

# Información previa a la llegada para tus vacaciones autoguiadas en Francia

**El ciclismo y el senderismo autoguiados** requieren que las personas utilicen su capacidad de resolución de problemas, sean adaptables y tengan buen ojo. Debes sentirte cómodo con la lectura de mapas y el uso de una aplicación de viajes, y/o consultar notas de ruta y tener un buen sentido de la orientación (¡o estar dispuesto a trabajar para mejorarlo!). A veces, encontrar la ruta, perderse y volver a encontrarla, o pedir ayuda a los lugareños forma parte de la aventura. Si es la primera vez que realizas un viaje autoguiado, seguro que le cogerás el tranquillo después de los dos primeros días, al igual que la gran mayoría de nuestros viajeros noveles.

En este documento te proporcionaremos toda la información útil posible.

Se trata de unas vacaciones independientes, y parte del placer consiste en experimentar la vida local, con sus retos cotidianos. El viaje ha sido diseñado y organizado íntegramente por S-Cape Partners. Todo nuestro personal habla inglés con fluidez y siempre estamos a mano para ayudar en caso de necesidad o dificultad. Si tienes alguna pregunta o problema durante el viaje, puedes ponerte en contacto con la oficina en horario de oficina o con el teléfono de emergencia que está encendido las 24 horas del día.

**¡Que tenga unas buenas vacaciones!**

## Equipo S-Cape Partners Francia

### Contacto y teléfono de emergencias

**Ambulancia / Asistencia médica:** 112

**Policía / Gendarmerie:** 112

Asistencia local:

• **S-Cape Partners Francia:** +33 (0)553 730 861

Lunes-viernes 09.00 h – 18.00 h

• **Teléfono de emergencias (fuera de horario de oficina):** +33 (0)631 064 272

**En caso de emergencia, llámenos directamente. WhatsApp no está disponible.**

### Información importante

Ten la seguridad de que todo el material proporcionado para la búsqueda de rutas se actualiza con regularidad, y proporcionamos una línea de emergencia bilingüe 24 horas al día en caso de cualquier problema. Los viajes autoguiados conllevan un cierto grado de desconocimiento. Sin embargo, con un enfoque metódico, se evitarán posibles problemas. La libertad de un viaje autoguiado es algo que, una vez experimentado, se busca una y otra vez.

## Datos de contacto

**S-Cape Partners France**

55 rue Saint Jacques

24540 MONPAZIER - Francia

Tel. Oficina +33 (0) 553 730 861 Tel. Emergencia +33 (0) 631 064 272

Horario del oficina: Lunes - Viernes 09.00-18.00 h

## Problemas y quejas

En S-Cape Partners, la satisfacción de nuestros clientes es de gran importancia. Las quejas se deben tratar en el momento, DURANTE el transcurso del viaje. No es posible solucionar los problemas una vez que finaliza el viaje, así que las quejas que se comuniquen después sirven de poco.

Por favor, trata de arreglar el problema directamente con el proveedor para darle la oportunidad de poder solucionarlo. Si no se produce el resultado deseado o crees que no se ha tratado de la manera adecuada, contacta con la oficina local para que podamos encontrar una solución rápida al problema. Aunque muchas veces solo podremos mediar a través del teléfono, estaremos encantados de ayudarte para que tus vacaciones sean perfectas.

## Si no puedes continuar con el viaje...

En el caso de no poder continuar el programa debido a enfermedad, lesión o condiciones meteorológicas extremas, se debe avisar al (siguiente) alojamiento y a S- Cape Partners. Ellos procurarán ayudarte, cambiar el orden de las rutas o de los alojamientos si fuera necesario, informándote siempre de los costes adicionales que estos cambios pudiesen implicar. Cualquier coste adicional se debe pagar en el acto y después se puede reclamar si se dispone de un seguro de viajes.

## Pérdida de objetos personales

Si has perdido algo o te han robado y quieres notificar al seguro, debes poner primero una denuncia en la oficina de Policía más cercana. Allí deberás rellenar un formulario del que recibirás una copia que hay que adjuntar con la notificación al seguro. Si has perdido tu pasaporte, puede que te permitan viajar con el informe de la policía. Debes consultarlo con la embajada/consulado de tu país.

---

## Información práctica

### Alojamiento y comidas

Comprueba en tu bono la lista de alojamientos reservados para tu viaje y las comidas incluidas en el programa. Tasa turística: cuando sea aplicable, debe ser abonada directamente a los propietarios del alojamiento. El importe oscilará en función de la ubicación y categoría del establecimiento.

### Alojamientos alternativos

En temporada alta, puedes estar alojado en hoteles distintos a los indicados en la descripción, por lo que el inicio y fin de las rutas se pueden ver ligeramente modificados. Por favor, presta atención al principio o final de la ruta. A veces añadimos información extra para comenzar o finalizar la ruta en un alojamiento alternativo.

Al escoger los alojamientos alternativos se ha intentado mantener los mismos estándares y calidades. También hemos intentado que estuvieran en los mismos pueblos o ciudades que el estándar, para cambiar los itinerarios lo menos posible.

### Bono y registro en hoteles

Incluido en el paquete de viaje se encuentra un bono con la lista de servicios contratados. La hora oficial de facturación suele ser a partir de las 15.00 h, y a veces hasta las 17.00 h. Los alojamientos más pequeños, como los B&B, pueden abrir más tarde. Es aconsejable llamar con un día de antelación para informarles de la hora prevista de llegada. Si tienes previsto llegar antes de la hora de entrada, avisa al hotel con antelación para que intenten preparar tu habitación con tiempo. Si no es posible entrar antes, pregunta sobre la posibilidad de dejar tu equipaje en el hotel. De este modo, podrás dar un paseo por la zona o tomar algo en una cafetería, lo que te permitirá comenzar tu viaje de forma agradable. Cuando regreses, tu habitación debería estar lista.

En el momento de registrarse en el hotel, se debe enseñar el bono del viaje junto con algún tipo de identificación personal (DNI, pasaporte) que se requiere para rellenar un formulario de registro y que será devuelto a lo largo del

día.

**RECUERDA recoger tu documento de identidad antes de marchar del hotel.**

## **Transporte**

Si viajas en tren, barco o avión y has reservado estos servicios a través de S- Cape Travel, la hora de salida figurará en el billete. En este paquete encontrarás información sobre transporte público y otras conexiones hasta tu alojamiento. Nos hemos esforzado para darte la información actualizada, pero recuerda que los horarios pueden cambiar, a veces sin previo aviso. Consulta los horarios antes de comenzar el viaje, y confírmalos una vez hayas llegado a tu destino. También puedes pedir ayuda al personal de los alojamientos.

Nota: Quizá sea necesario validar los billetes de bus y tren antes de embarcar. Para ello, encontrarás máquinas en la plataforma.

**Comprueba los horarios si viajas en domingo o festivo, ya que los servicios ofrecidos serán mínimos.**

## **Traslados incluidos**

S-Cape Partners se preocupa por la seguridad de sus clientes. Si tu programa incluye traslados, recuerda usar el cinturón de seguridad siempre. Muchos de nuestros proveedores y taxistas llevan trabajando mucho tiempo para S-Cape Partners. Ellos conocen nuestros programas y los estándares de seguridad que persigue S- cape Travel. En caso de ser testigo de alguna práctica no segura, por favor contacta con S-Cape Partners.

## **Llegadas tardías**

Si has reservado un traslado desde el aeropuerto o estación de tren al primer alojamiento y crees que vas a llegar con bastante retraso, por favor avisa a la compañía de transporte o agente local para que avisen al conductor y evitar así esperas innecesarias. Encontrarás el número de teléfono en tu bono.

