

Informazioni prima dell'arrivo per il vostro viaggio in libertà in Francia

Viggi autoguidati a piedi e in bicicletta. Viaggiare in libertà richiede una buona capacità di risolvere problemi, un buon adattamento e la voglia di mettersi in gioco. Dovreste essere già in grado di leggere una mappa e avere un buon senso dell'orientamento (o la voglia di

sforzarsi per migliorarlo!) Cercare la strada giusta, perdere e poi ritrovare la strada, o chiedere aiuto agli abitanti del luogo è parte del divertimento. Se questo è il Vostro primo viaggio in libertà, vi accorgete che dopo un paio di giorni riuscirete ad orientarvi facilmente.

Tutto il materiale incluso in questa documentazione è stato controllato e recentemente aggiornato, e noi offriamo un'assistenza telefonica di emergenza h24. Tutti i membri del nostro staff parlano fluentemente l'inglese e siamo sempre a disposizione per aiutarvi in caso di necessità o difficoltà.

Una volta sperimentato il piacere di viaggiare in libertà, non potrete più farne a meno!

Contatti e numeri di emergenza

Se avete bisogno di assistenza urgente, chiamate :

Ambulanza / assistenza medica / polizia: Ambulanza / assistenza medica / polizia: 112

Assistenza locale :

S-Cape Partners France

Lunedì-venerdì ore 09.00-18.00. ++33553730861

Cellulare di emergenza (fuori degli orari di ufficio - per le emergenze) +33631064272

In caso di emergenza, chiamateci direttamente.

WhatsApp **non è** disponibile.

Informazioni Importanti

Vi assicuriamo che tutto il materiale fornito per il vostro viaggio è aggiornato regolarmente e che, in caso di problemi, mettiamo a disposizione una linea telefonica di emergenza bilingue attiva 24 ore su 24, 7 giorni su 7. I viaggi autoguidati comportano un certo grado di incognita. Tuttavia, con un approccio metodico, i potenziali problemi saranno evitati. La libertà di un viaggio autogestito è qualcosa che, una volta sperimentata, viene ricercata più volte.

Indirizzo e contatti

S-Cape Partners France

55 rue Saint Jacques

24540 MONPAZIER

Francia

Ufficio Tel: +33 5 53 73 08 61

Cellulare di emergenza: +33 6 31 06 42 72

Orario d'ufficio:

Lunedì-Venerdì: 09.00-18.00.

Problemi/reclami durante il viaggio

S-Cape Partners prende molto sul serio la soddisfazione del cliente. I reclami relativi all'alloggio o a qualsiasi altro servizio prenotato devono essere affrontati sul posto, immediatamente e DURANTE il viaggio. Non possiamo risolvere tali problemi una volta terminato il viaggio, quindi i reclami presentati a posteriori non saranno di grande aiuto.

Vi preghiamo di comunicare prima il problema direttamente con il fornitore del servizio, in modo da dargli la possibilità di risolverlo. Se non si ottiene il risultato desiderato e si ritiene di avere un reclamo legittimo che non è stato trattato in modo corretto, si prega di contattare il nostro ufficio in modo da potervi assistere. Anche se di solito possiamo mediare solo per telefono, saremo lieti di aiutarvi a risolvere qualsiasi difficoltà per garantire che il vostro soggiorno sia piacevole.

Impossibilità di continuare il viaggio

Nello sfortunatocaso in cui non possiate continuare il programma a causa di malattie, infortuni o condizioni meteorologiche estreme, dovrete sempre informare la struttura ricettiva (successiva) e il vostro agente locale. Questi vi assisteranno nel cambiare il programma di alloggio, se necessario, discutendo prima i possibili costi aggiuntivi di questo cambiamento. I costi aggiuntivi dovranno essere pagati in loco e, se possibile, dovranno essere risarciti dall'assicurazione di viaggio.

