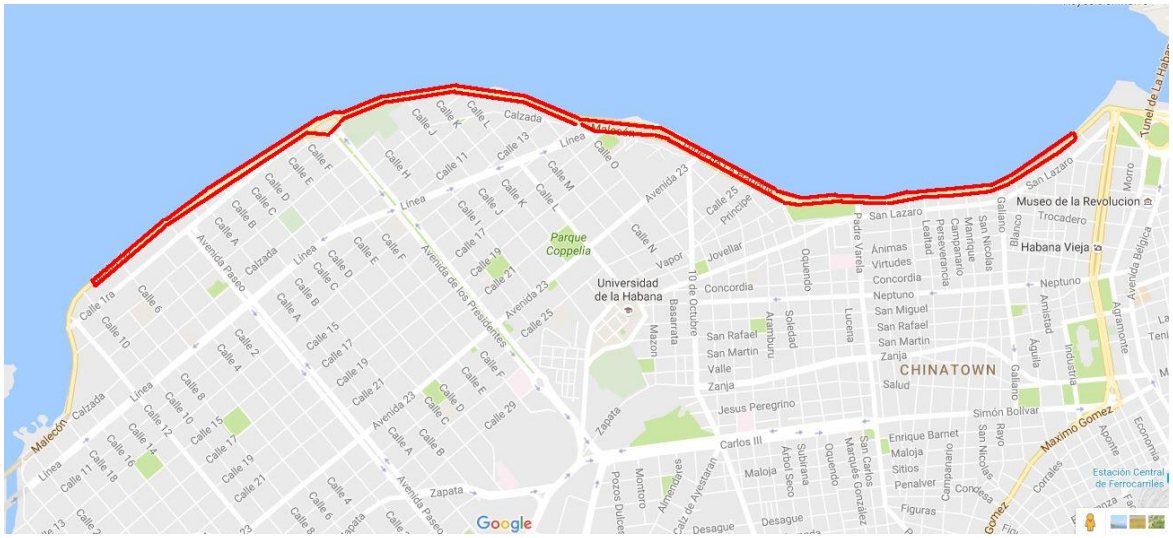
MAPA GENERAL – MEDIA DISTANCIA/MID DISTANCE COURSE MAP:

IMPORTANTE: EL ARRANQUE DE NATACION DE LA MEDIA DISTANCIA PUEDE CAMBIAR. Un yate hundido en el Canal 1 puede forzarnos a cambiar el arranque de natación hacia el Canal 2. La distancia de natación será la misma. Por favor

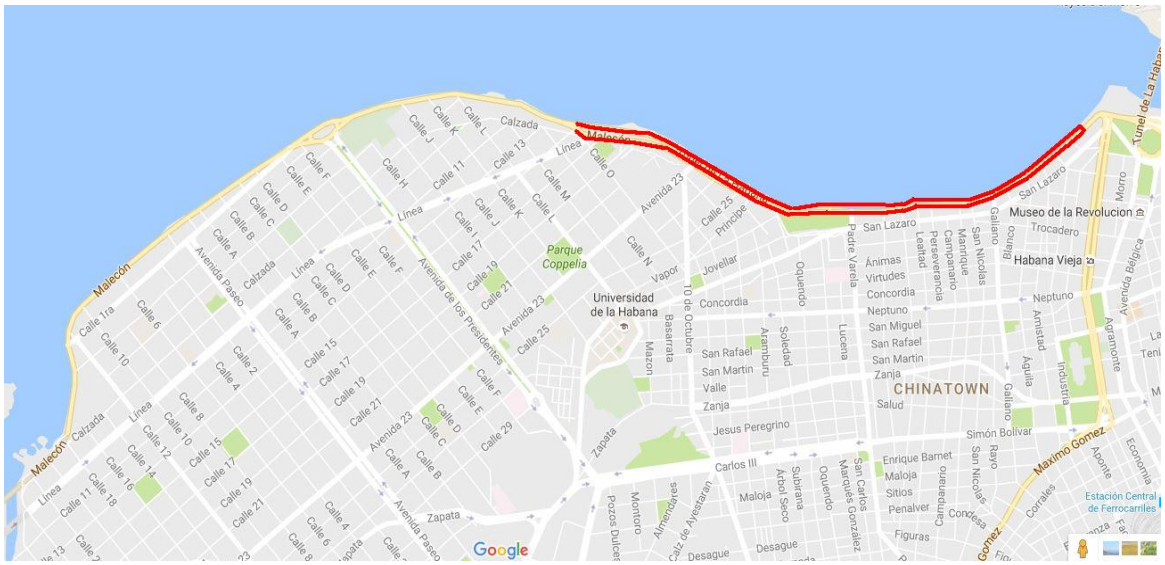
estar alerta a cambios.

