

# 馮華添帶你跑 11天古巴Marabana馬拉松



## 古巴Marabana馬拉松

古巴Marabana馬拉松是古巴最大規模的馬拉松比賽，亦是一項國際性的馬拉松比賽。由於其獨特的氛圍，每年吸引著來自世界各地的跑者參與。起點位於古巴首都哈瓦那的古巴國會大廈（El Capitolio）附近。賽道沿著哈瓦那市區的主要街道和景點，如哈瓦那大劇院、革命廣場和海濱大道等，跑者們可以欣賞到哈瓦那的歷史建築和風景及感受觀眾熱情而友好的吶喊助威。

**出發日期：2024年11月12日（星期二）**

## 價錢

11天團團費 ( 每位佔半房計算 )	原價：HK\$59,990 <b>早報名優惠</b> <b>HK\$55,990起</b>
單人房附加費	HK\$6,000
馬拉松報名費	尚待公佈

註：1 ) 每位報名客人 交HK\$20,000訂金。

2 ) 尾數最於需於12/9/2024前繳交。

3 ) 客人可自行於官網報名馬拉松，報名連結為：<https://maratondelahabana.com/en/>

4 ) 如需本社代報名馬拉松，敬請報名時通知本社職員

### 團費已包：

- 來回香港至夏灣拿之經濟客位機票費用
- 機場稅、燃油附加費及其他行政費
- 隨團領隊、導遊及司機之服務費
- 古巴旅遊簽證 ( 客人需提供彩色素描身份證及護照副本 + 彩色證件相一張 )
- 行程列明之餐膳及指定景點門票
- 0.15% 旅遊業監管局印花稅

### 團費不包：

- 綜合性旅遊保險 ( 建議出發前購買 )
- 行李生費用
- 馬拉松報名費用

## 金牌教練 — 馮華添



人稱「添sir」馮華添先生年輕時以2小時44分05秒完成全馬賽事，成績令人矚目。自2002年成為馬拉松教練至今，他已培養了超過一千名學生。其中許多選手在他的指導下取得了sub-3（3小時內完成馬拉松）的成績，包括馬拉松冠軍賽跑選手賴學恩和周子雁。

添sir除了教授跑步技巧，他還希望在教學過程中鼓勵學員，在跑步和生活中都能領悟到馬拉松的精神，克服各種困難。



# 全馬路線參考





# 半馬路線參考



# 十公里路線參考







**Retorno de 180° Sureste "Calle Genios"**

El Retorno de 180° Sureste "Calle Genios" se localiza sobre el Malecón a 13.61m del poste de luz del lado izquierdo al clavo de referencia al centro del Malecón y 21.11m del poste de luz al clavo de referencia.



**Entrada al Malecón**

se realizará un corte sobre el Malecón y Paseo de Martí, 12.88m del clavo de centro del Malecón al semáforo de la Calle Paseo Martí y 14m del clavo al Poste de Luz que se encuentra sobre la banqueta del Hotel Paseo del Prado.



**Retorno Sureste "Calle Genios"**

**Simbología:**

Los atletas podrán utilizar los carriles izquierdo desde el centro de la Av. 

Los atletas podrán utilizar los carriles derecho desde el centro de la Av. 





**Salida y Meta**

La Salida y Meta están ubicadas sobre la Av. Independencia y frente a la Sala Polivalente Ramón Fomel. 15.43m del clavo al primer escalón hacia la Sala Polivalente; 8.72m del clavo a la palma derecha; 11.19m del clavo al término del separador vial; 3.05m al poste derecho sobre el separador vial.