Smarrimento di oggetti/effetti personali

Se perdete qualcosa o vi viene rubato e desiderate presentare una richiesta di risarcimento alla vostra compagnia di assicurazione al vostro ritorno a casa, dovrete denunciare il fatto alla polizia (Gendarmeria o Police Nationale) nel momento in cui si verifica l'accaduto. La polizia vi chiederà di compilare un modulo e ve ne consegnerà una copia. La maggior parte delle compagnie assicurative richiederà una copia di questo modulo al momento dell'elaborazione della richiesta di risarcimento. In caso di smarrimento del passaporto, questo documento può essere valido per i viaggi internazionali, ma è necessario contattare l'ambasciata/il consolato.

Informazioni pratiche

Alloggio e servizi

Per l'elenco degli hotel prenotati per la vacanza, dei pasti e dei servizi inclusi nel programma, consultare il voucher di viaggio.

Sistemazioni alternative

Durante l'alta stagione è possibile che venga prenotato una struttura di accoglienza alternativa, che potrebbe non essere indicato nelle note dell'itinerario. L'inizio o la fine degli itinerari potrebbero quindi essere leggermente modificati, quindi prestate molta attenzione all'inizio e alla fine degli itinerari. In alcuni casi, forniamo descrizioni aggiuntive da utilizzare quando si parte o si torna a una struttura alternativa.

Nella scelta delle strutture di accoglienza alternative abbiamo cercato di mantenere gli stessi standard e la stessa qualità e, quando possibile, la stessa ubicazione (nella stessa città o villaggio), in modo da modificare il meno possibile gli itinerari.

Voucher e check-in

Vi è stato fornito un documento che conferma tutti i servizi prenotati per voi con il nome e l'indirizzo degli alberghi e degli altri fornitori di servizi.

L'orario ufficiale per il check-in è in genere dalle 15:00, e a volte arriva fino alle 17:00. Le strutture ricettive più piccole, come i B&B, possono aprire più tardi nel pomeriggio. Se prevedete di arrivare prima dell'orario di check-in, avvisate l'hotel in anticipo, in modo che possa cercare di preparare la vostra camera in anticipo. Se il check-in anticipato non è possibile, informatevi sulla possibilità di lasciare i bagagli in hotel. In questo modo potrete fare

una passeggiata in zona o rilassarvi in una caffetteria, per iniziare il vostro viaggio in modo piacevole. Al vostro ritorno, la camera dovrebbe essere pronta.

Al momento del check-in in una struttura ricettiva, potrebbe esservi chiesto di mostrare voucher come prova di conferma. Dovrete anche presentare un documento d'identità. Soprattutto le strutture più piccole, come i B&B, potrebbero aprire più tardi nel pomeriggio. È consigliabile telefonare con un giorno di anticipo per informarli sull'orario di arrivo previsto.

Ricordatevi di ritirare il documento d'identità prima di partire.

Trasporto

Abbiamo fatto del nostro meglio per fornirvi le informazioni più recenti, ma ricordate che gli orari sono soggetti a variazioni, talvolta senza preavviso. Vi invitiamo a controllare gli orari locali prima della partenza e a ricontrollarli all'arrivo. Potete anche chiedere assistenza ai proprietari degli alloggi.

Non dimenticate di timbrare o convalidare il biglietto. Prima della partenza, il biglietto deve essere timbrato/scaricato sul telefono. Se non avete avuto il tempo di timbrare o convalidare il biglietto, segnalatelo rapidamente al controllore del treno. Se avete scelto il servizio di biglietteria elettronica, non è necessario timbrare la conferma di viaggio.

Se viaggiate di domenica o in un giorno di festa nazionale, ricordate di ricontrollare gli orari perché potrebbero essere disponibili meno servizi.

Trasferimenti inclusi

S-Cape Travel si preoccupa della sicurezza dei clienti. Se il vostro programma prevede trasferimenti, ricordate di usare sempre la cintura di sicurezza. La maggior parte dei nostri fornitori e tassisti locali collaborano costantemente con S-Cape Travel. Conoscono bene i nostri programmi e gli standard di sicurezza richiesti da S-Cape Travel. Se in qualsiasi momento doveste ritenere che non vengano rispettate le corrette pratiche di sicurezza, siete pregati di contattare S-Cape Travel e/o la vostra agenzia.

