

Alle benodigde informatie vooraf en tijdens je individuele vakantie in Frankrijk

Zelfstandig fietsen en wandelen vereist een probleemoplossend vermogen, aanpassingsvermogen en een scherpe blik. Je moet handig zijn met kaartlezen en het gebruik van een reis-app en/of het raadplegen van routenotities en een goed richtingsgevoel hebben (of bereid zijn om te werken aan het verbeteren hiervan!). Soms maakt het zoeken naar een route, de weg kwijtraken en weer terugvinden, of de plaatselijke bevolking om hulp vragen, deel uit van het avontuur. Als dit de eerste keer is dat je een individuele fiets- of wandelvakantie gaat maken, zul je er vast snel aan wennen, net als de overgrote meerderheid van onze reizigers die voor het eerst zo op reis gaan.

In dit document zullen we je zoveel mogelijk nuttige informatie geven.

Dit is in wezen een zelfstandige vakantie, en een deel van het plezier is het lokale leven te ervaren, met zijn dagelijkse uitdagingen. Je reis werd ontworpen en wordt volledig georganiseerd door S-Cape Partners. Al onze medewerkers spreken vloeiend Engels en we staan steeds klaar om je te helpen in geval van nood of moeilijkheden. Bij vragen of problemen tijdens je reis kun je tijdens de kantooruren contact opnemen met het kantoor. Buiten kantooruren via de noodtelefoon die 24 uur per dag bereikbaar is.

Een fijne vakantie toegewenst!

Team S-Cape Partners Frankrijk

Contact en noodnummers

Ambulance / medische assistentie / politie: 112

Lokale assistentie: +33 5 53 73 08 61

- S-Cape Partners Frankrijk

Maandag – vrijdag 09.00-18.00 uur

- Noodnummer mobiel (buiten kantooortijden) +33 6 31 06 42 72

Belangrijke informatie

Je kunt er zeker van zijn dat al het materiaal voor het vinden van de route regelmatig wordt bijgewerkt, en wij bieden een 24 uur per dag, 7 dagen per week tweetalige hotline voor noodgevallen en problemen. Er is een bepaald niveau van het onbekendheid dat komt met individuele fiets- en wandelreizen. Echter, met een methodische aanpak, zullen potentiële problemen worden vermeden. De vrijheid van een individuele reis is iets dat, eenmaal ervaren, keer op keer opnieuw wordt gezocht.

Adres en contactgegevens

S-Cape Partners France
55 rue Saint Jacques
24540 MONPAZIER
France

Kantoor Tel. +33 5 53 73 08 61

Noodnummer: +33 6 31 06 42 72

**Kantooruren: maandag tot en met vrijdag
09.00-18.00 uur.**

Problemen/ klachten tijdens je reis

Bij S-Cape Partners worden ervaringen van klanten erg serieus genomen. Klachten over de accommodatie of een andere service moeten ter plekke besproken worden, tijdens je vakantie. Problemen kunnen niet makkelijk opgelost worden als de reis al voorbij is, dus klachten na afloop van de reis zullen je niet veel helpen.

Bespreek het probleem alsjeblieft eerst met degene die gaat over de service. Zo geef je hen de kans om het probleem op te lossen.

Als dit het probleem niet oplost en je het idee hebt dat je klacht meer aandacht verdient, neem dan contact op met S-Cape Partners zodat je verder geholpen kunt worden.

Als je door ongelukkige omstandigheden je vakantie niet kunt vervolgen door ziekte, verwondingen of extreme weersomstandigheden, neem dan altijd contact op met de (volgende) accommodatie en lokale agent, in dit geval S-Cape Travel. Zij zullen je assisteren in het aanpassen van je schema als dit nodig is en eventuele extra kosten met je bespreken. Je zult dan ter plekke moeten bijbetalen, later kun je dit terugvragen bij je reisverzekering.

Verliezen van persoonlijke spullen

Als je iets persoonlijks verliest, of als iets gestolen wordt, kun je dit indienen bij je verzekering als je thuisgekomen bent. Tijdens de reis moet je dit ook melden aan de politie (Gendarmerie of Police Nationale). De politie laat je dan een formulier invullen waarvan je een kopie krijgt. De meeste verzekeringsmaatschappijen zullen vragen om deze kopie wanneer je dit indient. Als je jepaspoort kwijtraakt, zul je contact op moeten nemen met de ambassade of het consulaat.

Praktische informatie

Accommodatie & maaltijden

Op de hotel lijst en vouchers die je van te voren ontvangt staat vermeld welke hotels zijn geboekt en welke maaltijden inclusief zijn.

Alternatieve accommodatie

Tijdens het hoogseizoen kan het voorkomen dat er een alternatieve accommodatie voor je is geboekt, die niet in je routebeschrijving staat. Het begin of het einde van de routes kan dan enigszins anders zijn, let dus goed op aan het begin en einde van de routes. In sommige gevallen bieden we extra beschrijvingen die kunnen worden gebruikt bij het starten van / terugkeren naar een alternatieve accommodatie.

Bij het kiezen van alternatieve accommodaties hebben we geprobeerd om dezelfde standaard en kwaliteit te behouden en, waar mogelijk, ook de locatie (in dezelfde stad of dorp), om de routes zo min mogelijk te wijzigen.

Itinerary & Check-in

Je hebt vouchers ontvangen die alle geboekte services bevestigen met de namen van de hotels en andere leveranciers. De officiële inchecktijd is meestal vanaf 15.00 uur, soms zelfs tot 17.00 uur. Kleinere accommodaties, zoals B&B's, kunnen zelfs later in de middag opengaan. Het is aan te raden om een dag van tevoren te bellen om je verwachte aankomsttijd door te geven. Als je van plan bent om voor de check-in tijd aan te komen, laat het hotel dit dan van tevoren weten zodat ze kunnen proberen om je kamer vroeg klaar te maken. Als vroeg inchecken niet mogelijk is, vraag dan of je je bagage in het hotel kunt achterlaten. Op die manier kun je de omgeving vast verkennen of ergens iets drinken. Tegen de tijd dat je terugkomt, zou je kamer klaar moeten zijn. Wanneer je incheckt in een accommodatie, kan gevraagd worden om de voucher als bewijs te laten zien. Je zult ook om je ID-kaart of paspoort gevraagd worden.

VERGEET NIET om je identiteitsbewijs mee te nemen.

Bagagevervoer

Als je bagagevervoer hebt geboekt, wordt dit geregeld door de accommodatie zelf of door een lokale taxichauffeur.

Markeer alstublieft duidelijk al je eigendommen met de naam van de persoon die geboekt heeft. **Als je geen bagagelabels van je reisorganisatie hebt ontvangen, moet je die zelf meenemen.** Hierdoor voorkom je verwarringen, vertragingen en verloren bagage. Vraag het hotelpersoneel waar de koffers 's morgens gelaten moeten worden, deze moeten **vanaf 9:00 uur** klaar staan. In de namiddag zal je bagage **voor 17:00 uur** in je accommodatie zijn.

Je bagage – **één koffer per persoon mag niet zwaarder zijn dan 20 kilo**, in verband met de arbeidswetgeving. Indien zwaarder, kan er een belangrijke toeslag worden aangerekend.