WA & AIMS Certified  
**CUB-2022-149**  
Certification Expires Dec 31/2026

**Altimetría**  
*Referencia Google Earth*





**JAVIER NORIEGA GUZMÁN**  
MEASURER GRADE "A"  
LA HABANA, CUBA, NOVEMBER 9 2022



第一天 12/11 (Tue) AF185 22:40/05:50+1

香港 → 巴黎 (飛行時間約12小時)

Hong Kong → Paris

是日於香港國際機場集合，乘法國航空經巴黎飛往古巴首都夏灣拿。

早餐：— 午餐：— 晚餐：航機上

第二天 13/11 (Wed) AF816 16:10/20:30

巴黎 → 夏灣拿 (古巴) (飛行時間約10小時20分鐘)

Paris → Havana (Cuba)

夏灣拿：地處加勒比海，氣候溫和，四季怡人，有「加勒比的明珠」之稱。夏灣拿有新舊城之分，兩城均各具特色。新城擁有豪華酒店、政府大樓等現代化建築，體會拉丁美洲獨有色彩。



早餐：航機上/自理 午餐：航機上/自理

晚餐：酒店

住宿：Melia Havana Hotel 或同級酒店

第三天 14/11 (Thur)

夏灣拿 ~ 上午自由活動 ~ 細意安排乘坐古董車遊覽夏灣拿新城區 (兩人一架 / 約一小時)

Havana ~ AM Free Leisure ~ New Town

早餐：酒店 午餐：當地餐館 晚餐：當地餐館

住宿：Melia Havana Hotel 或同級酒店

第四天 15/11 (Fri)

夏灣拿 ~ 考察馬拉松路線 ~ 漫步遊覽古城區 ~ 教堂廣場 (UNESCO) ~ Tropicana夜總會欣賞精彩拉斯維加斯及古巴歌舞表演

Site Inspection ~ Old Town ~ Cathedral Square (UNESCO) ~ Tropicana

古城區：由4個廣場包括大教堂廣場、軍事廣場、聖芳濟廣場及舊城廣場組成，至今依然保存着自16世紀西班牙殖民時期所留下的教堂、侯爵官邸、軍事要塞等建築群，因此在1982年被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。



Tropicana夜總會：前往夜總會欣賞拉斯維加斯大型歌舞表演及精彩古巴歌舞表演，包每人一杯地道Rum酒 (前往夜總會請穿著整齊服裝，如穿著西褲及皮鞋)。



早餐：酒店 午餐：當地餐館 晚餐：當地餐館

住宿：Melia Havana Hotel 或同級酒店



## 第五天 16/11 (Sat)

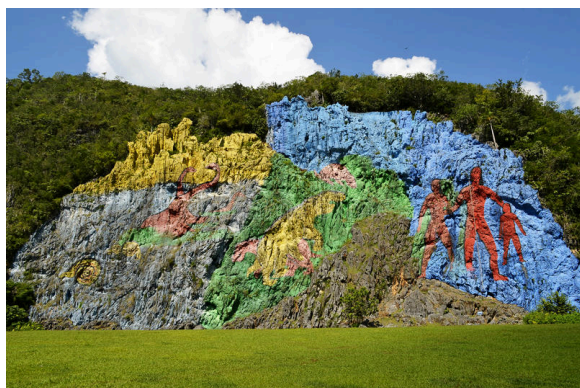
夏灣拿 ~ 比那爾市 ~ 溫尼爾山谷 (UNESCO)  
~ 船遊印第安石洞 ~ Rum酒廠 ~ 雪茄製造廠  
~ 夏灣拿

Havana ~ Pina Del Rio ~ Vinales Valley  
(UNESCO) ~ Boat Tour in Indian Caves ~ Rum  
Factory ~ Cigar Factory ~ Havana

比那爾市：沿途種植甘蔗、香蕉、煙葉、果園等，充滿田園景色，參觀古巴酒的製做，以甘蔗作原料釀成之Rum酒，是同類酒中之特級品。其後再到古巴另一著名特產—雪茄的製造廠參觀，古巴的雪茄為世界之最高級品，各地遊客均慕名而至，購買心愛之煙草製品(要視乎當地雪茄廠是否休假或是否開放給遊客，以當地單位安排為準)。