IMPORTANT: MID DISTANCE SWIM START SUBJECT TO CHANGE. A capsized yacht in Channel 1 might cause the swim start to be moved to Channel 2. The swim distance will remain the same. Please be alert to any changes.

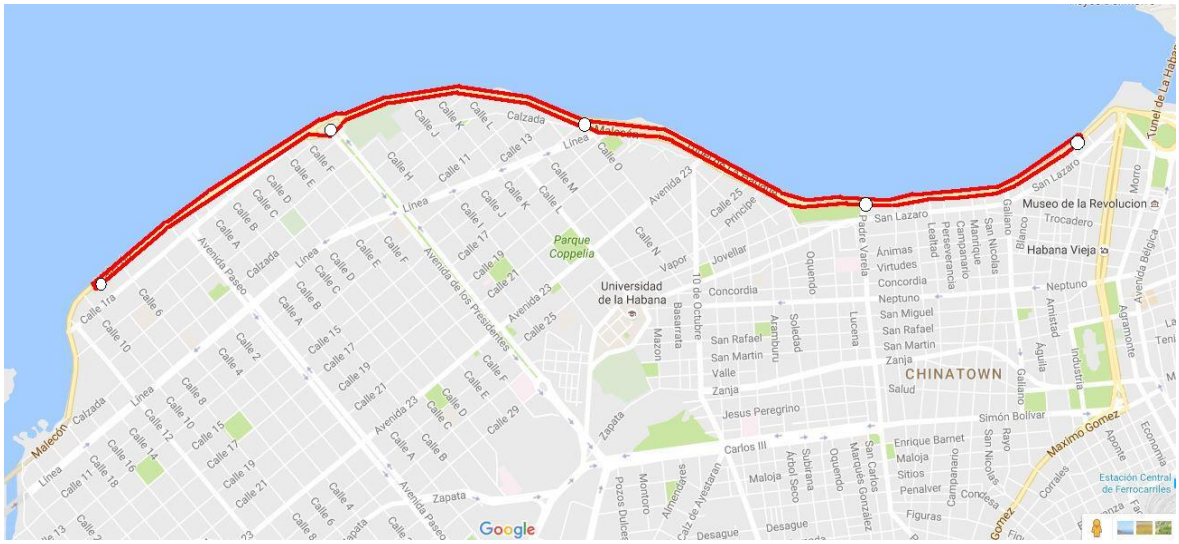
Carrera Media Distancia/RUN – Mid Distance