Arrivi tardivi/ritardi il giorno dell'arrivo

Se avete prenotato un trasferimento dall'aeroporto o dalla stazione ferroviaria al vostro primo alloggio e riscontrate un ritardo considerevole, siete pregati di chiamare il prima possibile per avvertire la compagnia di trasporto o l'agente locale. Il numero di telefono è riportato sul Voucher di viaggio e/o nella sezione "Organizzazione" delle Note di itinerario o nell'app di viaggio.

Se viaggiate in auto, assicuratevi di avere l'indirizzo o le coordinate del vostro primo alloggio, da inserire nell'app di viaggio (come Google Maps, Ways) che utilizzate per guidare.

Se prevedete di arrivare dopo le 18.00, siete pregati di comunicare alla struttura il vostro orario di arrivo previsto. Le strutture più piccole, come i B&B, potrebbero aprire più tardi nel pomeriggio. È consigliabile chiamarli con un giorno di anticipo per informarli dell'orario di arrivo previsto.

Previsioni del tempo

Controllate le previsioni del tempo prima di partire per la giornata. Dovreste sempre portare con voi un pile/un indumento caldo, oltre a un frangivento, una giacca antipioggia, guanti e un berretto caldo.

Clima caldo

In estate può fare caldo. Per evitare il pericolo di un colpo di calore, si consiglia di non andare in bicicletta o a piedi se le temperature superano i 35° C. Ricordate che le sorgenti possono prosciugarsi, quindi ricordate di portare con voi molta acqua potabile (almeno 2 litri a persona). È indispensabile una buona protezione solare (crema solare, occhiali da sole, cappello).

Attenzione in spiaggia

Se visitate una zona costiera, fate attenzione quando fate il bagno in mare. Onde impetuose e correnti rapide possono essere presenti in qualsiasi momento. Prestate molta attenzione ai cartelli di avvertimento lungo la costa, seguite i consigli dei residenti locali e chiedete al personale dell'hotel ulteriori informazioni, se necessario.

Cani

Nelle zone rurali potreste incontrare dei cani. Non fatevi prendere dal panico e continuate a pedalare o a camminare davanti al cane, agitando il bastone da trekking se necessario. Se il cane continua a infastidirvi, potrebbe essere necessario un approccio più aggressivo, come fingere di lanciare o (solo in casi estremi) lanciare effettivamente dei sassi.

Caccia

La caccia è abbastanza comune nelle zone rurali di tutta la Francia. La maggior parte delle stagioni di caccia inizia a settembre e prosegue fino ad aprile, ma le date esatte cambiano ogni anno. Se sentite sparare vicino a voi, segnalate la vostra presenza ai cacciatori.

Sicurezza e orario di arrivo dopo la giornata

È buona norma portare con sé ogni giorno un telefono cellulare completamente carico. Il telefono deve essere acceso, anche se si preferisce tenere la suoneria spenta.

Si consiglia di memorizzare nel cellulare i numeri di telefono di emergenza.

Assicuratevi di controllare la durata del percorso e l'ora del tramonto locale. Se pensate di arrivare dopo le 18.00 (o meno di un'ora prima del tramonto), informate la vostra struttura ricettiva per quella sera. Le strutture ricettive con cui lavoriamo hanno familiarità con i nostri programmi autoguidati e, se non arrivate prima del tramonto, potrebbero iniziare a preoccuparsi e decidere di chiamare i soccorsi.

Se viaggiate da soli in zone remote, siete pregati di informare il proprietario della struttura ricettiva del percorso che farete e del vostro orario di arrivo approssimativo.

Per la vostra sicurezza, prima della partenza è **FONDAMENTALE**:

Sapere come inviare la propria posizione attuale tramite SMS o altri sistemi di messaggistica, come WhatsApp. (Per farlo, aprite un nuovo messaggio, selezionate la funzione "Allegato" e scegliete "Condividi la mia posizione" - quindi cliccate su "Accetta" per consentire al dispositivo di accedere alla vostra posizione).

Festività nazionali

In Francia ci sono diverse festività nazionali e locali. Banche, negozi e istituzioni governative saranno chiusi. E i servizi di autobus/treno potrebbero essere ridotti.

