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 officina: 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 ofrecerle 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 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 enbicicleta 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 intercity

Generalmente, cuando viajas en TGV INOUI o en tren intercity, 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).

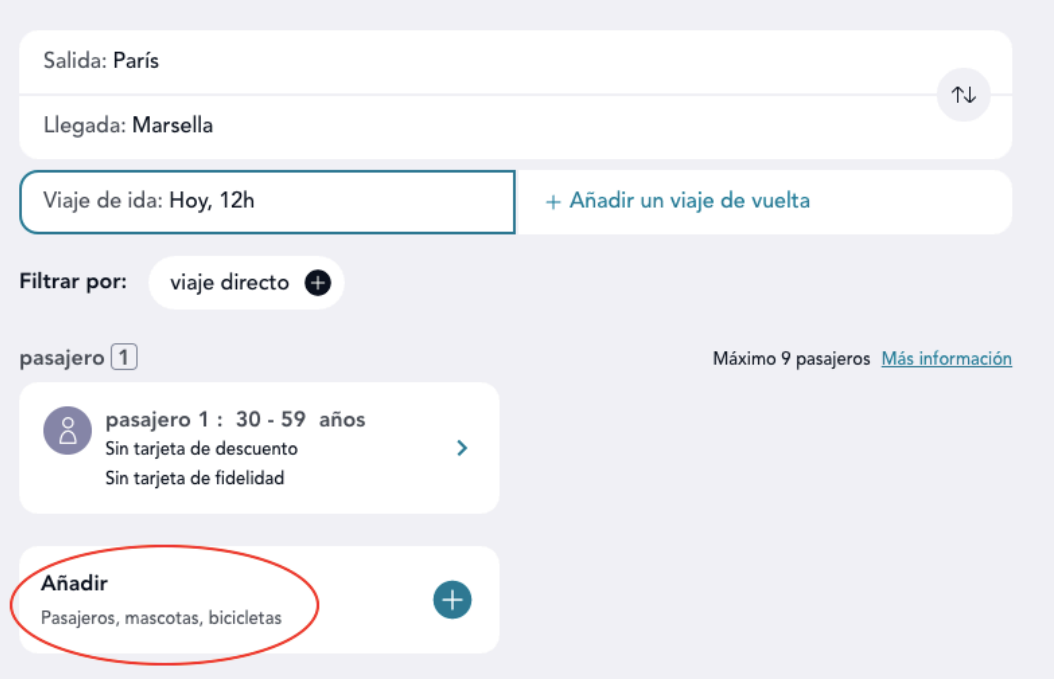
4. Viajar en bicicleta en un tren OUIGO

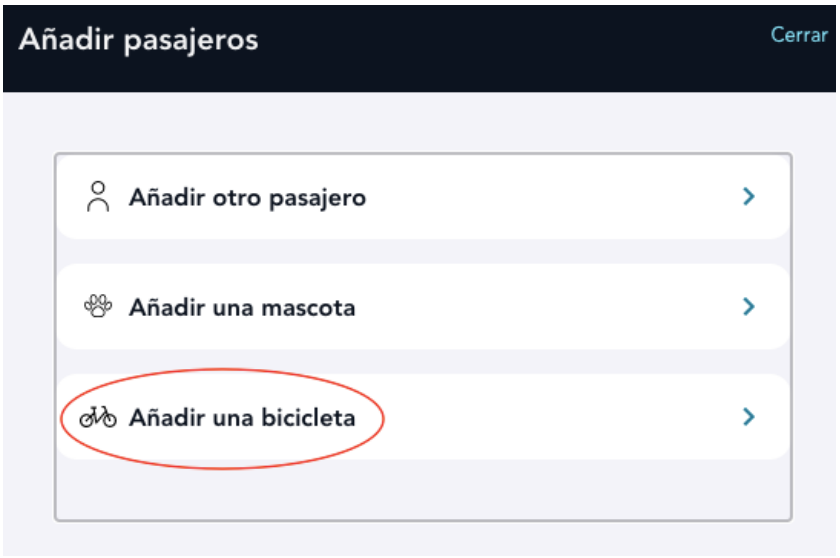
Por lo general, cuando se viaja en un tren OUIGO (OUIGO Train Classique y OUIGO Grande Vitesse) :