Als je op een bepaalde dag niet kunt fietsen, kun je de verantwoordelijke voor het bagagetransport vragen of je met de bagage mag meerijden. Dit is echter niet altijd mogelijk en soms zul je ter plaatse een kleine vergoeding moeten betalen. Soms is het voertuig niet geschikt voor passagiers, of heeft de vervoerder niet de juiste verzekering / vergunning om passagiers mee te nemen. Vergeet niet om ook te vragen naar het vervoer van je fiets.

Als je met het openbaar vervoer reist, neemt je altijd je bagage mee.

Vervoer

We hebben ons best gedaan om je de meest recente informatie te geven, maar vergeet niet dat dienstregelingen kunnen veranderen, soms zonder voorafgaande kennisgeving. Controleer de plaatselijke dienstregelingen vóór vertrek en controleer ze bij aankomst. Je kunt ook de eigenaars van de accommodatie om hulp vragen.

Vergeet niet je ticket te stempelen of te valideren. Voor vertrek moet je ticket worden gestempeld / gedownload op je telefoon. Als je geen tijd hebt gehad om te stempelen of te valideren, meld dit dan snel bij de treinverkeersleider. Als je voor de e-ticketservice hebt gekozen, hoeft je je reisbevestiging niet af te stempelen.

Als je op een zondag of een nationale feestdag reist, moet je de dienstregeling controleren omdat er dan minder diensten beschikbaar kunnen zijn.

Inbegrepen transfers

S-Cape Travel geeft om de veiligheid van haar gasten. Indien transport inbegrepen is in je reis, draag dan altijd je veiligheidsriem. De meeste lokale koeriers en leveranciers zijn bekend met onze reizen en de veiligheidsnormen van S-Cape Travel. Mocht je je op een moment onveilig voelen of denk je dat veiligheidsnormen niet worden gehanteerd, neem dan contact op met S-Cape Travel.

Late aankomst/ vertraging op de aankomst dag

Als je een transfer van de luchthaven of het treinstation naar je eerste accommodatie hebt geboekt en aanzienlijke vertraging ondervindt, bel dan zo snel mogelijk om het vervoersbedrijf of de plaatselijke agent te waarschuwen. Je vindt het telefoonnummer in je reisdocumenten en/of in de reisapp.

Als je met de auto reist, maak dan gebruik van goede kaarten en een goedwerkend navigatiesysteem. (bijv. Google Maps, Ways).

Als je denkt na 18.00 uur aan te komen bij de accommodatie, neem dan alsjeblieft contact op met de betreffende accommodatie.

Kleinere accommodaties zoals B&B's gaan soms later in de middag open. Je kunt ze het beste een dag van tevoren bellen om te laten weten hoe laat je denkt aan te komen.

Weersvoorspelling

Controleer de weersvoorspellingen voordat je op pad gaat. Neem altijd fleece/warme kleding mee, naast een windjack, regenjack, handschoenen en een warme muts.

Warm weer

In de zomer kan het warm worden. Om het gevaar van een hitteberoerte te voorkomen, wordt geadviseerd niet te fietsen of te wandelen als de temperatuur boven de 35° C komt. Vergeet niet dat bronnen kunnen opdrogen, dus denk eraan voldoende drinkwater mee te nemen (minstens 2 liter per persoon). Een goede bescherming tegen de zon is essentieel (zonnebrandcrème, zonnebril, hoed).

Voorzichtig op het strand

Als je een kustgebied bezoekt, wees dan voorzichtig als je in zee zwemt. Woeste golven en snelle stromingen kunnen altijd aanwezig zijn. Let goed op de waarschuwborden langs de kust, volg de aanbevelingen van de plaatselijke bevolking op en vraag het hotelpersoneel om meer informatie als dat nodig is.

Honden

In landelijke gebieden kun je honden tegenkomen. Raak niet in paniek en fiets of wandel langs de hond, zwaai zo nodig met een stok. Als de hond je blijft lastigvallen, kan een agressievere aanpak nodig zijn, zoals net doen alsof je stenen gooit of (alleen in extreme gevallen) daadwerkelijk stenen gooien.

Jacht

De jacht is heel gewoon in landelijke gebieden in heel Frankrijk. De meeste jachtseizoenen beginnen in september en lopen door tot april, maar de precieze data veranderen elk jaar. Als je in de buurt hoort schieten, maak dan je aanwezigheid kenbaar aan de jagers.

Veiligheid & Aankomsttijd na je dag

Het is een goede gewoonte om elke dag een volledig opgeladen mobiele telefoon mee te nemen. Je moet de telefoon aan hebben staan, ook al houdt je de beltoon liever uit.

Wij raden je aan telefoonnummers voor noodgevallen op te slaan in je mobiele telefoon.

Zorg er altijd voor dat je de afstand van de fiets of wandeltocht goed inschat en voor zonsondergang bij de accommodatie arriveert. Als je denkt later dan 18.00 uur te aan te komen (of minder dan een uur voor zonsondergang) informeer dan de accommodatie van die avond hierover. De accommodaties waar we mee werken zijn bekend met onze individuele fiets- en wandelvakanties en kunnen bezorgd zijn als de gasten niet voor zonsondergang gearriveerd zijn. Zij kunnen er dan ook voor kiezen om hulp in te schakelen.

Als je alleen reist in afgelegen gebieden, informeer dan de accommodatie waar je die avond verblijft. Laat weten welke route je fietst of wandelt en wanneer je denkt te arriveren.

Voor je veiligheid is het voor vertrek **BELANGRIJK** om:

Te weten hoe je je huidige locatie kunt verzenden via een SMS-bericht of een ander berichtensysteem, zoals WhatsApp. (Om dit te doen, open je een nieuw bericht, selecteer je de functie "Bijvoegen" en kies je "Mijn locatie delen" - klik vervolgens op "Accepteren" om je apparaat toegang te geven tot je locatie).

Nationale feestdagen

Frankrijk kent een aantal nationale en lokale feestdagen. Banken, winkels en overheidsinstellingen zullen gesloten zijn EN bus- en treindiensten kunnen beperkt zijn.

Feestdagen in Frankrijk:

01 januari (Nieuwjaarsdag)

Vrijdag voor paaszondag (Goede vrijdag)

Paaszondag- en maandag

01 mei (Dag van de Arbeid)

08 mei (Wapenstilstand 1945)

Donderdag, 39 dagen na paaszondag (Hemelvaartsdag)

Maandag na Pinksteren (50 dagen na paaszondag), alleen in sommige bedrijven (Tweede Pinksterdag)

14 juli (Quatorze Juillet)

15 augustus (Maria Hemelvaart)

01 november (Allerheiligen)

11 november (Wapenstilstand 1918)

25 december (Eerste Kerstdag)

26 december (Tweede Kerstdag alleen in Elzas en Lorraine)

Vorbereiding voor je fiets- of wandelvakantie

Zorg ervoor dat je in goede gezondheid verkeert en in een voldoende goede fysieke conditie bent om de inspanning te leveren die de reis vereist.

Het concept achter onze reizen is het genieten van een actieve vakantie, en hoe fitter je bent, des te meer je zult

genieten van je vakantie. We raden je daarom aan om je voor te bereiden voor je vakantie. De beste training is om te oefenen wat je tijdens je reis ook zal doen: ga stukken fietsen en/of wandelen, indien mogelijk ook in heuvelachtig gebied en op onverharde wegen. Bouw dit geleidelijk op zodat je geen blessures oploopt. Door je spullen voorafgaande de reis al te gebruiken (fietskleding, schoenen) zul je bekend raken met je spullen en kun je eventuele problemen voorkomen/ eerder ontdekken.