Si por el contrario viajas con tu propio coche, asegúrate de llevar un buen mapa de carreteras y consultar los planificadores de ruta de internet antes de la salida.

Si pretendes llegar más tarde de las 18.00 horas, por favor informa al alojamiento sobre tu hora estimada de llegada.

## **El parte meteorológico**

Comprueba el parte meteorológico antes de salir cada día. Recuerda que hay condiciones climatológicas especiales que deben tenerse en cuenta. El tiempo puede cambiar de forma brusca y hay que estar preparado/a para ello en cualquier época del año - lluvia, llovizna, niebla, viento, incluso granizo y nieve en las zonas más elevadas. Si hace viento o si se está pedaleando en zonas altas y expuestas, las temperaturas pueden ser más frescas. Por ello, es aconsejable llevar siempre un forro/ ropa de abrigo junto con un cortavientos y/o chubasquero, incluso guantes y gorro en caso de temporal o en zonas elevadas.

## **El calor**

El verano puede ser muy caluroso y se aconseja NO realizar ninguna ruta cuando las temperaturas superen los 35o C por riesgo a sufrir un golpe de calor. Recuerda que los manantiales o fuentes pueden secarse, por lo que hay que llevar siempre suficiente agua contigo (al menos 2 litros por persona). La protección solar es indispensable durante cualquier época del año (crema solar, gafas de sol, sombrero).

## **Precaución en la playa**

Si decides ir a la costa, extrema las precauciones cuando te adentres en el mar. Puede haber olas de gran tamaño y corrientes rápidas en cualquier momento. Presta atención a cualquier señal de advertencia en la costa, haciendo caso a las recomendaciones de los locales. Pregúntale al personal del hotel siempre que sea necesario.

## **Perros**

En zonas rurales es probable que te encuentres con perros. No temas y continúa tu ruta en bici pasando al perro. Si es necesario, baja de la bicicleta y camina manteniendo la bicicleta entre tú y el perro. Si el perro continúa molestando, echa mano de otras técnicas como hacer que tiras o en casos más extremos de autoprotección, tirando una piedra.

## Caza

La caza es algo habitual en zonas rurales. La temporada normalmente comienza a mediados de septiembre, pero las fechas exactas cambian cada año. Si escuchas disparos cerca, haz saber a los cazadores de tu presencia.

## Seguridad y hora de llegada tras la ruta en bicicleta

Es recomendable llevar un móvil con la BATERÍA CARGADA todo el día. Mantén el teléfono ENCENDIDO, incluso aunque lo tengas en silencio.

Comprueba la duración de la ruta y cuándo anochece. Si crees que va a llegar más tarde de las 18.00hrs (o menos de 1hr antes de que anochezca), **POR FAVOR, INFORMA A TU ALOJAMIENTO.**

Los alojamientos con los que trabajamos conocen nuestros viajes autoguiados y, si no llegas de día, pueden preocuparse y llamar a emergencias.

Si viajas solo por zonas remotas, informa al alojamiento sobre la ruta que vas a realizar y sobre la hora estimada de llegada.

Haz uso del sentido común y precaución en todo momento. Siempre mantente alerta ante posibles peligros potenciales (terrenos peligrosos,

grandes pendientes, condiciones meteorológicas cambiantes, etc.) Recomendamos informar al personal del hotel al salir sobre la ruta que vas a realizar cada jornada. Si viajas solo por zonas remotas, informa también al alojamiento de esa noche.

Por razones de seguridad, consideramos IMPRESCINDIBLE que antes de iniciar el viaje: Sepas cómo mandar tu localización desde un dispositivo móvil, bien por servicio de mensaje de texto SMS o por cualquier otro servicio de mensajes, como WhatsApp. Para enviar tu localización actual, debes abrir un nuevo mensaje, seleccionar la pestaña de "Adjuntos" y escoger la opción de "Ubicación". Al abrirla, escoge "Ubicación actual" y envía el mensaje cuando veas que te aparece el mapa en la pantalla del mensaje.

## Fiestas Nacionales en Francia

Éstas son las fiestas nacionales en Francia. Los bancos, tiendas y edificios gubernamentales se mantendrán cerrados y los servicios de transporte público (autobuses/trenes) se verán reducidos. Fiestas Nacionales en Francia:

- 01 de enero (Año nuevo)
- Viernes antes del domingo de Pascua (Viernes Santo)
- Domingo y lunes de Pascua
- 01 de mayo (Día del trabajo)
- 08 de mayo (Día de la Victoria en Europa)
- Jueves, 39 días después del domingo de Pascua (Día de la Ascensión)
- Lunes después de Pentecostés (50 días después de Pascua), solo cierran algunos negocios (lunes de Pentecostés)
- 14 de julio (Día de la Bastilla)
- 15 de agosto (Día de la Asunción)
- 1 de noviembre (Día de Todos los Santos)
- 11 de noviembre (Día del armisticio)
- 25 de diciembre (Navidad)
- 26 de diciembre (Festivo regional)

Consulta con tu alojamiento si hay alguna festividad que afecte a tu programa.

## Preparación física

Estar saludable y en buena forma física es importante para poder realizar sin problema las rutas de este programa. El concepto básico en nuestros viajes es el del disfrute de unas vacaciones activas, por lo que cuanto más en forma estés, más disfrutarás. Por ello recomendamos prepararse físicamente para este viaje.

La mejor preparación es entrenar realizando la misma actividad que se va a hacer en el viaje: montar en bici en ascenso y descenso, incluso campo a través (en terreno irregular). Lo mejor es entrenar de forma gradual para ir mejorando el rendimiento y capacidades ¡sin sufrir lesiones!

El utilizar de antemano el material que se va a necesitar (calzado para bici, mochila, casco, ropa, etc.) nos familiarizará con el mismo, lo hará más cómodo y ayudará a identificar cualquier problema potencial.

## Nutrición

Tu cuerpo necesita líquidos, vitaminas, minerales y carbohidratos. Al realizar senderismo, tu cuerpo necesita incluso más de lo que pueda almacenar.

Recomendamos, cada mañana, un desayuno bajo en grasas con cereales y mucha agua o zumo de frutas. Durante la ruta, mantén tu cuerpo hidratado bebiendo agua con cierta frecuencia; bebe antes de tener sed y come antes de tener hambre; toma aperitivos bajos en grasa como fruta o barritas energéticas; recomendamos plátanos, naranjas, uvas pasas u otras frutas deshidratadas. Evita grandes comidas durante la ruta.

Después de la ruta, continúa con la hidratación; recarga las energías con proteínas, carbohidratos y azúcares.

---

## Información útil

### Documentación

Identificación personal. Necesitarás un pasaporte válido para viajar a Francia. En caso de ser un ciudadano de la Unión Europea, puedes viajar con el documento nacional de identidad, PERO ten en cuenta que algunas aerolíneas internacionales solicitan un pasaporte para viajes internacionales. Los NO residentes en la UE deberán consultar con el consulado de su país los requisitos de visado.

### Asistencia médica & seguro

Recomendamos contratar un seguro de viaje para nuestros programas. Si aún no tienes seguro, puedes contratarlo online. Hay muchas opciones con diferentes precios y coberturas. Los residentes del EEE (Espacio Económico Europeo) deben solicitar la Tarjeta Sanitaria Europea antes de emprender su viaje al extranjero. Esto incluye a la Unión Europea, Islandia, Noruega, Liechtenstein y Suiza. Para más información consultar online en <https://www.gov.uk/european-health-insurance-card>

Los viajeros procedentes de otros países deben consultar con su compañía de seguro antes de partir. Guías disponibles online en:

[Australia](#)

[Canada](#)

[New Zealand](#)

[U.S](#)

### Pasaporte médico

Si tomas algún tipo de medicación, solicita a tu médico un "pasaporte médico" que detalle la enfermedad y los medicamentos que necesitas tomar. Esto también evita problemas en la aduana y ayuda al médico de la zona en caso de que necesites medicación durante el viaje. Es necesaria una licencia especial para traer medicamentos considerados "sustancias controladas".