- 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

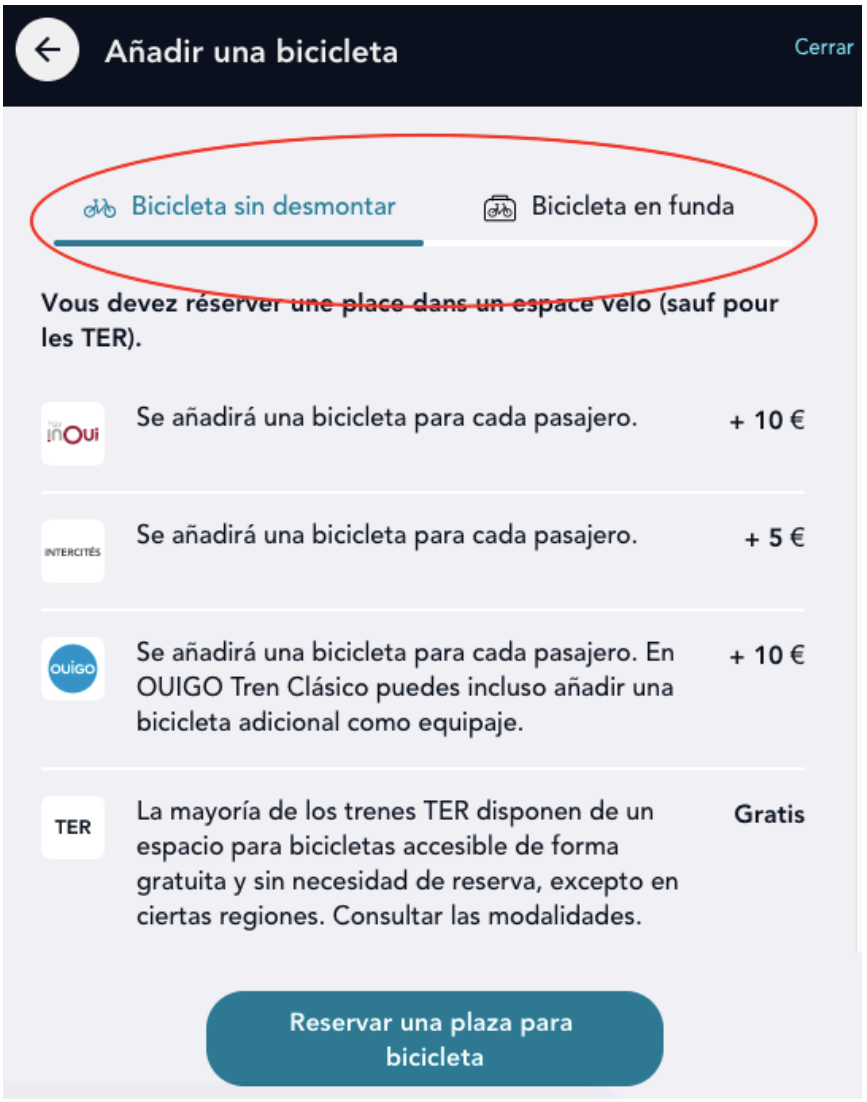
5. ¿Cómo puedo reservar un espacio para la bicicleta en un tren?

- 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".





- 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 o Cartes IGN - Fédération Française de la Randonnée Pédestre (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 vueles.**

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.

Equipaje

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**.
Para los viajes del Camino y del Mont Blanc se aplican otras normas.

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 × 40 × 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 fijes 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

Viajar con tu propia bicicleta

Si prefieres viajar con tu propia bicicleta, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Haz que un mecánico cualificado revise completamente tu bicicleta antes de salir de viaje.
- Instala neumáticos antipinchazos y, si es posible, con banda reflectante lateral para mejorar la visibilidad de lado.
- Comprueba que tu seguro de viaje o de bicicleta cubre tu bici frente a pérdida, robo y daños, tanto durante el transporte como durante el recorrido.
- Lleva un kit básico de reparación (cámaras de repuesto, desmontables, multiherramienta), ya que el servicio de asistencia de nuestros proveedores está pensado para las bicicletas de alquiler.

Ten en cuenta que ni nosotros ni nuestros proveedores nos hacemos responsables de las bicicletas propias durante el recorrido.

Revisión de la bici antes de salir (bici de alquiler o propia)

Antes de ponerte en marcha, te recomendamos dedicar unos minutos a comprobar que tu bici está lista para el día:

- **Batería:** si usas una bici eléctrica, asegúrate de que la batería esté completamente cargada. Te recomendamos cargarla cada noche — la autonomía varía según el terreno, tu forma de conducir y el nivel de asistencia elegido. **Lleva el cargador en tu bolsa por si necesitas recargarla durante el día.**
- **Neumáticos:** comprueba que ambas ruedas estén correctamente infladas.
- **Frenos:** prueba ambos frenos para asegurarte de que agarran bien.