Voeding

Je lichaam heeft vocht, vitaminen, mineralen en koolhydraten nodig om te kunnen werken. Tijdens het wandelen of fietsen heeft je lichaam meer van deze stoffen nodig dan het kan opslaan. Neem elke ochtend een vetarm ontbijt (bijvoorbeeld met granen) en drink voldoende water en vruchtensap.

Houd tijdens je wandel- of fietstocht het vochtgehalte van je lichaam op peil door vaak te drinken; drink voordat je dorst krijgt en eet voordat je honger krijgt; neem vetarme tussendoortjes zoals fruit of energierepen; goede voedingsmiddelen zijn bananen, sinaasappels, appels, rozijnen en ander gedroogd fruit. Het wordt aanbevolen om per persoon ten minste 1,5 / 2 liter mee te nemen, en meer als het bijzonder warm of winderig is. Vermijd het eten van een grote maaltijd tijdens de route.

Ga na de wandel- of fietsroute door met hydrateren en vervang verloren energievoorraden door het eten van eiwitten, koolhydraten en suikers.

Handige informatie

Reisdocumenten

Je hebt een geldig paspoort of ID-kaart (als je in de EU woont) nodig als je naar Frankrijk reist. Let op: als je met een internationale airline vliegt kan een ID-kaart afgekeurd worden en zul je een paspoort mee moeten nemen.

Deelnemers buiten de EU dienen bij de ambassade of consulaat in eigen land informeren naar de vereisten voor een visum.

Gezondheid & verzekeringen

Een reisverzekering is aan te raden tijdens je vakantie. Als je nog geen reisverzekering hebt afgesloten, dan kan dit altijd online bij verschillende organisaties.

Inwoners van de EEA (European Economic Area) kunnen een 'European Health Card' aanvragen voor een vakantie. Hier zit de Europese Unie, IJsland, Noorwegen, Liechtenstein en Zwitserland bij inbegrepen.

Verdere informatie is te vinden via <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=509&langId=en>

Reizigers uit andere landen moeten bij hun verzekeringsmaatschappij informeren over de dekking van de vakantie voor vertrek. Richtlijnen voor onderstaande landen zijn hier online beschikbaar (klik op het land):

[Australië](#)

[Canada](#)

[Nieuw Zeeland](#)

[Verenigde Staten](#)

Voorgeschreven medicijnen

Als je voorgeschreven medicijnen gebruikt, kan het nuttig zijn om je arts om een brief te vragen met informatie over je toestand en voorgeschreven geneesmiddelen. Dit voorkomt mogelijke problemen bij de douane en helpt de plaatselijke arts als je tijdens het reizen medicijnen moet kopen. Een speciale verklaring is vereist om medicijnen binnen te brengen die als een 'gereguleerde stof' worden beschouwd.

Rijbewijzen & registratie

Europese rijbewijzen zijn geldig in de gehele Europese Unie. Inwoners buiten de Europese Unie hebben samen met hun nationaal rijbewijs een internationaal rijbewijs nodig.

Als je in de EU rijdt, vergeet dan niet dat de aansprakelijkheidsverzekering voor voertuigen verplicht is. Zorg ervoor dat je een verzekeringsbewijs bij je hebt, wat nodig is als je betrokken bent bij een ongeval. Het financiële risico indien je niet verzekerd bent is enorm.

Geldzaken

Valuta

Frankrijk is lid van de Europese Unie en gebruikt de Euro (€). Er zijn munten van 1, 2, 5, 10, 20 en 50 cent en van 1 en 2 euro. Er zijn biljetten van 5, 10, 20, 50, 100 en (zeldzaam) 200 en 500 euro.

Cheques & creditkaarten

Neem voor vertrek contact op met je bank als je van plan bent je bankpas of creditcard in het buitenland te gebruiken. Geldautomaten zijn te vinden op luchthavens en in grotere steden en dorpen. Er zijn verschillende netwerken en als je een geldautomaat van je eigen netwerk (bijv. Cirrus) gebruikt, voorkom je extra kosten voor geldopnames. De meest voorkomende creditcards zijn: Visa en MasterCard. American Express en Diners Club kaarten worden soms ook geaccepteerd.

BELANGRIJK: Creditcards worden niet altijd geaccepteerd in kleine winkels en restaurants, dus vraag altijd van tevoren of je met een creditcard kunt betalen. Travellers cheques worden over het algemeen bij banken geaccepteerd, maar de kosten voor het omwisselen ervan kunnen behoorlijk hoog zijn. Persoonlijke cheques worden niet geaccepteerd.

Telefoon & tijd zone

Om vanuit het buitenland naar Frankrijk te bellen, kies je 0033 (+33). Ook als je je eigen mobiele telefoon gebruikt om binnen Frankrijk te bellen, moet je 0033 gebruiken voor het netnummer en telefoonnummer. Frankrijk bevindt zich in de Centraal-Europese tijdzone (GMT +1), dezelfde tijdzone als Nederland.

Elektriciteit

Europese stekkers – Twee ronde pinnen

Stroom – 220 volts, 50 Hz.

Openingstijden

Winkels

Winkels in dorpen zijn gewoonlijk open van maandag tot en met zaterdag, van 09.00 tot 13.00 uur en van 14.00 tot 18.00/ 19.00 uur. Veel winkels sluiten rond lunchtijd.

LET OP: Veel winkels en restaurants zijn gesloten op zondag en maandag.

Openingstijden zijn in steden en dorpen vaak langer. Grotere supermarkten zijn gewoonlijk open van 08.00 tot 21.00 uur. Bakkers zijn zondags meestal geopend tot 12.00 uur. .

Apotheken

In grotere dorpen of steden is er gewoonlijk ten minste 1 apotheek open of bereikbaar via een noodnummer (zie bordje op apotheekdeur voor het telefoonnummer). De apotheken zijn meestal gesloten op zaterdagmiddagen en de hele dag op zondag, vooral in landelijke gebieden.

Postkantoren

In steden en grotere dorpen zijn postkantoren open op:

Maandag tot vrijdag: 09.00 tot 19.00 uur

Zaterdag: 09.00 tot 12.00 uur

Zondag: gesloten

In sommige dorpen zijn de postkantoren enkel in de ochtend open voor een of twee uur.

Postzegels zijn te koop bij het postkantoor (La Poste) evenals tabakswinkels (Tabac – kiosken of bars met een rood-wit bord met 'T – Tabac'). Deze winkels zijn langer geopend.

Banken

De meeste banken zijn geopend van maandag tot vrijdag van 09.00 tot 16.30 uur. Veel gaan er tussen 12.00 en 14.00 uur dicht. Het is altijd makkelijker om voor het middaguur naar de bank te gaan. Geld pinnen kan ook bij de pinautomaten.

Musea & monumenten

Kleinere musea en monumenten hebben ongeveer dezelfde openingstijden als winkels. De grotere musea en monumenten zijn vaak de hele dag geopend van 10.00 tot 17.00 uur, hoewel sommige daarvan nog wel sluiten

tussen 12.00 en 14.00 uur. terwijl belangrijke monumenten de hele dag open zijn van 10:00 tot 17:00 uur. Kijk voor de specifieke tijden op de website van het museum of monument.