## Permiso de conducir y documentación del coche

Los permisos de conducir europeos son válidos en toda Europa. Los No residentes necesitan una licencia internacional junto con su permiso de conducir nacional, necesario para alquilar un coche o conducir el suyo propio. Si viajas dentro de la UE, es obligatorio tener en regla el seguro de responsabilidad civil. Recuerda llevar en el vehículo el recibo de éste, necesario en caso de accidente. El riesgo financiero por tener un vehículo sin asegurar es inmenso.

## Moneda

### Divisa

Francia es miembro de la Comunidad Europea y su moneda es el Euro.

El símbolo es €.

Los valores de las monedas son 1, 2, 5, 10, 20, 50 céntimos, 1 & 2 euros.

Los billetes son de 5, 10, 20, 50, 100 y (poco frecuente) 200 & 500 euros.

## Cheques & tarjetas de crédito

Antes de partir de viaje, recomendamos que consultes con tu banco las posibles comisiones que se puedan aplicar por usar la tarjeta de crédito/ débito en el extranjero. Encontrarás cajeros en aeropuertos y en pueblos o ciudades. Hay varias redes de cajeros. Si usas uno de tu mismo banco evitarás costes extras por retirada de dinero. Las tarjetas de crédito más comunes son: Visa y MasterCard. Las tarjetas American Express y Diners Club se aceptan a veces

**IMPORTANTE:** las tiendas pequeñas y restaurantes a veces NO aceptan tarjetas de crédito, por lo que es aconsejable siempre preguntar primero si se puede pagar con tarjeta de crédito.

Los cheques de viajeros se aceptan generalmente en bancos, pero la comisión por cambiarlos suele ser muy alta. No se aceptan cheques personales.

## Teléfono & zona horaria

Para llamar a Francia desde el extranjero, marca 0033 (+33). Si utilizas tu teléfono móvil desde Francia, tienes que marcar 0033 antes del prefijo y número de teléfono. Francia se encuentra en la Zona Horaria de Europa Central (CET / UTC +1).

## Electricidad

Enchufes europeos: Dos polos redondos. Corriente eléctrica: 220 voltios, 50 Hz.

## Horarios

### Tiendas

La mayoría de las tiendas pequeñas abren de Lunes a Sábado, de 09:00 a 13:00 h y de 14:00 a 18:00 / 19:00 h. Muchas tiendas cierran a la hora de comer. En ciudades y pueblos grandes los horarios son más amplios. Las cadenas de supermercados están abiertas de 08:00 a 21:00 h. Las panaderías abren normalmente por las mañanas hasta las 12:00 h.

### Farmacias

Siempre hay al menos una farmacia con servicio 24-horas en pueblos más grandes o ciudades (ver cartel en la puerta de la farmacia para número de emergencia). Las farmacias suelen estar cerradas los sábados por la tarde y domingos, sobre todo en las zonas rurales.

### Oficinas de correos

En ciudades y pueblos más grandes, las oficinas de correos abren:

Lunes a viernes: 09:00 a 19:00 h Sábado: 09:00 a 12:00 h Domingo: cerrado. En pueblos más pequeños, puede que solo abran entre semana durante 1 o 2 horas a la mañana. Se pueden comprar sellos en las oficinas de correos (La Poste) o en estancos (bares o quioscos con el cartel rojo y blanco de una "T" y "Tabac"). Estas tiendas tienen un horario de apertura más amplio. Busca un cartel marrón y amarillo con 'Tabacos'

## **Bancos**

Los bancos abren normalmente de lunes a viernes de 9.00 a 16.30h. Muchos cierran a la hora de comer (12.00 – 14.00h). Es recomendable ir al banco antes del mediodía. Generalmente es más fácil sacar dinero en los cajeros automáticos ("distributeur de billets").

## **Museos y monumentos**

Los museos pequeños y monumentos suelen estar cerrados los lunes. El horario habitual de apertura es de 10.00 a 17.00h, cerrando a la hora de comer (12.00 – 14.00h). Recomendamos comprobar horarios en la página oficial de cada museo.

## **Restaurantes**

La mayoría de los restaurantes abren de 12.00 a 14.00h para las comidas y 19.00 a 21.00h para las cenas.

Como cada persona tiene un gusto y un presupuesto propio, no nos atrevemos a dar sugerencias de restaurante. Si lo hacemos, también nos arriesgamos a que la información quede obsoleta ya que los horarios/días de apertura, o incluso los dueños, cambian regularmente. A la hora de buscar un restaurante, recomendamos utilizar una aplicación/web como TripAdvisor o Michelin. Ambas están actualizadas, tienen información completa y puedes utilizar filtros de selección ofrecerte nuestras sugerencias de restaurantes. Y si lo hacemos, la información queda rápidamente obsoleta, ya que los días y horarios de apertura e incluso los propietarios cambian regularmente. Otra buena opción es consultar en recepción del hotel, quienes conocen bien la zona.

## **El agua**

El agua del grifo está controlada por las autoridades, pero puede tener mal sabor debido a un alto contenido en cloro. Puedes comprar agua mineral en cualquier sitio. Pregunta por "eau en bouteille".

[Gourdefriendly.green](http://Gourdefriendly.green) è un sito utile, che indica i vari luoghi in cui è possibile trovare acqua (fontane pubbliche e negozi "gourde friendly").

## **Agua de manantial**

En la montaña hay muchas fuentes naturales, donde los locales prefieren recoger el agua incluso a sabiendas de que no existe ningún tipo de control por parte de las autoridades sanitarias. Como norma general, uno se puede fiar de estas fuentes si el agua sale abundante de un caño, pero puede ser que tu cuerpo no esté acostumbrado a una alta concentración de algunos minerales. Nuestras descripciones de las rutas pueden informar sobre la localización de las fuentes donde beben los locales, con aguas sin tratar.

Presta atención a los carteles. "Eau Non potable" = No beber

Por favor, ten en cuenta que si bebes agua de estas fuentes es completamente bajo tu responsabilidad.

## **Sostenibilidad**

En S-Cape Partners damos gran importancia a la sostenibilidad en la selección de los alojamientos y medios de transporte y en el diseño de nuestras rutas. Puedes sumarte a nuestra filosofía contribuyendo con estos pequeños, pero importantes gestos:

- Evita comprar en la medida de lo posible los plásticos de un solo uso. Para ello, lleva siempre contigo una botella reutilizable que puedas rellenar. En Francia es seguro beber agua del grifo.
- Limita el uso aire acondicionado en la medida de lo posible. Para ello, si está encendido, pon una temperatura unos 5°C menor que la temperatura exterior. Esta práctica se puede extrapolar al coche.