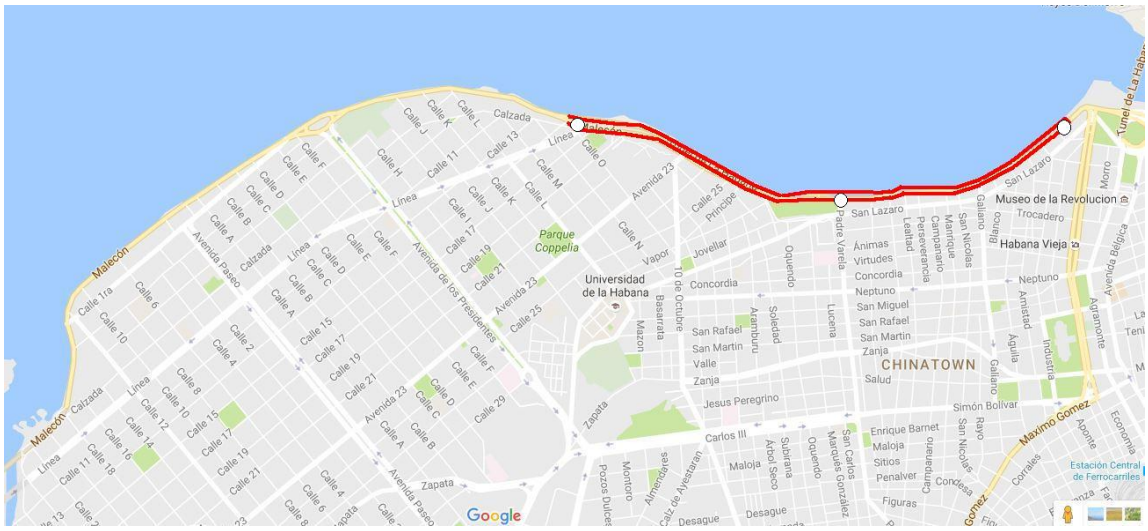
Carrera Sprint Popular/RUN – Age Group Sprint



Puntos de hidratación Media Distancia. Mid Distance Aid Stations



Puntos de hidratación sprint/ Aid Stations Age Group Sprint



Recorrido Sprint popular: https://www.youtube.com/watch?v=NVsaZ3W7PQk

Recorrido Media Distancia. https://www.youtube.com/watch?v=USeZal96wqI

SERVICIO MECÁNICO DE BICICLETAS

Ofreceremos un servicio mecánico de bicicletas.
En T1 será un número limitado de bombas de aire; si va a traer la suya, debe darle a un amigo o asistente antes de que comience la competencia debido a que estas bombas no están permitidas dentro de su bolsa.

BIKE SERVICES
We offer mechanics for bike service.
T1 will have a limited number of air pumps; if you bring your own, you should give to a friend or assistant before the competition starts because these pumps are not allowed inside your bag.

FAMILIARIZACIÓN CIRCUITO SPRINT–ATLETAS ELITE UNICAMENTE
COURSE FAMILIARIZATION SPRINT – ELITE ATHLETES ONLY

Viernes 24 de febrero: Marina Hemingway
9h00 - Familiarización Natacion – Canal 1
10.00 - Familiarización Bici - Frente a la entrada al Canal 1.

Friday, Febrary 24: Marina Hemingway
9h00 -Swim course familiaration – Channel 1
10h00 - Bike course familiarization – In front of the entrance to Channel 1.

FAMILIARIZACIÓN CIRCUITO – ATLETAS GRUPOS POR EDAD
COURSE FAMILIARIZATION – AGE GROUP ATHLETES

Los atletas de grupos por edad pueden entrenar recordando que las calles estaran abiertas al trafico normal y no habra policia escolta.

Durante sus entrenamientos por favor recuerde hacerlo con al menos una persona, sobre todo en aguas abiertas;

Durante el ciclismo en las calles viajar en línea y no al lado del otro, respete las normas de tráfico, llevar con usted su documento de identidad y no se olvide de ser cortés.

Age group atheltes are able to train keeping in mid that the streets will be open to normal traffic and there will not be police present to escort you.

During your training, please, ensure you are with at least another person, especially in open water; During the cycling, ride in line, not side by side, respect the traffic rules, take with you your identification and do not forget to be polite.

SERVICIO DE FISIOTERAPIA
Fisioterapia Deportiva y servicio de masajes estarán a disposición de los atletas después de todas las carreras en el área de recuperación.

PHYSIOTHERAPY SERVICE
Sports Physiotherapy and massage services will be available to all athletes after the races in the recovery area.

CONTROL DE DOPAJE
El control antiDoping se realizará de acuerdo con las normas de la ITU / WADA.

DOPING CONTROL
The doping control will be in accordance with the rules of the ITU / WADA.