Restaurants

De keuken van de meeste restaurants is geopend van 12:00 tot 14:00 uur voor de lunch en van 19:00 tot 21:00 uur voor het diner. In grote steden kunnen ze langer open zijn.

LET OP:

Veel bars, bakkers en restaurants zijn gesloten op zondag en maandag. Wij raden u aan dit van tevoren te controleren. Een van de oplossingen is te vragen om een lunchpakket bij je accommodatie, ter plaatse te betalen.

Omdat iedereen een andere smaak en een ander budget heeft, aarzelen wij om je onze restaurantsuggesties te geven. En als we dat wel doen, is de informatie snel verouderd omdat openingsdagen en -tijden en zelfs de eigenaren regelmatig veranderen.

Bij het zoeken naar een restaurant in Frankrijk adviseren wij je de app van [TripAdvisor](#) en/of [Michelin](#) te gebruiken. Beide geven een goed overzicht en je kunt verschillende selectiecriteria gebruiken. Altijd een goede bron van informatie is je accommodatie hiernaar te vragen. Zij kennen meestal de hot-spots in hun omgeving.

Drinkwater

Kraanwater wordt altijd gecontroleerd door de autoriteiten, maar heeft mogelijk niet de beste smaak vanwege het hoge chloorgehalte. Overal kun je mineraalwater kopen. Vraag "eau en bouteille" om een flesje water te krijgen. [Gourdefriendly.green](#) is misschien een handige website. Het laat verschillende opties zien waar je water kunt vinden (openbare fontein of bijvoorbeeld winkels die "gourde friendly" zijn. Gourde is het Franse woord voor een waterfles.

Bronwater

In de bergen zijn veel natuurlijke bronnen waar lokale bewoners hun drinkwater halen, hoewel dit niet is gecontroleerd door de autoriteiten. Over het algemeen kun je vertrouwen op bronwater dat stromend uit een pijp komt. Echter kan het zijn dat je lichaam niet gewend is aan de hoge concentratie van sommige mineralen.

Onze routebeschrijvingen kunnen duiden op de locaties van bronnen die worden gebruikt door de lokale bevolking, waar water onbehandeld is.

Let op lokale signalen. "Non portable" = Niet drinkbaar

Let op: het drinken van bronwater is geheel op eigen risico.

Duurzaamheid

S-Cape Travel France vindt het van het grootste belang om milieuvriendelijke hotels, excursies en transportmiddelen te selecteren. Jij kunt hier ook een steentje aan bijdragen, we vragen je om het volgende te overwegen:

- * Neem korte douches.
- * Beperk het gebruik van de airconditioning. Indien je er wel gebruik van maakt houdt er dan rekening mee dat de temperatuur niet meer dan 5 graden scheelt met de buiten temperatuur.
- * Gebruik je handdoek langer dan slechts een enkele dag.
- * Tip: kies ervoor je eigen tas te gebruiken als je boodschappen doet in plaats van plastic zakjes mee te krijgen.
- * Kies in bars / restaurants gerechten die zijn gemaakt met lokale ingrediënten: beter voor het milieu EN de lokale gemeenschap.
- * Laat geen rommel achter. Mocht je vuilnisbakken tegenkomen die vol zijn, neem dan je afval mee.
- * Als je een beschermd gebied bezoekt, kun je overwegen een donatie te doen of een boek te kopen in de parkwinkel.
- * Houd de volgende volgorde in gedachten: 1. Verminderen, 2. Hergebruiken, 3. Recyclen.

Eten & wijn in Frankrijk

Een van de pluspunten van reizen door Frankrijk is de heerlijke, gevarieerde keuken en mooie wijnen.

Ontbijt

Het ontbijt is inbegrepen bij je arrangement. De meeste accommodaties serveren over het algemeen ontbijt vanaf 08.00 of 08.30 uur, maar controleer bij elke accommodatie op exacte tijden. Het ontbijt kan van de ene plaats naar de andere erg variëren. De accommodaties waarmee we werken, serveren meestal een continentaal ontbijt met

brood, boter, jam, gebak, thee en koffie. Op veel plaatsen worden extra ontbijtproducten geserveerd, zoals ontbijtgranen, yoghurt, kaas, ham en fruit. Het ontbijt is niet altijd in buffetstijl; je kunt aan tafel worden geserveerd. Vraag in dit geval je gastheer of vrouw wat inbegrepen is en of er extra's zijn waar je ter plekke voor moet betalen.

Picknick & Lunch

Je lunch kun je kopen in dorpswinkels en supermarkten langs de route of je kunt een lunchpakket bestellen bij de accommodatie (vergeet niet om dit de avond ervoor te doen). De meeste winkels sluiten normaal tussen 12:00 en 14:00 uur/ 15:00 uur. Op sommige routes vindt je bars / restaurants welke meestal open zijn voor lunch tussen 12:00 en 14:00 uur.

Diner

Diners zijn inbegrepen indien je halfpension hebt bijgeboekt. De accommodaties die we hebben geselecteerd, hebben een eigen restaurant of een in de buurt. Sommige avonden heb je de gelegenheid om de stad in te trekken en een keuze te maken uit een selectie verschillende restaurants. Restaurants zijn over het algemeen geopend voor het diner van 19:00 tot 21:00 uur.

Opmerking: Het kan zijn dat je in een klein dorp verblijft met niet veel mogelijkheden/restaurants voor het diner (vooral op maandag en zondag als veel restaurants gesloten zijn).

Dit is ook de reden waarom we in sommige gevallen diners in je pakket opnemen.

Vegetariërs & andere dieetwensen

Als je vegetarisch eet ("Je suis végétarien(ne)"), of andere dieetwensen hebt, informeer dan het restaurant hierover voordat je gaat bestellen zodat zij je een aangepast gerecht kunnen voorstellen en bereiden.

Vegetariërs zullen niet veel hoofdgerechten (plat principal) op de menukaart vinden omdat de meeste bestaan uit vlees of vis. Vegetarisch starters "hors d'oeuvres" en voorgerechten "entrées" zijn daarentegen vaak wel te vinden, waaronder grote salades, groenten-, kaas- en eiergerechten. Let er wel op dat de sommige groentegerechten niet altijd vegetarisch zijn, omdat ze worden bereid met vlees of vis, zoals een gemengde salade met tonijn of omelet met ham. Als je specifiek wilt doorgegeven geen vis en geen vlees te willen eten kun je het volgende zeggen: "s'il vous plaît: pas de poisson, pas de viande" (graag geen vis, graag geen vlees).

Cafés & bars

Cafés en bars zijn de sociale verzamelplaats in een Frans dorp of dorp. Ze openen meestal van het ontbijt tot laat in de nacht. Vaak heb je de keuze om aan de bar plaats te nemen (vaak voor een snelle hap, koffie, sandwich, gebak of snack / tapas) of aan tafel te worden bediend (zie bovenstaande lunch- en dinertijden).

Bars in kleinere dorpen gaan soms pas later in de ochtend open. Als je al vroeg begint met fietsen, neem dan zelf iets mee om te eten en te drinken.

LET OP: Veel winkels en restaurants zijn gesloten op zondag en maandag.

Koffie

Koffie wordt op verschillende manieren geserveerd: "expresso" (meestal sterke zwarte koffie), "café allongé" (zwarte koffie met meer water), "café noisette" (espresso met een beetje melk) en "café au lait" (espresso met veel melk).