Festività in Francia:

- 01 gennaio (Capodanno)
- Venerdì prima della domenica di Pasqua (Venerdì Santo)
- Domenica e lunedì di Pasqua
- 01 maggio (Festa del lavoro)
- 08 maggio (Giornata della Vittoria in Europa)
- Giovedì, 39 giorni dopo la domenica di Pasqua (Ascensione)
- Lunedì dopo Pentecoste (50 giorni dopo Pasqua), osservato solo in alcune aziende (lunedì di Pentecoste)
- 14 luglio (Festa della Bastiglia)
- 15 agosto (Assunzione)
- 1° novembre (Ognissanti)
- 11 novembre (Giornata dell'armistizio)
- 25 dicembre (giorno di Natale)
- 26 dicembre (giorno di Santo Stefano solo in Alsazia-Lorena)

Forma fisica: prepararsi al viaggio

Assicuratevi di essere in buona salute e in condizioni fisiche sufficientemente buone per affrontare lo sforzo richiesto dal viaggio.

Il concetto alla base dei nostri viaggi è il piacere di una vacanza attiva, e più sarete in forma più vi divertirete. Per questo motivo vi consigliamo di

di prepararsi per questa vacanza. Il miglior allenamento consiste nell'esercitarsi in ciò che si intende fare: camminare o andare in bicicletta in salita, in discesa e nel fondo (su terreni irregolari). Allenatevi e aumentate gradualmente per evitare di farvi male! L'uso dell'attrezzatura prima della partenza (scarponi, zaino, abbigliamento, ecc.) dà familiarità e comfort durante il viaggio e aiuta a individuare eventuali problemi.

Alimentazione

Il corpo ha bisogno di liquidi, vitamine, minerali e carboidrati per funzionare. Mentre si cammina o si va in bicicletta, il corpo ha bisogno di una quantità di questi elementi superiore a quella che può immagazzinare. Fate una colazione a basso contenuto di grassi e a porzioni regolari (come i cereali) ogni mattina e bevete molta acqua e succhi di frutta.

Durante il percorso a piedi o in bicicletta, mantenete il livello di acqua nel corpo bevendo spesso; bevete prima di avere sete e mangiate prima di avere fame; consumate spuntini a basso contenuto di grassi come frutta o barrette energetiche; tra gli alimenti più indicati vi sono banane, arance, mele, uvetta e altra frutta secca. Si raccomanda di portare con sé almeno 1,5/2 litri a persona, e di più se fa particolarmente caldo o c'è vento. Evitare di consumare pasti abbondanti durante il percorso.

Dopo il percorso a piedi o in bicicletta, continuare a idratarsi e a sostituire le riserve di energia perse mangiando proteine, carboidrati e zuccheri.

Informazioni utili

Documenti di viaggio

Per recarsi in Francia è necessario un documento in corso di validità. Se siete cittadini dell'UE, potete viaggiare con la vostra carta d'identità nazionale, ma sappiate che alcune compagnie aeree internazionali richiedono il passaporto per i viaggi internazionali.

I residenti al di fuori dell'UE devono informarsi presso l'ambasciata o il consolato del proprio Paese in merito all'obbligo del visto.

Assistenza sanitaria e assicurazione

Per le nostre vacanze è consigliata un'assicurazione di viaggio. Se non avete già un'assicurazione, potete acquistarla online. Ci sono molte opzioni con prezzi e coperture diverse. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=509&langId=en>

Farmaci e ricette mediche

Se state assumendo farmaci con prescrizione medica, potreste trovare utile chiedere al vostro medico una lettera che specifichi la vostra condizione e i farmaci prescritti. In questo modo si evitano possibili problemi alla dogana e si aiuta il medico locale se si ha bisogno di acquistare farmaci durante il viaggio. Per l'importazione di farmaci considerati "sostanze controllate" è necessaria una licenza speciale.

Assegni e carte di credito

Se si intende utilizzare una carta di debito o di credito all'estero, è necessario contattare la propria banca prima della partenza.

I bancomat ("distributeur de billets") si trovano negli aeroporti e nelle città più grandi. Esistono diverse reti e l'utilizzo di un bancomat della propria rete (ad esempio Cirrus) consente di evitare spese aggiuntive per i prelievi. Le carte di credito più comuni sono: Visa e MasterCard. Talvolta vengono accettate anche le carte American Express e Diners Club.