SERVICIOS MÉDICOS
Los servicios médicos de emergencia estarán a disposición de cualquier persona que requiere asistencia médica durante todas las horas de competencia.

MEDICAL SERVICES
Emergency medical services will be available to anyone who requires medical assistance during all hours of competition.

ACREDITACIÓN
El LOC proporcionará a todos los entrenadores, oficiales técnicos, periodistas, etc. una tarjeta oficial de acreditación de acuerdo con los requisitos técnicos y operativos de la ITU.

Las acreditaciones serán entregadas en las oficinas de la organización en la Marina Hemingway los días antes de la competición.
Sólo las personas acreditadas podrán acceder en áreas específicas de las áreas de competencia.

Se ruega a todas las personas acreditadas llevar su acreditación con ellos en todo momento y mostrarla a todos los que la soliciten.

ACCREDITATION
The LOC will provide all coaches, technical officials, journalists, etc. an official accreditation card according to the technical and operational requirements of the ITU.
The accreditations will be available at the Organization's Office in Marina Hemingway the days before the competition.
Only accredited people will have access to specific areas of the race course.
We ask to all accredited peopleto take their accreditation with them at all time and show it to all who request it in advance.

NEOPRENO
El uso de neopreno es opcional para las categorias por edad, segun la temperatura del agua en esa fecha pudiendo llegar a ser prohibido su uso.

SWIMSUIT

The use of swimsuit is optional for Agegroupers, depending on water temperature at this time of the year, it may be not allowed.

RELIEVE
Las zonas de los recorridos tienen un relieve llano con algunas pendientes suaves.

SURFACE
The course is mostly flat with some light rolling hills.

CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS
El clima en Cuba es un clima subtropical moderado con dos estaciones bien diferenciadas. De Noviembre a Abril se da la estación seca, la cual es menos húmeda y algo más fresca, con un promedio de temperaturas alta de entre 21 y 28 ºC y un promedio de temperaturas bajas de entre 18 y 24 ºC; mientras que en los meses de verano, la temperatura media oscila alrededor de los 30ºC, con una humedad un poco mayor.
En Cuba podrá bañarse en las playas durante todo el año ya que las temperaturas del agua va desde los 24 ºC (en los meses de Febrero y Marzo) hasta los 28ºC (de Junio a Octubre).

Comportamiento promedio del tiempo en febrero.

TEMPERATURA DEL AIRE (°C) _____ 22,9
TEMPERATURA DEL AGUA (°C) _____24,3
HORAS DE SOL_____11,4
LLUVIAS (mm) _____38
DÍAS DE LLUVIA _____4
% DE HUMEDAD RELATIVA _____77

WEATHER CONDITIONS
The climate in Cuba is a moderate subtropical climate with two distinct seasons. From November to April the dry season is given, which is less humid and somewhat cooler, with a high average temperature of between 21 and 28 ºC and an average of low temperatures of between 18 and 24 ºC; While in the summer months, the average temperature oscillates around 30ºC, with a slightly higher humidity.
In Cuba you can bathe on the beaches throughout the year as water temperatures range from 24 ° C (in February and March) to 28 ° C (from June to October).

Average weather behavior in February.

AIR TEMPERATURE (° C) _____ 22.9
WATER TEMPERATURE (° C) _____ 24.3
SUN HOURS _____ 11.4
RAINS (mm) _____38
DAYS OF RAIN _____4
% OF RELATIVE HUMIDITY _____77.

RESULTADOS
Los resultados estarán publicados en el sitio web oficial de la ITU: www.triathlon.org
Toda la información de resultados se distribuirá a los jefes de equipo de la Oficina de Información del LOC.

RESULTS
The results will be published on the official website of the ITU: www.triathlon.org
All information of results will be provided to the team leaders of the LOC Information Office.

PROTESTA Y APELACIONES
Los procedimientos estándar se seguirán de acuerdo a las Reglas de Competición de la ITU

PROTEST AND APPEALS

Standard procedures will be followed according to the rules of the ITU Competition.

PREMIOS
AWARDS

Los premios serán en obras de arte de artistas cubanos reconocidos internacionalmente, con un alto valor.