Fooi

Over het algemeen is fooi niet inbegrepen op de rekening. Voor een goede service wordt tot 5% gewaardeerd, en wat meer voor een uitstekende service.

Reizen per trein met je fiets

Materiaallijst

Als je bagagevervoer hebt geboekt, wordt je hoofdbagage per voertuig vervoerd, zodat je alleen de dagelijkse benodigdheden in een dagrugzak mee hoeft te nemen. Neem voldoende water mee (minstens 1,5-2 liter per

persoon), evenals een hoed, zonnebril, zonnebrandcrème, regenjack of windjack, warme jas/fleece, camera, kleine EHBO-kit, lunch & snacks.

Neem extra water mee als het bijzonder winderig of warm weer is.

Hieronder volgt een advies voor aanbevolen kleding en uitrusting voor deze reis, zonder verwijzing naar andere activiteiten of reizen die je mogelijk in Europa hebt gepland.

Medicatie

Het is je eigen verantwoordelijkheid om voldoende hoeveelheden van je medicatie mee te nemen. Als je met het vliegtuig gaat, denk er dan aan de medicatie in je handbagage te plaatsen.

Basis EHBO pakket

We raden je aan het volgende mee te nemen:

- Zonnebrand, aftersun, zoals aloë vera, lippenbalsem en vaseline
- Keeltabletten of -snoepjes - een kleine voorraad is altijd welkom tijdens het fietsen, met name harde karamels, pepermuntjes of fruitsnoepjes
- Energie gevende repen en drankjes
- Medicijnen voor allergieën zoals bijvoorbeeld antihistamine medicijnen
- Ontsmettingsmiddel; dettol, betadine in wattenstaafjes of -schijfjes
- Klein pakje vochtige doekjes of antibacteriële handgel: zeer handig voor het reinigen van handen als er weinig of geen water beschikbaar is
- Pijnstillers voor hoofd- en/of buikpijn
- Ontstekingsremmers zoals Neurofen of Ibuprofen Anti-inflammatory tabs such as Nurofen or Ibuprofen. Arnica for bruising or sprains
- Antimuggenspray en anti-jeukzalf
- Nagelschaar, naald en draad
- Verband en elastisch verband voor ondersteuning van enkel of knie
- Vaseline

BELANGRIJK: Luchtvaartmaatschappijen staan niet toe dat je vloeistoffen aan boord neemt in flessen van meer dan 100ml (er zijn enkele uitzonderingen - raadpleeg je luchtvaartmaatschappij voor meer informatie).

Alle vloeistoffen die je aan boord meeneemt, moeten in een plastic ziplockzakje worden gedaan en ter controle aan de douane worden aangeboden.

Zakmessen, scharen, nagelvijlen en verpakkingen groter dan 100ml mogen niet worden meegenomen in je handbagage tijdens het vliegen.

Kleding en andere artikelen

Je hebt je gewone wandel/fietskleding nodig, inclusief een reflecterend kledingstuk. Voor 's avonds zijn een nette outdoorbroek (of korte broek) en een sneldrogend T-shirt van onschatbare waarde. Deze kunnen gemakkelijk worden gewassen en zullen 's nachts drogen en er nog steeds goed uitzien voor sightseeing of een drankje in de stad.

Neem zo weinig mogelijk mee om te voorkomen dat u aan het eind van de dag een zware koffer drie trappen op moet sjouwen. Wees u ervan bewust dat wasserettes ("Laverie") niet gebruikelijk zijn in landelijke gebieden, dus plan een handwasje voor kleine artikelen.

Lichtgewicht wandelschoenen/ sportschoenen

Om in steden en dorpen te dragen. Ze kunnen ook als reservepaar dienen.

Sokken & ondergoed

Neem alleen sokken van goede kwaliteit mee, met sneldrogende en isolerende eigenschappen. Test ze voor je op reis gaat. Neem een passende hoeveelheid ondergoed mee, want de wasfaciliteiten zijn beperkt.

Warme jas, muts, handschoenen

Fleece, Polartec of warm wollen shirt voor avonden. Dit wordt veel gedragen als je in de lente of de herfst fietst; zorg ervoor dat het volledig geschikt is voor je behoeften. Een fleecejack dat de wind blokkeert (windstopper)

heeft de meeste voorkeur. In de zomermaanden is een lichtgewicht jack geschikt voor avonden. Als je in de kust of in de bergen fietst/wandelt, zelfs in de zomer, kan het weer heel snel en onverwachts veranderen en moet je op elk moment voorbereid zijn op mist, regen, sneeuw of hagel. Neem altijd een extra laag mee, evenals een warme muts en handschoenen.

Waterdichte jas en broek

Als je in een hevige regenbui terecht komt heb je goede waterdichte kleding nodig. Vergeet niet dat de meeste kledingstukken hun eigenschappen na verloop van tijd verliezen. We raden een waterdichte jas met goede capuchon aan en een thermische fietsbroek.

Kledingvoorschrift

Over het algemeen moet je geschikte kleding dragen wanneer je een kerk binnengaat (op veel plaatsen wordt het onacceptabel geacht om binnen te gaan met een korte broek of een tanktop aan). We raden aan dat vrouwen een sjaal dragen om blote schouders of laag uitgesneden tops te verbergen. Het komt ook van pas wanneer je schouders verbranden door de zon.

Het wordt als ongepast beschouwd voor mannen om zonder shirt / T-shirt te gaan (behalve op het strand).

Toiletspullen

Breng je eigen toiletartikelen mee zoals zeep, kam, tandpasta, tandenborstel, etc.

Naaisetje

Een naaidoos kan nuttig zijn.

Snacks

Lichte, energierijke voedingsmiddelen zoals noten, gedroogd fruit en chocolade vormen een goede energievoorziening. Als je specifieke dieetwensen hebt, kun je je eigen supplementen meenemen. Sommige specifieke voedingsbehoeften zijn mogelijk niet beschikbaar op je bestemming.

Lectuur, dagboek, kaarten

Een kleine paperback of een dagboek kan goed zijn voor vrije tijd in de avond.

Dagrugzak

Bij het wandelen

Het is van essentieel belang om elke dag de nodige uitrusting mee te nemen. Een minimuminhoud van 25 L verdient de voorkeur, met een goed heuptuigje.

Op de fiets

Je huurfiets heeft een fietstas voor en/of fietstassen achter, voor de uitrusting die je elke dag nodig hebt. Let op: fietsverhuurbedrijven leveren geen achteruitkijkspiegels of gel-fietszadels. Als je gewend bent om hiermee te fietsen, raden we je aan om deze mee te nemen.

Dag benodigheden voor wandelen en fietsen:

- Je reisdocumenten
- Je kaarten en routebeschrijvingen
- Opgeladen mobiele telefoon
- Powerbank met bijbehorende oplaadsnoertje voor de mobiele telefoon; in het bijzonder als u uw telefoon gebruikt als GPS
- Basis EHBO pakket
- Waterfles
- Lunch box (Tupperware), mes, lepel en drinkbeker
- Camera en extra geheugen
- Regenjas
- Warme trui of vest
- Warme muts en zonnehoed
- Lichtgewicht handschoenen voor lente en herfst
- Kleine handdoek
- Zonnebrand
- Zonnebril
- Camera, batterijen en extra memory stick

Kleding & andere artikelen voor het wandelen

Wandelstokken (verstelbaar)

Sterk aanbevolen. Een paar werkt het beste, afhankelijk van waar je je prettig bij voelt. Als je last hebt van rug- of kniepijn moet je dit als essentieel beschouwen. Oefen in de maanden voorafgaand aan je reis op verschillende soorten terrein met je stok(ken).