- **Luces:** comprueba que las luces delantera y trasera funcionan, especialmente si es posible que pedalees con poca luz.
- **Revisión general:** inspecciona la bici en busca de piezas sueltas o rotas.
- **Accesorios:** confirma que tienes todo lo necesario — candado, kit de reparación, bolsas o alforjas.

Normalmente encontrarás tu bici de alquiler en el trastero de bicis de tu alojamiento. Pregunta en la recepción.

Si tienes dudas sobre el manejo de tu bici eléctrica — batería, niveles de asistencia del motor u otras funciones — ponte en contacto directamente con el proveedor en primer lugar. Sus datos de contacto están en tu documentación de viaje.

Equipo

Si tienes dudas sobre el equipo necesario para este viaje, contáctanos. Te recomendamos comprar tu equipo en una tienda de bicicletas o deportes de aventura de confianza, donde también podrán asesorarte de forma profesional.

Bicicletas de alquiler

Te proporcionaremos:

- Un casco de ciclismo (a menos que indiques al reservar que traerás el tuyo propio)
- Candado
- Bomba de aire
- Cámara de repuesto
- Kit de reparación de pinchazos

Trae contigo:

- Soporte para el móvil
- Chaleco de alta visibilidad
- Si lo deseas, puedes traer tu propia funda de sillín de gel para mayor comodidad
- Gafas de ciclismo (protección contra polvo, insectos, polen, sol, etc.)
- Guantes de ciclismo (acolchados para mayor comodidad)
- Botella de agua reutilizable o sistema de hidratación (por ejemplo, camelbak o platypus)
- Las bicicletas de alquiler llevan pedales planos estándar. En algunos viajes hay pedales automáticos SPD disponibles **bajo petición** — avísanos antes de reservar si los quieres o si traes los tuyos propios.

Si viajas con tu propia bicicleta

No olvides traer:

- Casco
- Kit de reparación de pinchazos
- Soporte para el móvil
- Chaleco de alta visibilidad
- Gafas de ciclismo (protección contra polvo, insectos, polen, sol, etc.)
- Guantes de ciclismo (acolchados para mayor comodidad)
- Botella de agua reutilizable o sistema de hidratación (por ejemplo, camelbak o platypus)

Ropa

- Los tejidos de colores vivos y secado rápido son ideales — te mantienen visible, cómodo y seco durante todo el día.
- Para pedalear, recomendamos culotte o mallas acolchadas, una camiseta transpirable con cuello para protegerte del sol, y al menos una prenda de manga larga.
- Se recomienda encarecidamente una chaqueta de ciclismo impermeable.
- Una capa ligera cortavientos siempre merece la pena llevarla, incluso en días cálidos.

- Para las visitas, unos pantalones holgados de secado rápido son prácticos y versátiles. Los pantalones convertibles (zip-off) son muy populares, ya que sirven tanto para pedalear como para pasear por pueblos y ciudades.

Calzado

- El calzado con suela rígida es lo más adecuado para pedalear, ya que transmite la fuerza al pedal de forma más eficiente y reduce la fatiga — algo que importa cada vez más cuanto más largo y exigente sea tu recorrido diario.
- Si traes zapatillas automáticas con calas SPD, ten en cuenta que las calas que sobresalen no son muy adecuadas para un viaje itinerante que incluye caminar por calles adoquinadas o visitar iglesias y restaurantes. Un segundo par de zapatos cómodos, zapatillas o sandalias para los momentos fuera de la bici merece bien el espacio extra en tu bolsa.
- Sea cual sea el calzado que elijas, mantén los cordones cortos — mete los extremos dentro del zapato o del calcetín para evitar que se enganchen en la cadena o los radios.

Seguridad

General

- Usa el sentido común y la precaución en todo momento. Presta siempre atención a las situaciones potencialmente peligrosas (terreno difícil, desniveles pronunciados, cambios en las condiciones meteorológicas, etc.).
- Presta siempre atención a los peatones y ten cuidado con las puertas de los coches, ya que a veces se abren sin que quien va dentro se fije en los ciclistas.
- En los cruces, intenta establecer contacto visual con quienes conducen.
- Evita pedalear de noche o usa luces, y recuerda ponerte el chaleco de alta visibilidad.