溫尼爾山谷：此處山巒疊翠，放眼盡是青蔥的大自然美景，風景極為優美。團友更能欣賞到難得一見刻在石壁上的巨畫。



印第安石洞：前往原始印第安石洞，本公司更為團友安排乘坐小船進洞內參觀，一探其獨特之天然奇景，洞內怪石重生，偶有海馬、鱷魚等怪石形態百出。



早餐：酒店 午餐：當地餐館 晚餐：中式餐廳  
住宿：[Melia Havana Hotel](#) 或同級酒店

## 第六天 17/11 (Sun)

古巴Marabana馬拉松比賽日 ~ 特立尼達  
(UNESCO)

Marabana Marathon ~ Trinidad (UNESCO)

早餐：自理 午餐：自理 晚餐：酒店  
住宿：[Grand Trinidad Hotel](#) 或同級酒店

## 第七天 18/11 (Mon)

特立尼達 ~ 大廣場 ~ 聖三一大教堂 ~ 伊茲納加塔 ~ 乘坐馬車遊覽特立尼達 (四人一架 / 約一小時)

Trinidad (UNESCO) ~ Plaza Mayor ~ Holy Trinity Church ~ Iznaga Tower ~ Carriage Ride

特立尼達：特立尼達城鎮成立於1514年，至今已有一500年歷史的古城，城內有古老的石街道，以其可愛的鵝卵石、彩色房子及廣場，充滿西班牙色彩的建築，成為該國最吸引人的旅遊景點之一。在1988年被聯合國教科文組織列入世界文化遺產。途經當地茶館，品嚐地道特飲Canchánchara。



早餐：酒店 午餐：當地餐館 晚餐：當地餐館  
 住宿：Grand Trinidad Hotel 或同級酒店

第八天 19/11 (Tue)

特立尼達 (UNESCO) ~ 【哲古華拉之城】聖塔克拉拉 ~ 夏灣拿

Trinidad (UNESCO) ~ Santa Clara ~ Che Guevara ~ Havana



聖塔克拉拉：1959年古巴革命先鋒哲古華拉 (Che Guevara) 發動推翻該國政府的根據地，途經裝甲火車紀念廣場及哲古華拉紀念館，場內所展覽著這位古巴革命英雄的照片及物品，可認識到這英雄是如何走上革命之路。

早餐：酒店 午餐：當地餐館 晚餐：中式餐廳  
 住宿：Melia Havana Hotel 或同級酒店

第九天 20/11 (Wed) AF817 22:50/13:55+1

夏灣拿 ~ 【海邊小鎮】科希瑪 ~ 海明威故居 ~ 夏灣拿 ~ 舊城區 ~ 夏灣拿 → 巴黎

Havana ~ Cojimar ~ Hemingway Meseum ~ Havana ~ Old Town ~ Havana → Paris



科希瑪：由於美國作家海明威因此小鎮Cojimar作為世界名著作品「老人與海」的故事背景而令該地聞名於世，其後他更憑該作品奪得諾貝爾文學獎。



海明威故居：大文豪海明威在古巴曾居住過的地方。房間內收藏海明威生前各類文學著作 (要視乎當地是否休假或是否開放給遊客，以當地單位安排為準)。

早餐：酒店 午餐：當地餐館 晚餐：中式餐廳

第十天 21/11 (Thur) AF188 23:20/18:30+1

巴黎 → 香港

Paris → Hong Kong

第十一天 22/11 (Fri)

是日安抵香港。

Hong Kong



註:

1. 如遇特殊情況，若未能安排行程表上所列之餐廳或菜式，本社會以同類餐廳及菜式取代，敬請客人見諒
2. 圖片只供參考
3. 旅客必須持有六個月或以上有效期（以出發當日起計算）之旅遊證件方可報名參團
4. 單人之報名旅客必須補回單人房附加費
5. 報名人數3人或以上，本公司將盡量安排與同性團友同房，如未能安排須補回單人房附加費
6. 以上航班時間只供參考，一切以航空公司為準