- Si quieres usar tus toallas más de una vez informa al personal del hotel.
- Cuando tengas que hacer alguna compra, lleva tu propia bolsa o mete las cosas directamente dentro de la mochila. Así evitarás usar bolsas de plástico desechables.
- Evita siempre que puedas usar vasos de plástico y pajitas.
- En bares / restaurantes, da preferencia a platos preparados con ingredientes locales: esto repercutirá positivamente en el medio ambiente y en la población local.
- Lleva contigo la basura que generes hasta que encuentres un lugar adecuado para tirarla, preferiblemente en contenedores de reciclaje.
- Si visitas un área protegida, puede que tengas la opción de hacer una donación o comprar un libro en la tienda del parque. Esta acción repercutirá en su conservación.
- Ten siempre en mente la secuencia de la triple 'R':  
1. Reducir, 2. Reutilizar, 3. Reciclar
- Date duchas cortas en vez de baños.
- Sé respetuoso con las costumbres locales y discreto con tu vestimenta en ciertos lugares.
- Al preparar tu equipaje, trae la ropa apropiada para el viaje y limita su peso.
- En general, respeta el medio ambiente y la vida silvestre (flora y fauna).

## **La Gastronomía en Francia**

Uno de los placeres de viajar por Francia es poder disfrutar de su rica y variada gastronomía.

### **Desayuno**

El desayuno está incluido en tu programa. Se suele servir desde las 08:00h / 09:00h en adelante. Estos horarios pueden variar y se aconseja comprobarlos en cada alojamiento. El desayuno en sí puede variar mucho de un lugar a otro. En general, los alojamientos colaboradores sirven un desayuno continental que incluye pan, mantequilla, mermelada, pastas, té y café. Algunos ofrecen otros productos adicionales, como cereales, yogur, queso, jamón o fruta. El desayuno no siempre es tipo buffet: a veces te lo servirán en la mesa. En ese caso, pregunta a tu anfitrión qué está incluido o si hay extras que debas abonar aparte.

### **Almuerzo**

Se pueden comprar provisiones para el almuerzo en los pueblos a lo largo de las rutas, o bien encargar un picnic en el alojamiento (avisando con antelación la noche anterior). Recuerda que algunos comercios cierran a mediodía (de 12.00 a 14.00h). Los bares y restaurantes suelen dar comidas de 12.00h a 14.00 h.

### **Cena**

Consulta tu bono para comprobar las cenas que están incluidas en el paquete. Los alojamientos seleccionados para este programa tienen todos restaurante propio o algún alternativo cercano. alguna noche tendrás la opción de salir al pueblo/ ciudad y elegir un restaurante entre una variedad de estilos y estándares. Los restaurantes suelen dar cenas de 19:00h a 21:00h.

### **Vegetarianos y dietas especiales**

Si eres vegetariano/a o sigues alguna dieta especial, debes informar al restaurante (Je suis végétarien/ne) para que pueda ofrecer algo apropiado. Los vegetarianos no encontraréis muchas opciones a la hora de elegir el segundo plato, el cual suele ser de pescado o carne, pero sí entre los entrantes, como: ensalada mixta, verduras,

queso, huevos o legumbres. Ojo: muchos platos a base de verduras contienen ingredientes NO vegetarianos (ensalada con atún, garbanzos con chorizo, revuelto con jamón). Para especificarlo, puedes pedir tu plato sin pescado, ni carne: 's'il vous plaît; pas de poisson, pas de viande'

## Bares

Los bares de pueblo, como lugar de reunión social, suelen abrir desde la hora del desayuno hasta la noche. Normalmente existe la posibilidad de tomar algo en la barra (café, sándwich, dulces o tapas) o sentarse en una mesa del comedor. En los pueblos pequeños, los bares abrirán más tarde. Si pretendes salir temprano por la mañana, lleva algo de comida y bebida.

## El Café

El café se sirve de distintas formas: "espresso" (café largo negro), "café allongé" (café solo largo de agua), "café noisette" (café solo con una gota de leche) o "café au lait" (café con mucha leche).

## Propinas

Las propinas se agradecen, pero no son obligatorias y nunca están incluidas. Para una cena completa, la propina normal sería del 5% o más por un servicio excelente.

## Viajar en tren con la bicicleta

En Francia, puedes viajar en tren con tu bicicleta. Esto es útil en nuestros viajes si decides acortar alguna de las rutas en tren o necesitas volver con tu propia bicicleta al punto de partida.

A continuación te encontrarás información y consejos útiles para viajar en tren con tu bicicleta en Francia:

### 1. Condiciones para subir una bicicleta a un tren

En Francia, las condiciones varían según el tipo de tren (regional - TGV, interurbano, OUIGO, etc.), la región y la temporada.

En algunos casos, puedes llevar tu bicicleta de forma gratuita (generalmente en los trenes regionales). En otros casos, tendrás que reservar un espacio de pago (generalmente en los trenes TGV, interurbanos y OUIGO).

**Atención: no todas las bicicletas se aceptan en los trenes SNCF. No están permitidos los triciclos, los tándems y todo tipo de remolques.**

### 2. Viajar en bicicleta en un **TER** (trenes regionales)

*En general, las condiciones para viajar en bicicleta en un TER son :*

- Servicio gratuito
- Posibilidad de viajar con una bicicleta no desmontada
- No es necesario reservar asiento
- Billete TER: cuando compres el billete, no debes elegir la opción "reservar un espacio para la bicicleta", de lo contrario los TER no aparecerán

*Cuidado con:*

- La posibilidad de llevar tu bicicleta está sujeta a la disponibilidad de plazas en el tren. Recomendamos evitar las horas punta

- Según la temporada y la región, este servicio no es gratuito. Visita la web de SNCF.

### 3. Viajar en bicicleta en un [TGV INOUI](#) o en un [tren interciti](#)

*Generalmente, cuando viajas en TGV INOUI o en tren interciti, tienes 2 opciones:*

- Bicicleta no desmontada: servicio sujeto a un cargo (10 euros) - accesible sólo con reserva y la bicicleta debe colocarse en un lugar específico
- Bicicleta desmontada en bolsa (tamaño máximo 130 x 190 cm): servicio gratuito - sin reserva.

Cuidado con: para las líneas interurbanas nocturnas, es obligatorio reservar un espacio - servicio sujeto a un cargo (10 euros).

### 4. Viajar en bicicleta en un tren [OUIGO](#)

*Por lo general, cuando se viaja en un tren OUIGO (OUIGO Train Classique y OUIGO Grande Vitesse):*

- Las bicicletas deben ser desmontadas y guardadas en una bolsa (tamaño máximo 90 cm x 130 cm)
- Servicio sujeto a un cargo: deberás seleccionar la opción "equipaje adicional" al comprar el billete
- La bicicleta debe colocarse en un lugar específico

### 5. ¿Cómo puedo reservar un espacio para la bicicleta en un tren?

- Vaya al sitio web de [SNCF Connect](#), a la aplicación móvil o directamente en una estación de tren
- En la página web, introduzca el destino. Haga clic en "añadir" y "bicicletas".