El Sprint Elite tendrá los premios establecidos por el reglamento ITU.

Destacados artistas tales como: Alexis Leyva "Kcho", Ernesto Rancaño, Alicia Leal, Eduardo Roca "Choco", Enrique Avila, Kamil Bullaudy, Jesús Lara, Juan Moreira, Maikel Herrera, Nelson Dominguéz, Roberto Chile,

En la edición de 2016 contamos con: Enrique Avila, Kamil Bullaudy, Jesús Lara, Maikel Herrera, Roberto Chile, José Fuster, Alex Castro, Francis Fernández Copola, José Omar Torres,Jorge César Sáenz, Andy Rivero, Yener Ulloa del Toro, Nelson Pérez García, Erig Rebull González, Arián García García.

Todos ellos volverán en la edición de 2017.

All prizes will be in works of art by internationaly renowned Cuban artists, all with a much greater value than the rated.

Prizes for the Sprint ELITE will be in accordance to the ITU regulations.

In the edition of 2016 we had: Enrique Avila, Kamil Bullaudy, Jesus Lara, Maikel Herrera, Roberto Chile, Jose Fuster, Alex Castro, Francis Fernandez Copola, José Omar Torres, Jorge César Sáenz, Andy Rivero, Yener Ulloa del Toro, Nelson Pérez García, González Rebull Erig, Arian García García.

They return in the 2017 edition.

CONSEJOS PRATICOS DE VIAJES

ARRIBO AL PAÍS
Todos los turistas deben portar un pasaporte válido y una tarjeta de turista.

La información sobre los trámites de entrada y salida pueden ser encontrados aqui: http://www.aduana.co.cu/

Información clave que debe recordar:

No se permite.

Las leyes aduaneras de Cuba prohíben Ingresar al país: narcóticos, explosivos, armas de fuego, pornografía, cualquier artículo (incluyendo literatura) con la intención de usarlo contra la seguridad nacional, animales y plantas regulados por la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Flora y Fauna Silvestres (CITES), GPS, teléfonos inalámbricos (para el hogar) que operen en bandas que no sean de 40-49 MHz y 2.4 y 5 GHz y electrodomésticos: congeladores, aires acondicionados, estufas y hornos eléctricos, duchas eléctricas, calentadores de agua eléctricos, planchas (las planchas de viajero son permitidas), tostadores y cualquier repuesto eléctrico para los aparatos mencionados arriba. Solo se permite la entrada de un 1 teléfono móvil por persona, y una computadora portatil o tablet.

Arrival into the country
All tourists must have a valid passport and a tourist card.
Information on entry and exit procedures can be found here: http://www.aduana.co.cu/

Key information to remember:

It is not allowed:

Cuba's customs laws prohibit entering the country: narcotics, explosives, firearms, pornography, any item (including literature) with the intention of using it against national security, animals and plants regulated under the Convention on International Trade in Endangered Species Flora and Fauna (CITES), GPS, wireless phones (for home) operating in bands over than 40-49 MHz and 2.4 and 5 GHz and appliances: freezers, air conditioners, stoves and ovens, electric showers, electric water heaters, irons (traveler plates are allowed), toasters and any spare electrical appliances mentioned above.

Viajeros salientes

Los visitantes que salgan de Cuba pueden llevarse 23 habanos y 1.14 litros de licor (dos botellas de tamaño regular de 750 ml). Para exportar otros objetos, como arte y antigüedades, debe obtener un permiso del Registro Nacional de Bienes Culturales. La mayoría de vendedores legítimos cuentan con dichos permisos y pueden ponerle un sello oficial a su factura.
Aplican reglas estrictas en cuanto a sacar plantas y animales de Cuba. La Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Flora y Fauna Silvestres (CITES) prohíbe sacar del país lo siguiente: flora y fauna nativa; especimenes vivos o preservados y productos hechos con partes de especies en peligro de extinción. Sin embargo, los productos elaborados con especies aprobadas por las autoridades administrativas de Cuba pueden ser exportados.