Wandelschoenen

Het belang van goed schoeisel kan niet genoeg worden benadrukt. Je schoenen moeten stevig zijn en van voldoende kwaliteit om alle soorten terrein aan te kunnen. Lichtgewicht laarzen, (cordura/leren laarzen) met Gore-Tex of sympatex waterdichtheid zijn het meest geschikt voor deze tocht. Ze moeten de enkels goed beschermen en goed ingelopen zijn. Het regelmatig in de was zetten van leren schoenen verlengt de levensduur.

Wandeltops & broeken

Wij raden wandelbroeken en -shorts en sneldrogende t-shirts aan. Deze kunnen gemakkelijk worden gewassen en zullen 's nachts drogen en er nog steeds goed uitzien voor sightseeing of een drankje in de stad. Vochtafvoerende T-shirts zijn sneldrogend, houden vocht weg van je huid en zijn verkrijgbaar bij outdoorwinkels. Neem ook een ruim zittende broek mee voor in de stad, voor een avondje uit, enz. Korte broeken of afritsbroeken zijn handig bij warmer weer.

Kompas

Waarschijnlijk heb je deze optie ook op je telefoon. Een kompas toont je de windrichtingen die worden gebruikt voor navigatie en geografische oriëntatie. Als je verdwaald bent, helpt dit je in de juiste richting te navigeren.

Bagage

Als je bagagevervoer hebt geboekt, wordt dit geregeld door de accommodatie zelf of door een lokale taxichauffeur.

Markeer alstublieft duidelijk al je eigendommen met de naam van de persoon die geboekt heeft. **Als je geen bagagelabels van je reisorganisatie hebt ontvangen, moet je die zelf meenemen.**

Hierdoor voorkom je verwarringen, vertragingen en verloren bagage.

Vraag het hotelpersoneel waar de koffers 's morgens gelaten moeten worden, **deze moeten vanaf 9:00 uur klaar staan**. In de namiddag zal je bagage **voor 17:00 uur** in je accommodatie zijn.

Je bagage - **één koffer per persoon mag niet zwaarder zijn dan 20 kilo**, vanwege de arbeidswetgeving. Indien zwaarder, wordt een belangrijke toeslag in rekening gebracht.

Voor alle **Camino** en **Tour Mont Blanc** reizen is 1 koffer of reistas van **maximaal 13 kg** toegestaan.

Als je op een bepaalde dag niet kunt wandelen of fietsen, kun je de verantwoordelijke voor het bagagetransport vragen of je met de bagage mag meereizen. Dit is echter niet altijd mogelijk en soms zul je ter plaatse een kleine vergoeding moeten betalen. Soms is het voertuig niet geschikt voor passagiers, of heeft de vervoerder niet de juiste verzekering / vergunning om passagiers mee te nemen. Vergeet niet om ook te vragen naar het vervoer van je fiets.

Als je met het openbaar vervoer reist, neem je altijd je bagage mee.

Verantwoord fietsen

Fietsen neemt altijd risico's met zich mee. Het is een sport waarbij veiligheid een grote rol speelt, en je zelf goed moet kunnen inschatten.

Wij en de lokale agent kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor mogelijke schade (fysiek of anders) bij deelnemers wanneer: fysieke activiteiten tijdens de tour worden gedaan, de routebeschrijving of voorwaarden niet gevolgd worden, er gebruik wordt gemaakt van alcohol, er regels worden gebroken, er gebrek is aan medische assistentie in afgelegen gebieden en andere onvoorziene omstandigheden.

Als fietser ben je verantwoordelijk voor de manier waarop je fietst en de staat waarin je fiets verkeert. Soms gaat het daarbij om het rijden op gevarieerd terrein (oneffen ondergrond, natte/ modderige/gladde stukken, losliggend gesteente, slecht zicht, enz.) met bepaalde moeilijkheden en uitdagingen die niet mogen worden onderschat. In deze situaties moet de fietser zeer voorzichtig zijn en zijn gezonde verstand gebruiken, aangezien sommige routes gevaarlijk en onveilig kunnen worden als de fietser niet voldoende oplet of niet over de juiste uitrusting of voldoende fysieke/technische vaardigheden beschikt.

Je moet ook opletten dat je altijd de goede kant van de weg gebruikt. Als je over landwegen fietst, houd er dan rekening mee dat er elk moment auto's aan kunnen komen en fiets op een veilige plek op de weg.

Materiaal

Als je vragen hebt over het benodigde materiaal tijdens je fietsvakantie, neem dan contact op met S-Cape Travel. We raden aan om al je eigen materiaal in fiets- of buitensportwinkels te kopen. Hier kun je tevens ook terecht voor professioneel advies.

De volgende materialen worden je aangeraden om mee te nemen:

- Fietsbril (beschermd tegen stof, insect, pollen, zon etc.);
- Fietshandschoenen (gevoerd voor extra comfort);
- Waterfles of bidon.

Je kunt ervoor kiezen om zelf een gel fietszadel mee te nemen voor extra comfort. Als een fietstas niet verstrekt wordt (zie fiets details), neem dan een kleine rugzak mee tijdens het fietsen.

Een fietshelm, slot, pomp, reserve binnenband en een reparatie set worden geleverd bij de huurfiets.

Let op: wanneer je kerken bezoekt, kleedt jezelf dan gepast. Dit betekent dat je schouders en knieën bedekt moeten zijn.

Alle routes zijn zo ontworpen dat er bezienswaardigheden, uitzichtpunten en, zover mogelijk, rustige wegen in voorkomen. Er kunnen enkele hellingen zijn.

Voorafgaand Fietscheck

- Controleer je fiets voor iedere fietstocht op:
- bandenspanning, lekke/zachte banden;
- maak een korte rit ter controle of derailleur en remmen goed werken;
- controleer op losse en kapotte onderdelen;
- let extra goed op de fiets tijdens de eerste kilometers van de fietstocht.

Veiligheid

Gebruik altijd je gezonde verstand en let altijd goed op. Gevaarlijke situaties zoals oneven wegen, steile hellingen en slechte weersomstandigheden kunnen altijd voorkomen dus houd hier rekening mee. Let ook altijd op voetgangers en opengaande deuren van auto's. Niet iedereen let op voorbijkomende fietsers. Probeer oogcontact te zoeken met bestuurders op kruispunten. Vermijd's nachts te fietsen of gebruik verlichting.

Denk eraan dat je altijd aan de rechter kant van de weg fietst.

Deel de weg

Denk aan de verkeersregels. Wetten die voor automobilisten gelden, gelden ook voor fietsers. Fiets altijd in de meest rechter baan in de richting van je bestemming.

Verkeerstekens en signalen

Stop voor alle stopborden, let goed op alle verkeerslichten en wegmarkeringen. Gebruik je handen om richting aan te geven.

Kruispunten

Rem af voor een kruispunt en kijk of er verkeer aankomt. Deze fietsvakantie volgt veelal rustige dorpswegen, maar het is onvermijdelijk dat je ook enkele grote kruispunten moet oversteken. Stap zo mogelijk af en zoek de dichtstbijzijnde voetgangersoversteekplaats.