Salida: París

Llegada: Marsella

Viaje de ida: Hoy, 12h

+ Añadir un viaje de vuelta

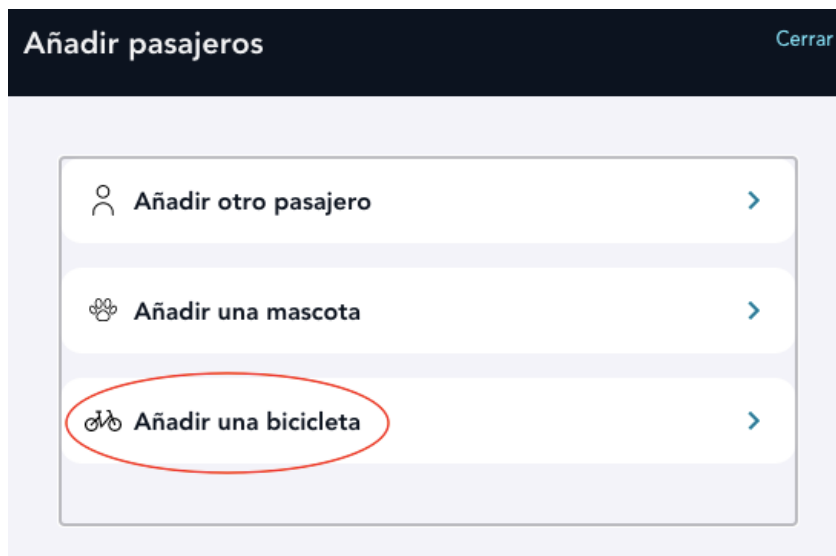
Filtrar por: viaje directo +

pasajero 1

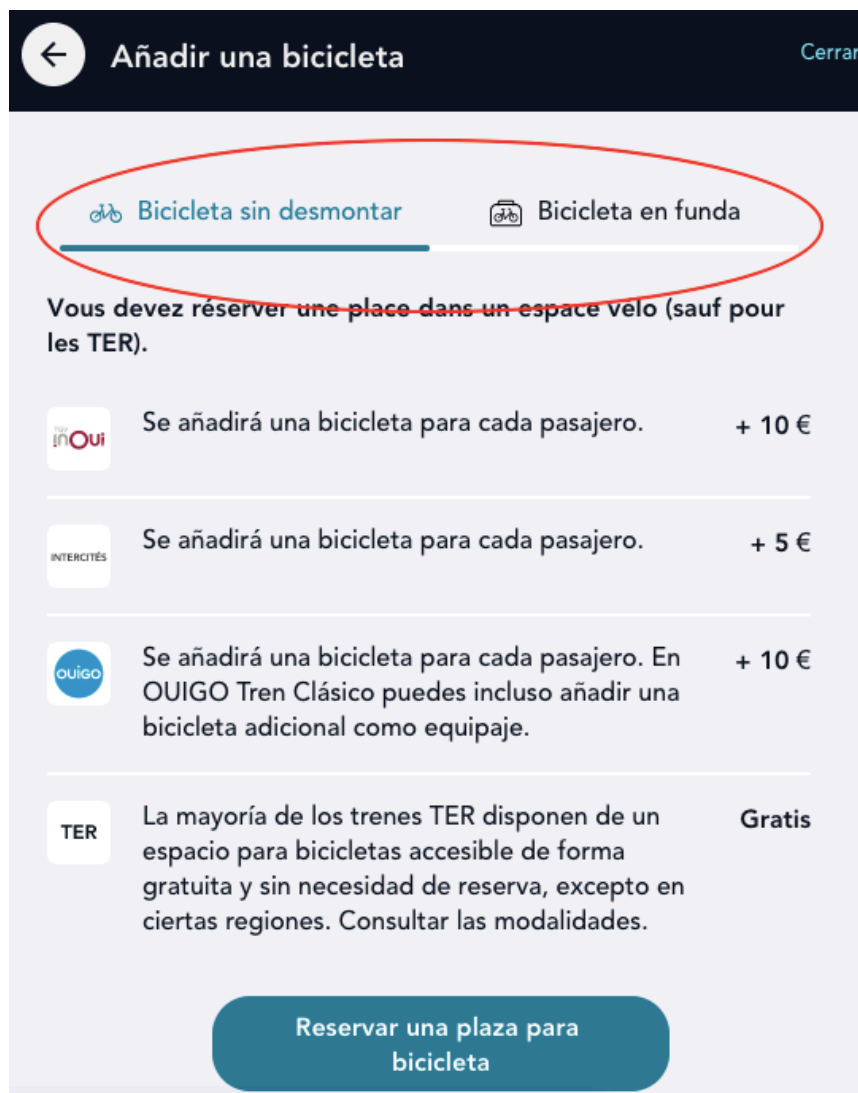
Máximo 9 pasajeros [Más información](#)

pasajero 1 : 30 - 59 años  
Sin tarjeta de descuento  
Sin tarjeta de fidelidad

**Añadir**  
Pasajeros, mascotas, bicicletas



- A continuación, elije tu "oferta de bicicleta" (bicicleta no desmontada - bicicleta en una funda, servicio gratuito...).



- El número de bicicletas se adaptará automáticamente al número de pasajeros (2 pasajeros = 2 bicicletas)
- **Ten en cuenta: si la búsqueda de un billete con espacio para bicicleta no devuelve ningún resultado, significa que el tren no tiene un asiento dedicado o no hay más asientos disponibles**
- Continúa con la reserva de su billete. Si quieres cambiar solo el asiento de la bicicleta, tendrás que cambiar toda la reserva

- Para asegurarte de que has reservado el billete de tren con bicicleta, comprueba que en la confirmación del viaje aparece el icono de la bicicleta

## 6. Nuestros consejos

- Le recomendamos que visite [el sitio web del sncf](#) o se descargue la [aplicación móvil del sncf](#) antes de viajar.
- Llega 30 minutos antes a la estación de tren
- Pregunta a los revisores si pueden indicarte si hay un ascensor o un acceso más fácil a los andenes (a veces los ascensores están ocultos)
- Evita las horas punta (especialmente para los trenes TER con servicio gratuito).
- No tomes nunca el último TER (porque si está lleno, pueden negarte el acceso con la bicicleta).
- Localiza el vagón de bicicletas del tren

### Qué llevar

Si has reservado transporte de equipaje, tu equipaje principal se trasladará en vehículo, por lo que sólo tendrás que llevar contigo las provisiones diarias en una mochila. Lleva agua en abundancia (al menos 1,5 - 2 litros por persona), también un sombrero, gafas de sol, crema solar, chubasquero o cortavientos, chaqueta o forro polar, cámara, un pequeño botiquín de primeros auxilios, almuerzo y snacks.

Si hace mucho viento o especial calor deberás llevar más agua.

A continuación, ofrecemos una recomendación de la ropa y el equipo recomendados para este viaje, sin referencia a otras actividades o planes de viaje.

### Mapas

Recibirás un juego de mapas creados especialmente para este viaje. Sólo hay 1 ruta marcada en cada mapa. Las rutas se han dibujado en los mapas con la mayor precisión posible, utilizando las rutas GPS grabadas. Sin embargo, los mapas proporcionados con estas descripciones de rutas pretenden ser una GUÍA GENERAL, ya que no son de calidad topográfica. Para obtener mapas detallados de la zona, puedes comprar tus propios mapas en línea (consulta, por ejemplo, [www.mapsworldwide.com](http://www.mapsworldwide.com) o Cartes IGN - Fédération Française de la Randonnée Pédestre ([ffrandonnee.fr](http://ffrandonnee.fr)). Recomendamos los mapas IGN.

### Medicamentos

Es tu responsabilidad llevar la cantidad necesaria de medicamentos que necesites y guardarlos en el equipaje de mano durante el vuelo.

Es tu responsabilidad traer cantidades suficientes de cualquier medicamento específico que necesites y llevarlo en el equipaje de mano cuando vueles.