Outbound travelers

Visitors leaving Cuba can take 23 cigars, and 1.14 liters of liquor (two regular-sized bottles of 750 ml). To export other items, such as art and antiques, you must obtain a permition from the National Registry of Cultural Property. Most legitimate sellers have such permitions and can put an official stamp to your bill.
Strict rules apply when taking plants and animals from Cuba. The Convention on the International Trade in Endangered Species of Wild Flora and Fauna (CITES) prohibits to take out of the country the following items: native flora and fauna; living or preserved specimens and products made from parts of endangered species. However, products made from species approved by the administrative authorities of CITES in Cuba can be exported.

SEGURIDAD
Cuba es un lugar seguro. El país acoge con calidez a toda la familia y los niños son bienvenidos prácticamente en todas partes. Lógicamente, deberán tomarse algunas precauciones para proteger las pertenencias de valor: no deje cámaras u otros objetos de valor desatendidos en áreas públicas.

SECURITY
Cuba is a safe place. The country warmly welcomes the whole family and children are welcome almost everywhere. Logically, some precautions should be taken to protect your valuables: Do not leave cameras or other valuables items unattended in public areas.

NÚMERO DE EMERGENCIA.
El número telefónico de emergencia en Cuba es: 106.

Emergency number.
The emergency phone number in Cuba is: 106.

SEGURO MÉDICO
Los viajeros deben presentar una póliza de seguro de viaje con cobertura de gastos médicos.
Para cumplir con esta exigencia, el viajero debe contar con un seguro de viaje que incluya gastos médicos o una póliza de gastos médicos, con cobertura dentro de Cuba.
La póliza debe ser adquirida en el punto de origen. Aquellos viajeros que excepcionalmente no porten el seguro en el momento del arribo, podrán adquirir una póliza con cobertura de seguro y asistencia suscrita por aseguradoras cubanas, en el propio aeropuerto, puerto o marina.
El viajero que al llegar al país sea objeto de control, deberá mostrar una póliza, certificado de seguro o tarjeta de asistencia de viaje, vigente durante su estancia en Cuba.
Los visitantes a Cuba no sólo encontraran la belleza natural de la isla, la proverbial hospitalidad de su pueblo, sino también una absoluta seguridad, que incluye por supuesto el bienestar y la salud. Para casos de urgencias médicas de cualquier tipo, el sistema de salud cubano garantiza la atención necesaria mediante una red de policlínicos y hospitales, que cubren hasta los rincones más apartados del país. En la inmensa mayoría de las instalaciones hoteleras se provee atención médica primaria.
Para obtener más información al planificar su viaje a Cuba visite el sitio Web, o diríjase a la Embajada o Consulado de Cuba de su país de residencia.

Todos los hoteles cuentan con asistencia médica.
Medical Insurance

Visitors must present a travel insurance policy to cover their medical expenses while in the country.
In order to comply with this requirement, the passenger must have a travel insurance policy that covers medical expenses or a medical insurance policy valid in Cuba.
The policy must be obtained in the origin country. Those travelers who do not have insurance on arrival may acquire one with such coverage from insurance companies in Cuba at the airport, port or marine.
US residents traveling directly to Cuba, need to acquire their policy at origin from the network of agencies associated with Havanatur-Celimar, since US insurance companies are unable to provide coverage in Cuban territory.
Travelers who arrive in the country will need to show a policy, insurance certificate or travel assistance card valid throughout the entire stay in Cuba.

Visitors traveling to Cuba will not just find the natural beauty of the island, and the hospitality of its people; but an absolute security that includes their well-being and health. In case of medical emergencies of any type, the Cuban medical service guarantees the assistance necessary through a network of clinics and hospitals that cover every corner of the country. Most major hotels provide basic medical attention.

To obtain more information and to plan your trip to Cuba, visit our website or contact your nearest Cuban Embassy or consulate, or the offices of the Cuban Ministry of Tourism.