Als je gewend bent links te rijden, denk er dan aan de RECHTERZIJDE van de weg te gebruiken bij het afslaan of oversteken op kruispunten.

Dit kan gemakkelijk vergeten worden na een lang stuk alleen op het platteland.

Remtechnieken

Gebruik beide remmen tegelijkertijd, maar doe dit rustig. Als je van een helling af fietst, gebruik dan beide remmen om af te remmen voordat je een bocht ingaat.

Gebruik je remmen niet constant, omdat deze oververhit kunnen raken en daardoor minder goed/niet meer werken. Pas op voor regen en natte wegen: water op de wielen kan uw remsysteem beïnvloeden, waardoor het moeilijker is om te stoppen. Rem dus eerder af als de wegen nat zijn zodat je langer de tijd hebt om te stoppen.

Kleding

We raden felgekleurde fietskleding aan, zoals sneldrogende tops, gevoerde shorts en fietshandschoenen. Een waterdichte jas is ook aan te bevelen, net zoals een winddichte jas. Schoenveters zouden niet te lang moeten zijn, je kunt de uiteinden in je schoenen of sokken stoppen zodat ze niet vast komen te zitten in de ketting of de spaken.

Verschillende shirts & fietsbroeken

Zorg voor sneldrogende fietskleding, korte broeken, shirts etc. Ook t-shirts met een kraag en een shirt met lange mouwen ter bescherming tegen de zon zijn verstandig om mee te nemen. Sneldrogende, loszittende broeken zijn populair en praktisch voor sightseeing, en korte broeken of afritsbare broeken zijn handig bij warm weer.

Schoenen

Als je geen speciale fietsschoenen meeneemt, probeer dan om schoenen met een stijve zool mee te nemen. Deze zijn beter geschikt om mee te fietsen. Omdat niet alle fietsschoenen handig zijn om na je fietstocht mee de stad in te nemen, wordt je ook aangeraden om andere comfortabele schoenen, sneakers, sandalen of slippers mee te nemen voor als je niet aan het fietsen bent.

Huur fiets/ebike & instructies

Huurfietsen

Je fietshuur begint in de ochtend van dag 2, en zal normaal gesproken 's avonds op dag 1 of 's ochtends voor 09.30 uur op dag 2 gebracht worden bij je hotel. Fietsverhuurders geven de sleutels af bij de receptie van je accommodatie. Je hoeft hiervoor niet aanwezig te zijn. Vraag gerust aan de receptie om te controleren of de fietsen zijn afgeleverd. Indien anders, wordt dit vermeld in je dagprogramma. Aan het einde van je trip, laat je de huurfiets achter bij de laatste accommodatie en lever de fietssleutel in bij de receptie.

De fiets is onderhouden, schoongemaakt en aangepast aan jouw wensen. Een fietshelm, slot, pomp, reserve binnenband en een reparatie set worden geleverd bij de huurfiets. Het frame en de zadelhoogte zijn ingesteld op jouw lengte, hoewel je het zadel misschien wilt aanpassen om in de meest comfortabele positie te zitten. We raden je ook aan om een eerste kleine testrit van een paar honderd meter te maken om je vertrouwd te maken met versnellingen, remmen enz. Als je een probleem hebt met je fiets, kun je rechtstreeks contact opnemen met de dienstverlener (naam van de fietsverhuurder in je reservering). En je kunt ons altijd bellen op ons noodnummer.

In Frankrijk ben je niet verplicht om een helm te dragen, maar het wordt wel aangeraden.

Kinderen onder de 12 jaar zijn wel verplicht om een helm te dragen in Frankrijk.

Bij een ongeval met lichamelijk letsel tot gevolg, zijn bepaalde verzekeringspolissen niet geldig wanneer de fietser geen helm droeg.

Algemene huurvoorwaarden

Afhankelijk van de fietsleverancier kan het zijn dat je bij ontvangst van de fiets een onderhoudsovereenkomst moet ondertekenen waarin de volgende voorwaarden zijn opgenomen. De fiets, inclusief alle meegeleverde accessoires, wordt verstrekt op huurbasis. Het materiaal blijft eigendom van de leverancier en de huurder zal het materiaal niet verkopen, verhuren of op een andere manier in bezit afstaan.

Je wordt vriendelijk gevraagd om altijd voorzichtig om te gaan met de huurfietsen en accessoires en de fiets altijd op slot te zetten indien je deze niet gebruikt, zelfs wanneer deze in een opslagruimte binnen de accommodatie staat geparkeerd.

Ook moet je, tijdens het gebruik van de fiets, de officiële wetten volgen, mag je geen gebruik maken van alcohol of drugs en dien je onmiddellijk contact op te nemen met de verhuurder in geval van pech of verlies van de huurfiets en/of accessoires.

De spullen moeten zorgvuldig worden gebruikt met aandacht voor de veiligheid van zowel de fietser als anderen. De verhuurder is niet verantwoordelijk voor schade aan jezelf, spullen en derde partijen door onjuist gebruik van de huurfiets en accessoires.

Voordat je gaat fietsen en de voorwaarden ondertekent, dien je te checken of al het materiaal goed werkt en in goede staat is. Als er een probleem is, geef dit dan alstublieft onmiddellijk aan bij de verhuurder.

Als huurder ga je ermee akkoord dat je geen misbruik maakt van het materiaal en het in dezelfde staat terugbrengt als bij vertrek ontvangen (normale slijtage uitgezonderd). De verhuurder kan kosten in rekening brengen aan de huurder als er schade aan de huurfiets en/of het materiaal is aangebracht tijdens de huurperiode. In het geval van schade aan de fiets buiten jouw schuld om, zal de verhuurder je assisteren in de reparatie van je huurfiets.

De huurder wordt verantwoordelijk gehouden voor schade die aan de huurfiets of accessoires aangebracht is, ook als de schade per ongeluk is aangebracht of als de huurder wettelijk niet verantwoordelijk is voor de genoemde schade. De huurder zal alle kosten voor eventuele reparaties moeten vergoeden.

Aan het einde van de huurperiode, gevolgd door een verificatie van de staat van de huurfiets en de accessoires en de omvang van de schade, heeft de verhuurder het recht om kosten in rekening te brengen aan de huurder (of niet).

Indien een huurfiets of ander huurmateriaal wordt gestolen, verloren of ernstig beschadigd, heeft de verhuurder het recht om de huurder aansprakelijk te stellen voor de vervangingswaarde van het materiaal. Dit kan tussen de € 650 en € 3500 kosten, afhankelijk van het type, model en de staat van het materiaal op het moment van de verhuur.

Een huurfiets kan alleen gehuurd worden door volwassenen van 18 jaar en ouder, op vertoon van een geldig identiteitsbewijs. Huurfietsen voor een persoon onder de 18 jaar kunnen alleen gehuurd worden wanneer een schriftelijke verklaring van een ouder of voogd wordt gepresenteerd. Dit dient te gebeuren voordat de fiets gehuurd wordt. De leverancier aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid.

Als je je eigen fiets gebruikt tijdens de reis, raden wij je aan om je fiets een algemene beurt te geven voor je start, en je fiets te voorzien van goede anti-lek banden met een reflector strip, zodat je goed zichtbaar bent.