### Botiquín básico

Te sugerimos que lleves

- Crema solar, bálsamo labial y after-sun o aloe vera
- Caramelos o pastillas para la garganta: una pequeña cantidad, viene muy bien cuando se va en bici, especialmente caramelos de menta o de frutas
- Energía: Considera la posibilidad de llevar bebidas energéticas en polvo o en bolsitas
- Alergias: Medicamentos antihistamínicos cuando sea necesario
- Solución antiséptica: dettol, betadine en bastoncillos o solución con algodón
- Pequeño paquete de toallitas húmedas o gel antibacteriano para las manos: muy útil para limpiarse las manos

cuando no se dispone de agua

- Tratamiento para dolores de cabeza y/o alivio del dolor
- Pastillas antiinflamatorias como Nurofen o Ibuprofeno. Árnica para contusiones o esguinces
- Repelente de insectos y alivio de picaduras
- Tijeras para uñas, aguja e hilo
- Venda de 4", además de una venda elástica o un soporte para tobillo/rodilla
- Vaselina

**IMPORTANTE:** Las compañías aéreas no permiten llevar líquidos a bordo en botellas de más de 100 ml (se aplican algunas excepciones; consulta a tu compañía aérea para más detalles). Todos los líquidos que lleves a bordo deben introducirse en una bolsa de plástico con cierre de cremallera y ofrecerse para su inspección en la aduana. **Las navajas, las tijeras, las limas de uñas y los envases de más de 100 ml no pueden llevarse en el equipaje de mano cuando vuelas.**

## **Ropa y otros artículos**

Necesitarás tu equipo habitual de senderismo/ciclismo, incluido algún tipo de prenda reflectante. Para las noches, unos pantalones de estilo outdoor (o cortos) son muy útiles, al igual que las camisetas de secado rápido. Se lavan fácilmente y se secan de un día para otro, y quedan bien para hacer turismo o tomar algo en la ciudad.

Lleva lo menos posible para evitar tener que subir una pesada maleta por las escaleras al final del día. Ten en cuenta que las lavanderías ("Laverie") no son habituales en las zonas rurales, así que prepárate para lavar a mano las prendas pequeñas.

## **Zapatillas de andar por casa ligeras**

Para llevar por ciudades y pueblos. También pueden ser un par de reserva.

## **Calcetines y ropa interior**

Lleva sólo calcetines de buena calidad, de secado rápido y aislantes. Pruébalos antes de emprender el viaje. Lleva una cantidad adecuada de ropa interior, ya que las lavanderías son limitadas.

## **Chaqueta de abrigo, gorro y guantes**

Lleva un forro polar, Polartec o capas de abrigo para las noches, especialmente en primavera u otoño; asegúrate de que sea adecuado a tus necesidades. Una chaqueta de forro polar cortavientos es lo más preferible. En los meses de verano, una chaqueta ligera es adecuada para las noches. Si practicas ciclismo o senderismo en zonas montañosas o costeras, incluso en pleno verano, el tiempo puede cambiar muy deprisa y de forma inesperada, y debes estar preparado para la niebla, la bruma, la lluvia, la nieve o el granizo en cualquier momento. Lleva siempre contigo una capa adicional, así como un gorro y guantes calientes.

## **Chaqueta y pantalones impermeables**

Si te sorprende una lluvia intensa, con una buena ropa impermeable deberías permanecer seco. Recuerda que la mayoría de las prendas pierden sus propiedades con el tiempo. Pocas seguirán siendo impermeables durante más de cinco años y muchas se deterioran en tres años o menos. Recomendamos un chubasquero con una buena capucha y cuello, y pantalones o mallas impermeables o térmicos para caminar o montar en bicicleta.

## **Código de vestimenta**

En general, debes llevar ropa adecuada cuando entres en una iglesia (en muchos lugares se considera inaceptable entrar con pantalones cortos o camiseta sin mangas).

Se considera inapropiado pasear sin camisa / camiseta (salvo en la playa).

## **Artículos de aseo**

Lleva tus propios artículos de aseo, como jabón, peine, pasta de dientes, cepillo de dientes, etc.

## **Costurero**

Un kit de costura puede ser útil.

## **Snacks**

Los alimentos ligeros y energéticos, como los frutos secos y el chocolate, son muy útiles. Si tienes necesidades

dietéticas específicas, puedes llevar tus propios suplementos. Algunos requisitos dietéticos específicos pueden no estar cubiertos en tu destino.

### **Material de lectura, diario, tarjetas**

Un pequeño libro de bolsillo o un diario pueden ser útiles para el tiempo libre por la noche.

### **Mochila de día**

#### ***Senderismo***

Es esencial llevar el equipo necesario cada día. Es preferible una capacidad mínima de 25 L, con un buen arnés de cadera.

#### ***En bicicleta***

Tu bicicleta de alquiler tendrá una bolsa delantera y/o alforjas traseras para llevar el equipo que necesites cada día. Ten en cuenta que los proveedores de bicicletas de alquiler no suministran espejos ni sillín de gel. Si sueles ir en bici con ellos, te recomendamos que los lleves contigo.

### **Mochila de día para las rutas a pie o en bicicleta:**

- La lista de alojamientos
- Mapas y notas de ruta
- Teléfono totalmente cargado y operativo
- Powerbank y su cable de carga
- Botiquín de primeros auxilios
- Botella de agua
- Recipiente (tipo Tupper), cuchillo, cuchara y taza (o algo para beber)
- Impermeable
- Capas de abrigo
- Gorro de abrigo y gorro para el sol
- Guantes ligeros (para primavera u otoño)
- Toalla pequeña
- Crema solar
- Gafas de sol
- Cámara con baterías y USB

### **Ropa y otros artículos para las rutas de senderismo**

#### **Bastones de senderismo (ajustables)**

Muy recomendables. Lo mejor es un par, dependiendo de con qué te sientas cómodo. Si sufres dolor de espalda o de rodillas, deben considerarse imprescindibles. Acuérdate de practicar la marcha con los bastones en distintos tipos de terreno durante los meses anteriores al viaje.

#### **Botas de senderismo**

Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de un buen calzado. Tus botas deben ser resistentes y de calidad suficiente para soportar todo tipo de terreno. Las botas ligeras (de cordura/cuero) con impermeabilización de Gore-Tex o Sympatex son las más adecuadas para este viaje. Deben proteger bien los tobillos y estar bien calzadas. Encerar las botas de cuero con regularidad prolonga su vida útil.

#### **Camisetas y pantalones de senderismo**

Recomendamos pantalones y pantalones cortos de senderismo y camisetas de secado rápido. Se lavan fácilmente, se secan de un día para otro y quedan bien para hacer turismo o tomar algo en la ciudad. Las camisetas de mecha se secan rápidamente, mantienen la humedad lejos de tu piel y están disponibles en tiendas de deportes al aire libre. También deberías llevar un par de pantalones holgados para llevar en las ciudades y para salir por la noche, etc. Los pantalones cortos o con cremallera son útiles cuando hace más calor.

#### **Brújula**

Probablemente también tendrás esta opción en tu teléfono. Una brújula te muestra los puntos cardinales utilizados para la navegación y la orientación geográfica. Si alguna vez te pierdes, te ayudará a navegar en la dirección correcta.

### Transporte de equipaje

Si has reservado el servicio de transporte de equipaje, este será proporcionado por el propio alojamiento o por un transportista local (normalmente un taxi).

Todo el equipaje debe estar **claramente etiquetado con el nombre del titular principal de la reserva**. El equipaje **sin etiqueta no será transportado**.

Un etiquetado correcto ayuda a evitar pérdidas, retrasos y confusiones. Si no has recibido etiquetas de equipaje por parte de tu agencia, deberás traer las tuyas propias.

Indica claramente **cuántas piezas de equipaje corresponden al titular principal**, para que el transportista sepa cuántos bultos debe recoger y entregar.

Ejemplo:

- Grupo de cuatro personas con una maleta cada una: **1/4 - 2/4 - 3/4 - 4/4**
- Viajero individual con una maleta: **1/1**

Cada mañana, pregunta al personal del alojamiento dónde debes dejar el equipaje. El equipaje debe estar listo **antes de las 09:00**.

Por la tarde, el equipaje suele entregarse en el siguiente alojamiento **antes de las 18:00**, y en la mayoría de los casos **antes de las 17:00**.