IMPORTANTE: le carte di credito non sono sempre accettate nei piccoli negozi e ristoranti, quindi chiedete sempre in anticipo se potete pagare con carta di credito. I travellers' cheque sono generalmente accettati dalle banche, ma le spese per cambiarli possono essere piuttosto elevate. Gli assegni personali non sono accettati.

Telefono e fuso orario

Per chiamare la Francia dall'estero, comporre lo 0033 (+33). Se si utilizza il proprio cellulare per chiamare in Francia, è necessario comporre lo 0033 prima del prefisso e del numero di telefono. La Francia si trova nel fuso orario dell'Europa centrale (GMT +1).

Corrente e prese

Spine europee - Due spinotti rotondi.
Corrente elettrica - 220 volt, 50 Hz.

Orari di apertura

Negozi

I negozi nei villaggi sono generalmente aperti dal martedì al sabato, dalle 09:00 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 18:00/19:00. Molti negozi chiudono all'ora di pranzo.

ATTENZIONE: molti negozi e ristoranti sono chiusi la domenica e il lunedì.

Gli orari di apertura saranno più lunghi nelle città e nei paesi. I supermercati più grandi resteranno aperti dalle ore 08:30 alle ore 20:00. Le panetterie sono solitamente aperte la domenica mattina fino alle 12:00.

Farmacie

Nei villaggi e nelle città più grandi c'è sempre almeno una farmacia aperta 24 ore su 24 (per il numero di emergenza, vedere il cartello sulla porta della farmacia). Tendono ad essere chiuse la domenica, soprattutto nelle zone rurali.

Uffici postali

Nelle città e nei paesi più grandi, gli uffici postali sono aperti:

Dal lunedì al venerdì: dalle 09:00 alle 19:00

Sabato: dalle 09:00 alle 12:00

Domenica: chiuso

In alcuni villaggi possono essere aperti nei giorni feriali solo per una o due ore al mattino.

Banche

La maggior parte delle banche sono aperte dal martedì al venerdì dalle 09:00 alle 16:30 (aperte il sabato mattina). Molte chiudono dalle 12:00 alle 14:00. È sempre meglio recarsi in banca prima di mezzogiorno. In genere è più facile prendere i soldi ai bancomat ("distributeur de billets").

Musei e monumenti

I musei e i monumenti più piccoli hanno più o meno gli stessi orari dei negozi, mentre i monumenti più importanti sono aperti tutto il giorno dalle 10:00 alle 17:00, anche se alcuni di essi possono chiudere all'ora di pranzo dalle 12:00 alle 14:00. Si consiglia di controllare il sito web del museo o di chiedere informazioni turistiche all'arrivo.

Ristoranti

La cucina della maggior parte dei ristoranti è aperta dalle 12:00 alle 14:00 per il pranzo e dalle 19:00 alle 21:00 per la cena. Nelle città più grandi potrebbero essere aperti più a lungo. **ATTENZIONE:**

Molti bar, pasticcerie e ristoranti sono chiusi la domenica e il lunedì. Vi consigliamo di verificarlo in anticipo. Una soluzione è quella di richiedere un pranzo al sacco presso il vostro alloggio, da pagare sul posto.

Acqua potabile

L'acqua del rubinetto è sempre controllata dalle autorità, ma potrebbe non avere un sapore ottimale a causa dell'elevato contenuto di cloro. È possibile acquistare acqua minerale ovunque. Chiedete "eau en bouteille" per avere una bottiglia di plastica. [Gourdefriendly.green](#) è un sito utile, che indica i vari luoghi in cui è possibile trovare acqua (fontane pubbliche e negozi "gourde friendly").

Acqua di sorgente

In montagna ci sono molte sorgenti naturali, dove gli abitanti dei villaggi preferiscono prendere l'acqua potabile anche se non è controllata dalle autorità sanitarie. In generale, si può fare affidamento sulle sorgenti in cui l'acqua

sgorga liberamente e abbondantemente da un tubo, ma il corpo potrebbe non essere abituato all'alta concentrazione di alcuni minerali.

Le descrizioni dei nostri itinerari possono indicare l'ubicazione di sorgenti utilizzate dagli abitanti del luogo, dove l'acqua non è trattata.