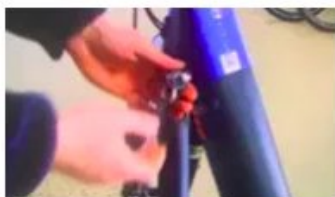
BELANGRIJK: er wordt verwacht dat je op de hoogte bent van basis reparaties, zoals het plakken en vervangen van een band. In het geval van meer ernstige schade, die je ter plaatse niet kunt repareren, bel dan de fietsleverancier. Die je zal helpen de fiets te repareren of stelt de beste en snelste oplossing voor.

E-bike instructies

De vooravond van uw fietsreis, adviseren we om een korte check te doen aan uw e-bike en de laadstatus van de accu te controleren:



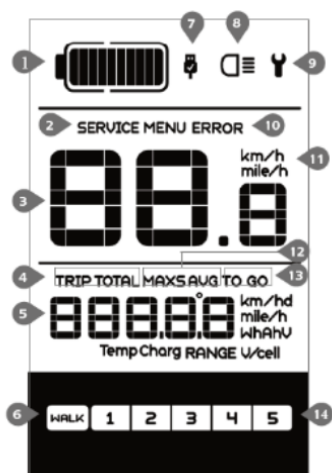
De accu opladen






U kunt uw fiets vinden in de parkeergarage van het hotel. De fiets moet met de adapterkabel verbonden zijn met het lichtnet. Als de accu laadt, brandt een rode LED op de adapter, welke groen wordt indien deze volgeladen is. U kunt de batterij van de fiets loskoppelen met de extra sleutel die past op het slotje in de onderbuis. **Na 3 dagen zonder gebruik, gaat de accu in slaapstand.** Deze kan weer geactiveerd worden door de accu uit te nemen en op het knopje te drukken, totdat de LED's branden die de laadstatus weergeven. **De accu moet dagelijks volgeladen worden!** Dit garandeert een reikwijdte van 100-140 km, afhankelijk van het ondersteuningsniveau (1-5) dat u heeft ingesteld. **Wij adviseren om de adapter mee te nemen in uw**

fietstas om indien nodig onderweg bij te laden.

Bediening van het info-scherm op het stuur






U kunt de e-bike aanzetten door de  knop 2-3 seconden in te drukken. Het scherm zal aangaan en geeft u informatie als accureikwijdte, ondersteuningsniveau (1-5), afstand, etc.. Door de  knop in te drukken, doorloopt u dit menu. Het ondersteuningsniveau stelt u in met de **+ / -** knopjes.

Het licht bedient u met de  knop.

Tripafstand resetten:

U kunt desgewenst de tripafstand op 0 zetten door de volgende stappen te doorlopen:



- 1 – schakel het infoscherm in door de  knop 2-3 seconden in te drukken
- 2 – druk de  knop 2 maal snel achter elkaar in
- 3 – druk op de **+** knop
- 4 – druk wederom de  knop 2 maal snel achter elkaar in

Een instructievideo over het gebruik van de e-bike vindt u op: www.dutch-biketours.nl/huurfietsen

Zelfstanding wandelen brengt risico's met zich mee. Het is een sport waarbij de veiligheid afhangt van het beoordelingsvermogen en de alertheid van elke deelnemer.

S-Cape Partners is begaan met de veiligheid van zijn klanten en stelt alles in het werk om correcte, gedetailleerde en up-to-date informatie te verstrekken in onze routebeschrijvingen.

Het is zeer belangrijk dat elke deelnemer zich bewust is van zijn/haar verantwoordelijkheid om de informatie in onze routebeschrijvingen in acht te nemen en deze toe te passen, GEBRUIKMAKEND van gezond verstand.

Tijdens het wandelen ben je verantwoordelijk voor de manier waarop je je gedraagt en de beslissingen die je neemt. Soms moet je op een gevarieerd terrein lopen (oneffen ondergrond, natte/ modderige/ gladde gedeelten, los gesteente, slecht zicht, enz.) dat moeilijkheden en uitdagingen kan opleveren die niet onderschat mogen worden. In deze situaties is het van het grootste belang dat de deelnemer veel voorzichtigheid en gezond verstand gebruikt, aangezien sommige routes gevaarlijk en onveilig kunnen worden als de persoon niet voldoende voorzichtigheid in acht heeft genomen, niet op de juiste manier gekleed is en niet over voldoende fysieke en/of technische vaardigheden beschikt.

De wandelroutes van dit programma volgen officiële paden. Op deze routes zijn er plaatsen waar het pad een beek (of droge beekbedding) kruist. Bruggen zult u vaak NIET aantreffen, omdat het beekjes zijn waar je met je schoenen aan of met behulp van stapstenen overheen kunt lopen. In het voorjaar en in de herfst kan de diepte van sommige beekjes toenemen en kan het zijn dat je je schoenen uit moet doen en moet gaan waden (door enkeldiep of iets hoger water). Wij adviseren je NIET te waden als het water boven de knie staat!

Stapstenen kunnen glad zijn, dus let goed op bij het oversteken en gebruik je wandelstokken voor het evenwicht. Het is beter om op de bedding van de beek te lopen dan op de stenen, vooral als ze nat, bemost of modderig zijn.

Veiligheid

Gebruik altijd je gezond verstand en wees voorzichtig.

Kijk altijd uit voor potentieel gevaarlijke situaties (moeilijk terrein, natte ondergrond, steile hellingen, veranderende weersomstandigheden, enz.)

Borden & signalen

Volg alle borden en aanbevelingen langs de wandelroutes.

Kruispunten

Hoewel deze tocht voornamelijk over wandelpaden gaat, met af en toe stukken over landelijke paden of rustige landweggetjes, zul je onvermijdelijk enkele grote wegen met verkeer moeten oversteken.

Als je gewend bent links te blijven rijden/lopen, denk er dan aan de RECHTER kant van de weg te gebruiken bij het afslaan of oversteken op kruispunten. Dit kun je gemakkelijk vergeten na een lang stuk alleen op het platteland.

Beekjes oversteken

Normaal gesproken kun je gemakkelijk oversteken. In het voorjaar en de herfst kan de diepte van sommige beekjes echter toenemen en moet je misschien uw schoenen uittrekken om er doorheen te waden (door enkeldiep of iets hoger water). Probeer nooit een beek over te steken waar het water tot boven je knieën komt.

Handleiding gebruik route app – GUIBO

Voor al onze fiets- en wandelreizen gebruik je de **GUIBO travel APP** voor iOS en Android smartphones. De App heeft de gedetailleerde tracks en kaarten die je offline en zonder roaming kunt gebruiken. Dankzij de interne GPS van de telefoon kun je je exacte positie op de kaart controleren, zodat je altijd precies weet waar je bent.

Meer informatie over het gebruik van de App in de [handleiding](#):



Uw feedback

Dit reisprogramma is met grote zorg en nauwkeurigheid samengesteld. Het is echter mogelijk dat je tijdens je vakantie te maken krijgt met kleine wijzigingen, of dat je fouten opmerkt die op het moment van schrijven nog niet waren voorzien. De informatie wordt verstrekt "zoals ze is" en wij aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor enig verlies, letsel of ongemak dat je ondervindt als gevolg van deze informatie.

Als je fouten opmerkt, laat het ons dan weten. Wij stellen suggesties, opmerkingen of commentaar zeer op prijs en je kunt er zeker van zijn dat deze gebruikt zullen worden ten voordele van toekomstige reizigers.

Aarzel ook niet om je ervaring te delen met uw familie & vrienden!

Bij voorbaat dank voor je medewerking.

Team S-Cape Partners Frankrijk