Circular por la derecha

- En Francia se circula **por la derecha**.
- Circula siempre **por la derecha** y mantente especialmente atento en cruces, intersecciones y al cruzar carreteras principales. Es fácil olvidarlo tras un largo tramo de campo tranquilo — sobre todo si estás acostumbrado a conducir o circular por la izquierda.
- En los cruces, acércate despacio, comprueba con cuidado el tráfico que viene por tu izquierda y, si tienes dudas, bájate de la bici y utiliza el paso de peatones más cercano.

Técnica de frenado

- Acciona ambos frenos a la vez y con suavidad, nunca de golpe. En los tramos de bajada, usa ambos frenos para reducir la velocidad antes de entrar en una curva.
- No frenes de forma continua, ya que los frenos podrían sobrecalentarse y dejar de funcionar.
- Ten cuidado con la lluvia y las carreteras mojadas: el agua en las llantas puede afectar al sistema de frenado, dificultando la parada. Frena ligeramente para limpiar y secar las llantas ANTES de necesitar detenerte, y deja más distancia de frenado en condiciones de humedad.

Alquiler de bicicletas e instrucciones

Estas condiciones se aplican a todos los alquileres de bicicletas gestionados por nosotros como parte de tu viaje autoguiado. La bicicleta y el equipo son proporcionados por uno de nuestros socios locales de alquiler ("el proveedor"). Al aceptar un alquiler, aceptas las condiciones que se indican a continuación. Es posible que también se te pida firmar un acuerdo complementario específico del proveedor en el momento de la recogida.

El proveedor se compromete a facilitarte un equipo bien mantenido y en condiciones seguras, y a atenderte rápidamente en caso de cualquier problema mecánico.

1. Equipo y propiedad

La bicicleta y todos los accesorios (candado, casco si se incluye, alforjas, etc.) siguen siendo propiedad del proveedor durante todo el periodo de alquiler. Quien alquila no puede vender, subarrendar, prestar ni transferir de ningún otro modo el equipo a terceros.

2. Estado y revisión antes de salir

Antes de ponerte en marcha, debes revisar la bicicleta y todos los accesorios y confirmar que están en buen estado de funcionamiento. **Cualquier daño, defecto o elemento que falte debe comunicarse de inmediato al proveedor — antes de que comience el alquiler.** Al iniciar tu viaje, confirmas que has recibido el equipo en condiciones satisfactorias.

3. Uso correcto

Te comprometes a utilizar el equipo de manera responsable y conforme a toda la normativa aplicable. En particular, no debes:

- circular bajo los efectos del alcohol o las drogas
- usar la bicicleta fuera de carretera o en terrenos para los que no está pensada
- llevar pasajeros, salvo que la bicicleta esté específicamente diseñada para ello
- superar cualquier límite de peso indicado por el proveedor
- permitir que otra persona use la bicicleta sin el consentimiento previo del proveedor

Debes circular con la debida precaución y atención, por tu propia seguridad y la de los demás.

Sección 3a — Bicicletas eléctricas

Cuando el equipo alquilado incluya una bicicleta eléctrica, se aplicarán además las siguientes condiciones:

Cuidado de la batería
Eres responsable de cargar la batería utilizando únicamente el cargador proporcionado y siguiendo las instrucciones del proveedor. La batería debe cargarse en un espacio interior seco y ventilado — nunca en el exterior, bajo luz solar directa ni cerca de materiales inflamables.

Daños a la batería
Las baterías de las bicicletas eléctricas son componentes de gran valor. Cualquier daño derivado de una carga incorrecta, del uso de un cargador inadecuado, de un golpe, de la inmersión en agua o del incumplimiento de las instrucciones del proveedor podrá suponer que se te cobre el coste de reparación o sustitución. El coste de sustitución de una batería suele oscilar entre 400 € y 900 €, según el modelo.

Autonomía y rendimiento
La autonomía de la batería varía en función del terreno, tu estilo de conducción, las condiciones meteorológicas y el nivel de asistencia del motor seleccionado. Te recomendamos cargar la batería cada noche, aunque no esté totalmente descargada.

Notificación de averías
Si detectas algún comportamiento inusual — como calor excesivo, que no cargue o una pérdida de autonomía inesperada — deja de usar la bicicleta de inmediato y ponte en contacto con el proveedor. No intentes reparar ni abrir la batería por tu cuenta.