MEDIOS DE TRANSPORTE

Cuba cuenta con servicios de taxi así como de alquiler de automóviles, furgonetas. Los autobuses turísticos en *La Habana*, Pinar del Río, Jardines del Rey, Trinidad, Baracoa y Varadero cubren los principales sitios de interés. Para excursiones especiales contactar:CUBADEPORTES SA, Malena Casas, malena@cubadeportes.cu

WAYS OF TRANSPORTATION

Cuba has excellent taxi service, as well as rental cars, vans, and motorcycles. Touristic buses in La Habana, Pinar del Rio, Jardines del Rey, Trinidad, Baracoa and Varadero cover most principal points of interest. For special excursions please contact: **CUBADEPORTES SA, Malena Casas malena@cubadeportes.cu**

Taxis

Los taxis para turistas o taxis oficiales cuentan con taxímetro y las tarifas deben pagarse en CUC; se paga por distancia, no por tiempo.

Taxis

Tourist Taxis, or Official Taxis have a meter and tariffs must be paid in CUC. You pay by distance, not time.

Cocotaxis

Vehículos muy curiosos de forma ahuevada (parecida a un coco), de color amarillo encendido y con tres asientos, pueden encontrarse en la mayoría de ciudades y son una divertida alternativa a los taxis de turismo; también son oficiales, pero no poseen taxímetro.

Cocotaxis

Curious vehicles egg-shaped (like a coconut), in power yellow colour and with three seats, can be found in most cities and are a fun alternative to taxis tourist; They are also official, but have no meter.

Conducir en Cuba

Debe tener 21 años y poseer una licencia de conducir válida que de fe de un año de experiencia. Hay varias compañías que alquilan automóviles. Aunque le recomendamos que no conduzcan.

Driving in Cuba

You must to be 21 years of age or older and to have a valid driver's license that shows you have at least one year of experience. There are several rental companies, though we recommend that you do not drive.

FOTOGRAFÍA

Se puede tomar fotos y videos libremente, excepto en áreas restringidas, como zonas militares. Los museos también tienen regulaciones específicas.

PHOTHOGRAPHY

You can freely take photos and videos, except in restricted areas like military zones. Museums also have their own specific regulations.

COMPRAS

En las tiendas en los hoteles, villas y aeropuertos podrá adquirir habanos, ron y café cubanos, así como arte y artesanías, artículos de tocador, libros y recuerdos.

SHOPPING
In hotels, villas and airports you may purchase cigars, rum and coffee as well as arts and handcrafts, toiletries, books and souvenirs. Specialty stores in the major tourist regions also offer fine imported products from Europe and other places.

INFORMACIÓN TURÍSTICA
Existen 27 centros de Información Turística (*INFOTUR*) distribuidos por todo el país, que brindan información gratuita.

TOURIST INFORMATION
There are 27 Tourist Information Centers (INFOTUR) distributed all around the country which will provide free information.

MONEDA
Los precios de todos los productos y servicios en Cuba están reflejados en pesos convertibles cubanos (CUC) únicamente (inclusive el transporte y el impuesto de salida de Cuba se pagan en CUC).

En algunos establecimientos los pagos pueden realizarse con las tarjetas de crédito VISA INTERNATIONAL, MASTERCARD, ACCESS, BANCOMER INTERNATIONAL, BANAMEX, DINNERS CLUB INTERNATIONAL, JCB, y CARNET, y otras emitidas en el país (tarjetas BFI y RED).
No se aceptan las tarjetas emitidas por bancos de los Estados Unidos de América y sus filiales. No se aceptan cheques de viajero.