#### 條款及細則

- 據「香港旅遊業議會」<TIC>呼籲外遊人士均需購買合適旅遊保險。客人安全為首要，強烈建議購買旅遊保險，當中醫療保額須達港幣一百萬元或以上。
- 所有行程、景點、酒店及其他設施根據當時資料編製，如遇上(例如但不限於)展覽會、滑雪季節、天氣問題、節日慶典、休館、維修、交通問題等特殊情況下而致未能前往預先安排行程及使用設施，『金怡假期』將視乎實際情況作出臨時更改及調動，以可行之項目代替。如取消項目涉及票務，將按照服務供應商提供之團體票價退回客人。
- 所有大自然景象賣點，不能保證每團均可預期看到，敬希見諒。
- 領隊可按實際情況安排觀光時間和先後次序。
- 各國、地區之酒店、客房、單人房規定均有不同，房間設備及編排乃受制於地接社及酒店/旅館入住情況；如(例如但不限於)偏遠地區、特式酒店、雪山、高地、滑雪區、古堡或文物改建等之客房尺寸均有差別，不能保證同團客人均能入住同類客房；房間分配實際情況按各國地區酒店規條而定。客人不得藉此要求退團或向『金怡假期』追討任何賠償。
- 請注意入住極地，特色村落與高山等地區房間尺寸及設施均較為簡單，敬希見諒。
- 按照「香港旅遊業議會」指引223條「迫不得已理由」指戰爭、政治動盪、恐怖襲擊、天災、疫症、惡劣天氣、交通工具發生技術問題、載運機構臨時更改班次/時間表、罷工和工業行動、旅遊目的地政府/世界衛生組織發出之旅遊警告、香港特區政府發出紅色/黑色外遊警示，以及其他業界不能控制的不利旅客外遊的情況。
- 根據指引223條「迫不得已理由」，『金怡假期』可於出發前取消旅行團或在旅程時按實際情況縮短、延長或替換旅程任何項目，客人同意並接受此安排。由此而產生之額外費用均須客人於當地支付，否則『金怡假期』有權不作任何安排及保留追討因此而引致之相關費用權利。一切損失概與『金怡假期』無關，客人不得藉以向『金怡假期』追討、反對或退團。惟『金怡假期』仍會為客人竭盡所能向服務供應商爭取退款(如有)。更改行

程而令經營成本減少，則會於回港後七個工作天內處理退還減低成本比例之款項。如在出發前取消旅行團，則按香港旅遊業議會相關指引作出退團或轉團安排。『金怡假期』有權在辦理相關手續時收取客人每位港幣

\$800-\$2,000不等之手續費視乎團種而定及退票費(如有)，扣除手續費後餘款將以客人付款方式退回。

- 行程中各項活動皆有一定風險，收取訂金後客人已視作同意行程一切活動安排，客人參加各項活動時，必須留意個人身體狀況、環境、天氣、活動內容、遵守服務人員指引和安排。如因自身理由不參與行程中之活動相關之活動費用將不獲退回。

- 宣傳單張，旅遊冊子，行程表中如沒有列明包門票、包入場、入內參觀等，所列之景點或地點均有機會以外觀、遠眺或途經型式進行。

- 行程表、宣傳廣告中所展示之相片、圖像、拍攝地點、輯錄季節、時間均有差別所有行程圖片或特輯只供參考，不能藉以圖片、特輯作景點索償。

- 收取訂金前如有任何優惠或價格更改，恕不另行通知。所有訂位以確定收取訂金後為準。

- 有關旅行團之詳細責任條款及細則以金怡網站及收據背頁為準。

- 『金怡假期』保留接受報名與否之最終決定權。

根據香港旅遊業議會條例第223指引關於『會員因迫不得已理由而取消旅行團』，旅行社處理團員退款時可以收取手續費每位港幣\$800-\$2000(視乎地點及團種而定)及退票費(如有)。整個退款過程大約需時7-20個工作天視乎實際情況而定。(如適用；詳情請瀏覽香港旅遊業議會網站 ([www.tichk.org](http://www.tichk.org)) )。