4. Cascos y chalecos de alta visibilidad

Según la legislación francesa, el uso del casco es obligatorio para menores de 12 años (tanto si conducen como si viajan de pasajeros). Para ciclistas de 12 años en adelante, el casco no es actualmente obligatorio por ley, pero se

recomienda encarecidamente. Animamos a todos los ciclistas a llevar casco durante todo el viaje.

Según la legislación francesa, el chaleco de alta visibilidad es obligatorio al circular de noche o en condiciones de poca visibilidad.

5. Seguridad

La bicicleta debe asegurarse siempre con el candado proporcionado cuando no esté en uso — incluida la noche en tu alojamiento. Sujeta siempre el cuadro (no solo la rueda) a un objeto fijo e inamovible.

6. Notificación de averías, robos o pérdidas

En caso de avería, robo, pérdida o accidente, **debes ponerte en contacto con el proveedor lo antes posible.** Los datos de contacto figuran en tu documentación de viaje. Conserva también cualquier atestado policial o número de referencia, ya que podría ser necesario en caso de reclamación.

En caso de avería mecánica que no se deba a un mal uso, el proveedor organizará la reparación o sustitución en el plazo más breve razonablemente posible.

7. Daños y responsabilidad

7.1 Tu responsabilidad

Eres responsable de cuidar la bicicleta y todos los accesorios durante todo el periodo de alquiler. El proveedor podrá cobrar por los daños derivados de un mal uso, negligencia o incumplimiento de estas condiciones.

El cicloturismo implica terrenos y condiciones variables. Eres responsable de circular según tu propia capacidad, respetar el código de circulación y actuar con la debida precaución en todo momento. Ni nosotros ni el proveedor podemos asumir responsabilidad por lesiones o pérdidas derivadas de tus propias acciones o decisiones mientras pedaleas.

7.2 Robo, pérdida o daño grave

En caso de robo, pérdida o daño que haga que la reparación no sea económicamente viable, el proveedor podrá exigirte el valor de reposición del equipo. Estos valores de reposición suelen oscilar entre 650 € y 3.500 €, según el tipo y modelo de bicicleta.

7.3 Seguro

Te recomendamos encarecidamente comprobar si tu seguro de viaje cubre:

- daños accidentales a una bicicleta alquilada
- robo de una bicicleta alquilada
- accidentes personales y gastos médicos
- responsabilidad civil frente a terceros mientras vas en bicicleta

7.4 Limitación de responsabilidad

El proveedor no será responsable de ningún daño, lesión o pérdida derivados de un uso indebido del equipo, del incumplimiento de estas condiciones o de circunstancias fuera de su control razonable.

8. Devolución del equipo

La bicicleta y todos los accesorios deben devolverse en el lugar acordado y a la hora acordada, en las mismas condiciones en que se recibieron.

Devolución tardía
Si la bicicleta o bicicletas no se devuelven antes de la hora indicada en la confirmación de reserva, seguirán acumulándose los cargos de alquiler, además de una penalización de 25 € por día de retraso. Nos reservamos también el derecho de reclamar el reembolso de cualquier coste o pérdida adicional causado por la devolución tardía.

9. Requisitos de edad

Las bicicletas solo pueden alquilarse a personas de 18 años o más.

El alquiler a menores de 18 años requiere autorización previa por escrito de un padre, madre o tutor legal, así como el consentimiento expreso del proveedor. Esta autorización debe gestionarse antes de que comience el alquiler. El proveedor no asume responsabilidad alguna por los menores durante el periodo de alquiler; la responsabilidad recae en el padre, madre o tutor legal.

10. Legislación aplicable

Estas condiciones se rigen por la legislación francesa. Cualquier controversia derivada del contrato de alquiler estará sujeta a la jurisdicción de los tribunales de Francia.

¿Tienes dudas? Si antes o durante tu viaje no tienes claro alguno de estos términos, contáctanos directamente — estamos aquí para ayudarte.

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 nuestros viajes en bicicleta y a pie utilizamos la **APP GUIBO** (iOS y Android). Ofrece mapas detallados y recorridos para ayudarte a seguir tu ruta, y muestra tu posición exacta mediante el GPS de tu teléfono.
La app también te ayuda a navegar desde el final de tu ruta hasta tu hotel. Esta función requiere conexión a internet, por lo que te recomendamos activar el roaming de datos durante tu viaje.

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