Los cambios de moneda debe hacerlos en las casas de cambio CADECAS que hay en todos los hoteles.
Para el valor del cambio actual del peso convertible consultar el sitio official:
http://www.bc.gob.cu/Espanol/tipo_cambio_METROPOLITANO.asp

Currency.
The prices for all products and services in Cuba are only in **Cuban Convertible Pesos (CUC),** including transportation and the exit tax. There is another currency, Cuban Pesos, which is not accessible for tourists.
In some establishments payment can be made with credit cards Visa, MasterCard, Access, Bancomer International, Banamex, Dinners Club International, JCB and Carnet, plus other local cards like BFI and RED.
Credit Cards emitted in the USA and affiliates are not accepted. Traveler's checks are not accepted.
Money exchange must be done in the exchange offices CADECAS, located at all hotels.
To check the currency exchange rate please visit the official site:
http://www.bc.gob.cu/Espanol/tipo_cambio_METROPOLITANO.asp

TELÉFONO Y ACCESO A INTERNET

Teléfono:
Los teléfonos públicos permiten la realización de llamadas directas, las cuales se pagan ya sea en pesos cubanos (para llamadas locales – necesitará monedas de 20 centavos y 1 peso) o con tarjetas telefónicas a la venta en pesos convertibles cubanos. Las tarjetas telefónicas vienen en denominaciones de 10 y 20 pesos convertibles cubanos y pueden adquirirse en hoteles, centros de conferencias, oficinas de ETECSA y en las propias cabinas telefónicas. Asimismo, puede realizar sus llamadas internacionales desde su hotel
http://www.etecsa.cu/index.php?sel=internetturista

Para llamar a Cuba directamente desde cualquier país:
Marque el código para llamadas internacionales: 00
Marque el código de país de Cuba: 53
Marque el código del área a donde desea comunicarse
Marque el número de teléfono de la persona con quien desea comunicarse.
Códigos de llamadas directas dentro de Cuba:
Área Código La Habana …….. 7

Teléfonos móviles:
Existen acuerdos de "roaming" con la mayoría de compañías internacionales de teléfonos móviles. Si su teléfono opera con GSM en la banda de 900 MHz (estándar europeo) o con TDMA en la banda de 800 MHz (estándar americano) es muy probable que pueda usar su propio teléfono en Cuba. Puede ser que necesite activar su teléfono con una compañía local: C_COM para GSM o CUBACEL para TDMA. También puede alquilar un teléfono celular en Cuba.

Conexión y servicio de internet:

Puede tener acceso al internet en los hoteles y en los puntos de wifi. Para conectarse debe usted comprar una “Tarjeta de Navegación Nauta” cuyo importe es de 2 cuc yque se vende en las oficinas de ETECSA y sitios de navegación.

THELEPHONE AND INTERNET ACCESS:

Telephone:
Public phones allow you to make direct calls, which you can pay in Cuban Pesos (you will need 20 cents and 1 peso in coins) or with phone cards usually for sale in Cuban Convertible Pesos. Phone cards come in denominations of 10 and 20 CUC and can be purchased in hotels, conference centers, ETECSA Offices and in phone cabins.
You can also make your international calls from your hotel.
http://www.etecsa.cu/index.php?sel=internetturista

To call Cuba directly from any country:
Dial the code to make international calls (usually 00), in the US 011
Dial the Country Code for Cuba: 53
Dial the Area Code of the place you wish to call.
Dial the phone number of the person you need to call.
Area codes inside Cuba:
Area Code, **La Habana.....7**

Mobil Phones:
There are roaming agreements with most international phone companies. If your phone operates in GSM on band 900 MHz (European Standard) or with TDMA on band 800 MHz (American Standard) it is very likely that you may use your own phone in Cuba. It is possible that you might need to activate your phone with a local company:
C_COM for GSM or CUBACEL for TDMA. You can also rent a cell phone in Cuba.

Internet connection and service:
You can access the internet at hotels and at the wifi points. To connect you must buy a "Nautical Navigation Card" whose amount is 2 cuc and that is sold in the offices of ETECSA and navigation sites.

ELECTRICIDAD
La corriente eléctrica en Cuba es de 110 V 60 Hz. En algunas instalaciones es posible el uso de la corriente de 220v. Los equipos eléctricos dotados con espigas redondas deben traerse con un adaptador de espigas planas.

ELECTRICITY
Electric current in Cuba is 110V 60 Hz. In some places it is possible to find 220V. You will need to bring an adaptor with flat prongs if your electrical appliances have round prongs.

COLABORADORES:

ORGANIZADORES