Recomendamos encarecidamente llevar una **mochila de día** con lo esencial (ropa de recambio, bañador, medicación), por si la necesitas antes de que llegue tu equipaje principal.

---

### Normas generales sobre el equipaje

- Se permite **1 sola pieza de equipaje por persona**
- Peso máximo: **15-20 kg** (consulta tus documentos de viaje)
- Tamaño máximo: **65 x 40 x 30 cm**

Si viajas con más de una pieza de equipaje, debes indicarlo **en el momento de la reserva**. Se aplicará un suplemento.

Si el equipaje supera los límites de peso o tamaño, podrá aplicarse un **recargo considerable**. El equipaje sin etiqueta **no será transportado**.

---

### Normas especiales para determinados viajes

#### Viajes del Camino

- Máximo **1 maleta o bolsa de viaje (13 kg)**
- El equipaje adicional o con sobrepeso **no será transportado**
- No fijas objetos al exterior de la maleta

Si se detecta equipaje adicional y hay espacio en el vehículo, el conductor puede decidir transportarlo. En ese caso, recibirás un enlace de pago por correo electrónico para abonar el suplemento inmediatamente con tarjeta de crédito.

Si el pago no se realiza de inmediato, el equipaje **no será transportado**.

## Viajes Tour du Mont Blanc

- Máximo **1 bolsa de viaje (15 kg)**
- 

## Información adicional

Si en algún día no puedes caminar o pedalear, puedes preguntar al responsable del transporte de equipaje si es posible viajar con el vehículo.

Esto **no siempre es posible** y puede implicar un **suplemento local**.

Ten en cuenta:

- El vehículo puede no ser adecuado para pasajeros
- El transportista puede no disponer de los permisos o seguros necesarios
- En su caso, pregunta también por el **transporte de tu bicicleta**

Cuando viajes en **transporte público**, deberás llevar siempre tu equipaje contigo.

---

## Ciclismo responsable

S-Cape Partners se preocupa por la seguridad de sus clientes, por lo que hacemos todo lo que está a nuestro alcance para proporcionar una información correcta, detallada y actualizada de todas nuestras rutas.

Practicar ciclismo conlleva unos riesgos. Se trata de un deporte en el que la seguridad depende del sentido común y nivel de alerta como participante.

S-Cape Partners no se podrá considerar responsable por los daños (físicos o de otra índole) ocasionados a participantes y debidos a: la actividad física durante el viaje, no respetar señales de circulación, consumo de alcohol, rotura de materiales, falta de atención médica en zonas remotas u otras circunstancias imprevistas.

Como ciclista, eres responsable de la manera en que usas la bicicleta y de su estado. Esto implica que en ocasiones caminarás por un terreno más variado (irregular, mojado /lodoso/ resbaladizo, con piedra suelta, escasa visibilidad, etc.) con cierta dificultad y desafíos que no deben ser subestimados. En estos casos se debe extremar la precaución y hacer buen uso del sentido común, ya que muchas rutas se pueden convertir en peligrosas e inseguras si la persona en cuestión no toma las medidas oportunas, no tiene el material adecuado o no tiene las habilidades técnicas o físicas necesarias.

Ten siempre en cuenta en qué lado de la carretera debes circular, especialmente tras tomar un descanso en el que la mente se desconecta.

Al circular por carreteras rurales tranquilas, recuerda que puede haber tráfico en cualquier momento. Ocupa una posición segura en la carretera.

## Equipamiento

En caso de tener alguna duda sobre el equipamiento necesario para este viaje, no dudes en llamarnos. Recomendamos que compres lo necesario en una tienda especializada que te pueda aconsejar profesionalmente sobre la mejor opción.

En todos los viajes en bicicleta de S-Cape Partners recomendamos traer:

- gafas de ciclista (te protege contra el polvo, mosquitos, polen, sol, etc.)
- guantes de ciclista (acolchados para mayor confort)
- botella de agua o algún sistema para beber (ej. camelback).

### **Puedes traer tu propio sillín de gel para mayor comodidad.**

En caso de que no se te proporcione un bolso o alforja en el destino (comprobar detalles de la bici), recomendamos traer una pequeña mochila para llevar durante la ruta.

El candado, casco, bomba, cámara de repuesto y kit de reparación de pinchazos se proporcionan con la bicicleta de alquiler.

**RECUERDA:** A la hora de visitar una iglesia, hay que vestir de manera apropiada, lo que implica tapar los hombros y llevar pantalones o faldas por debajo de la rodilla.

Cada ruta está diseñada pasando por lugares de interés, miradores y, siempre que nos es posible, por carreteras tranquilas teniendo siempre en cuenta la diferencia de desnivel. Inevitablemente, a veces habrá que salvar algunos desniveles.

### **Antes de comenzar**

#### **Chequeo de la bicicleta**

Haz un chequeo rápido antes de cada salida:

- Inflado de ruedas, si es necesario, asegurando una correcta presión
- Una vuelta rápida para comprobar si los frenos, el desviador y los cambios funcionan correctamente
- Inspeccionar la bicicleta por posibles partes sueltas o rotas.
- Se recomienda prestar atención más especial los primeros kilómetros.

#### **Señales**

Obedece todas las señales y recomendaciones a lo largo de las rutas de senderismo.

#### **Intersecciones**

Aunque este viaje se desarrolla principalmente por senderos, con algunos tramos por pistas o carreteras rurales, se puede dar el caso que, en alguna ocasión, tengas que cruzar carreteras con tráfico.

#### **Técnica de frenado**

Hay que utilizar ambos frenos simultánea y suavemente pero nunca frenar de forma brusca. En descensos, es mejor antes de las curvas poco a poco y con ambos frenos. No frenes de forma continua porque puede sobrecalentar los frenos o deteriorar su funcionamiento. Con la lluvia y las carreteras mojadas puede hacerse más complicado el frenado. Se pueden ir haciendo frenadas cortas y suaves. Frena suavemente para limpiar y secar las zapatas y mantén una distancia prudente con otros ciclistas en caso de lluvia.

#### **Vestimenta**

Recomendamos llevar ropa de ciclismo brillante y colorida, como camisetas técnicas, culotes y guantes. Una chaqueta resistente al agua y ropa ligera de abrigo también pueden ser útiles. Los cordones no deberían ser muy largos. Si lo son, puedes meterlos en tus zapatos o calcetines para evitar que se enreden con la cadena o radios.

#### **Calzado**

Si no vas a traer calzado especial para andar en bici, recomendamos calzado de suela rígida, ya que es lo más recomendable para este deporte. Esto cobra importancia cuanto más exigente es el viaje y más grandes son las distancias a recorrer. No se recomienda el calzado con calas para viajes que combinan visitas a lugares turísticos con ciclismo. El calzado cómodo, como zapatillas de deporte, sandalias o chanclas son recomendables cuando no se está montando en bicicleta.

## Alquiler de bicicletas e instrucciones

### Bicicletas de alquiler

#### Alquiler de bicicletas

El alquiler de la bicicleta comienza la mañana del **Día 2**.

Las bicicletas se entregan normalmente en tu alojamiento la **tarde de llegada (Día 1)** o el **Día 2 antes de las 09:30**.

Cualquier cambio se indicará en el programa diario.

Las llaves se dejarán en la recepción.

No es necesario estar presente en el momento de la entrega.

La bicicleta estará **revisada, limpia y ajustada** a tus necesidades.

Al final del alquiler, deja la bicicleta en tu **último alojamiento** y entrega la llave en recepción.

#### Problemas mecánicos y responsabilidad

Se espera que tengas **conocimientos básicos de mecánica**, como reparar un pinchazo.

En caso de problemas mecánicos graves, contacta directamente con el **proveedor**.

#### Condiciones generales de alquiler

Deberás firmar un **acuerdo de responsabilidad**, que incluye:

- La bicicleta es **propiedad del proveedor**
- Uso obligatorio del candado
- Prohibido usar bajo alcohol o drogas
- Avisar inmediatamente en caso de incidencia

El usuario es responsable de todos los daños, incluso accidentales.

En caso de robo o daños graves, se podrá cobrar el valor de reposición (**650 €–3.500 €**).

#### Requisitos de edad

El alquiler está permitido solo a personas **mayores de 18 años**.

Para menores se requiere autorización escrita de padres o tutores.

## Uso de tu propia bicicleta

Si viajas con tu **propia bicicleta**, recomendamos una revisión completa antes del viaje y el uso de **neumáticos antipinchazos** con **bandas reflectantes**.

## Instrucciones e-bike



Recomendamos revisar la bicicleta y la batería la noche antes de iniciar el viaje. Los puntos a revisar serían:

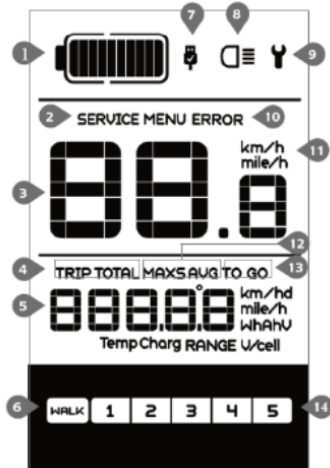
### Revisa la batería






Encontrarás la bicicleta en el 'garaje' del hotel. Conecta la batería a la corriente y revisa que se encienda una luz LED roja indicando que se está cargando o verde indicando que la batería está completamente cargada. Si es necesario, puedes sacar la batería soltándola del tubo usando la llave pequeña junto a la llave del candado. Después de 3 días de inactividad, la batería se apaga completamente y la forma de reactivarla es sacándola del tubo y apretar el botón de encendido hasta que se encienda la luz LED. **¡Carga la batería cada noche!** De esta manera cada día tendrá una autonomía de 100-140 km, dependiendo de nivel de asistencia que le exijas.



## Entender la pantalla de información en el manillar



La bicicleta se activa pulsando el botón  durante 2-3 segundos. La pantalla entonces se encenderá y se podrá ver información sobre la autonomía de la batería en kms, el nivel de asistencia, la distancia realizada ... Puedes moverte por el menú pulsando el botón . El nivel de asistencia se ajusta con los botones + / - . La luz delantera se puede activar pulsando el botón .

## Resetear el Contador de kilómetros:

Si prefieres resetear el contador antes de cada ruta para saber los km que haces al día:

1- Activa la pantalla pulsando 



2 - Aprieta rápidamente ⓘ 2 veces

3 - Aprieta el botón +

4 - Aprieta rápidamente ⓘ 2 veces otra vez

## Senderismo responsable

El senderismo autoguiado tiene sus riesgos inherentes, en el que la seguridad depende del juicio y la atención de cada participante.

S-Cape Partners se preocupa por la seguridad de sus clientes y se esfuerza por proporcionar información correcta, detallada y actualizada en las descripciones de las rutas.

Es muy importante que cada participante sea consciente de su responsabilidad de prestar atención a la información dada en nuestras descripciones de ruta y aplicarlas UTILIZANDO EL SENTIDO COMÚN.

Cuando salgas a caminar, serás responsable de tu forma de actuar y de las decisiones que tomes. A veces esto puede implicar caminar sobre un terreno variado (superficies irregulares, tramos húmedos/barrosos/resbaladizos, rocas sueltas, poca visibilidad, etc.) que puede presentar dificultades y desafíos que no deben ser subestimados. En estas situaciones, es de suma importancia que el participante tenga mucha precaución y sentido común, ya que algunas rutas pueden volverse peligrosas e inseguras si la persona no ha tenido suficiente cuidado, no está vestida adecuadamente o no tiene la capacidad física y/o técnica adecuada.

Durante las rutas hay lugares en los que el camino cruza un arroyo (o un cauce seco). A menudo NO se encuentran puentes, ya que se trata de arroyos que se pueden cruzar con las botas puestas o utilizando peldaños. En primavera y otoño, la profundidad de algunos arroyos puede aumentar y es posible que tengas que quitarte las botas y vadearlos (con el agua hasta los tobillos o ligeramente más alta). NO recomendamos vadear cuando el nivel del agua supere la rodilla. Los escalones pueden ser resbaladizos, así que presta especial atención al cruzar y utilice los bastones de trekking para mantener el equilibrio. Es mejor caminar por el lecho del arroyo que por encima de las piedras, especialmente si están mojadas, con musgo o con barro.

### Seguridad

Haz uso del sentido común y precaución en todo momento. Siempre mantente alerta ante posibles peligros potenciales (terrenos peligrosos, grandes pendientes, condiciones meteorológicas cambiantes, etc.)

Recomendamos informar al personal del hotel al salir sobre la ruta que vas a realizar cada jornada. Si viajas solo por zonas remotas, informa también al alojamiento de esa noche.

Por razones de seguridad, consideramos IMPRESCINDIBLE que antes de iniciar el viaje: Sepas cómo mandar tu localización desde un dispositivo móvil, bien por servicio de mensaje de texto SMS o por cualquier otro servicio de mensajes, como WhatsApp. Para enviar tu localización actual, debes abrir un nuevo mensaje, seleccionar la pestaña de "Adjuntos" y escoger la opción de "Ubicación". Al abrirla, escoge "Ubicación actual" y envía el mensaje cuando veas que te aparece el mapa en la pantalla del mensaje.

### Señales

Obedece todas las señales y recomendaciones a lo largo de las rutas de senderismo.

### Intersecciones y cruces

Aunque este viaje se desarrolla principalmente por senderos, con algunos tramos por pistas o carreteras rurales, se puede dar el caso que, en alguna ocasión, tengas que cruzar carreteras con tráfico.

---

## ¿Cómo utilizar la aplicación de viajes GUIBO?

Para todos los recorridos en bicicleta y a pie, utiliza la APP de viajes GUIBO para smartphones iOS y Android. La app tiene los tracks y mapas detallados que puedes usar sin conexión y sin roaming. Gracias al GPS interno del teléfono, puedes comprobar tu posición exacta en el mapa, por lo que siempre sabrás exactamente dónde estás.

[Descargar el manual de la aplicación GUIBO Travel \(PDF\)](#)

### **Mira nuestro video de instrucciones de 8 minutos**

Te muestra cómo descargar la aplicación, usarla para la navegación y aprovechar al máximo sus funciones. Si sigues las instrucciones y los consejos, la aplicación funcionará sin problemas en tu dispositivo.

**Disable adblocker to accept marketing cookies.**

---

## Tu opinión

Este programa se ha elaborado con gran atención al detalle. Sin embargo, es posible que encuentres algún pequeño cambio o error no previsto en el momento de redactar la descripción.

Si detectas algún error, por favor infórmanos. Agradecemos cualquier sugerencia o comentario, y puedes tener la seguridad de que se utilizará por el beneficio de futuros viajeros.

Al enviar tus comentarios, para referenciarlos correctamente, indícanos el número y nombre de ruta, y el/los wp. Las fotos también son de gran ayuda.

Además, no dudes en compartir tu experiencia con su familia y amigos.

Gracias de antemano por tu colaboración.

**Equipo S-cape Partners Francia**

---