Prestare attenzione ai cartelli locali: "Non potabile" = Non bere.

Vi ricordiamo che bere acqua di sorgente è a vostro rischio e pericolo.

Sostenibilità

S-Cape Partners considera estremamente importante selezionare hotel, escursioni e mezzi di trasporto ecologici. Puoi unirti allo sforzo e ti chiediamo di considerare quanto segue:

- Limitare l'uso di plastica ove possibile. Per evitare l'acquisto di acqua in bottiglia, porta sempre con te un contenitore ricaricabile poiché l'acqua del rubinetto è sicura da bere in Italia.
- Limitare il più possibile l'uso dell'aria condizionata. Se in uso, selezionare una temperatura entro 5 ° C dalla temperatura esterna. Applica questa pratica anche nella tua auto.
- Informare il personale dell'hotel se si desidera utilizzare l'asciugamano per un altro giorno.
- Durante lo shopping o la spesa, utilizza la borsa di tela di sloWays invece di usare buste di plastica.
- Laddove possibile, evitare bicchieri di plastica e scegliere di non utilizzare cannucce di plastica.
- In bar / ristoranti, scegli piatti preparati con ingredienti locali: migliori per l'ambiente e la comunità locale.
- Non gettare i rifiuti e portare la spazzatura con sé fino a quando non sarà possibile smaltirla correttamente.
- Se visiti un'area protetta, puoi considerare di fare una donazione o di acquistare un libro nel negozio del parco.
- Tenere presente la seguente sequenza: 1. Riduci, 2. Riutilizza, 3. Ricicla
- Fare docce brevi anziché bagni
- Prestare attenzione alla privacy e alle usanze locali
- Quando fai le valigie, porta l'abbigliamento adeguato per il viaggio e limita ciò che porti
- In generale, tenere conto dell'ambiente e della fauna selvatica

Cibo e vino in Francia

Uno dei piaceri di viaggiare in Francia è la sua meravigliosa e variegata cucina e i suoi vini.

Prima colazione

La colazione è inclusa nella vostra sistemazione. La maggior parte delle strutture ricettive serve generalmente la colazione a partire dalle 08.00 o 08.30, ma verificate con ogni struttura gli orari esatti. La colazione può variare molto da un luogo all'altro. Le strutture con cui lavoriamo di solito servono una colazione continentale che comprende pane, burro, conserve, dolci, tè e caffè. Molte strutture servono altri prodotti per la colazione, come cereali, yogurt, formaggio, prosciutto e frutta. Non sempre la colazione è a buffet; è possibile che vi venga servita al vostro tavolo. In questo caso, chiedete al padrone di casa cosa è incluso e se ci sono extra da pagare sul posto.

Picknick o pranzo

Le provviste per il pranzo possono essere acquistate nei negozi dei villaggi lungo il percorso oppure si può ordinare il pranzo al sacco presso la struttura ricettiva (ricordandosi di farlo la sera prima). La maggior parte dei negozi chiude normalmente dalle 12:00 alle 14:00/15:00. Lungo alcuni percorsi si trovano bar/ristoranti che di solito sono aperti a pranzo dalle 12:00 alle 14:00.

ATTENZIONE: molti bar, panetterie e ristoranti sono chiusi la domenica e il lunedì.

Pasto serale

Consultate la sezione "Incluso" per un elenco dei pasti inclusi nel vostro pacchetto. Le strutture ricettive che abbiamo selezionato dispongono di un proprio ristorante o di uno disponibile nelle vicinanze. Alcune sere avrete la possibilità di avventurarvi in città e scegliere tra una selezione di ristoranti di stili e standard diversi. I ristoranti sono generalmente aperti per la cena dalle ore 19:00 alle 21:00.

Nota: potreste soggiornare in un piccolo villaggio che non offre molte opzioni/ristoranti per la cena (soprattutto il

lunedì e la domenica, poiché molti ristoranti sono chiusi).

Questo è anche il motivo per cui in alcuni casi includiamo le cene nel vostro pacchetto.

Vegetariani e altre esigenze alimentari

Se siete vegetariani o avete esigenze dietetiche particolari, siete pregati di comunicarlo al ristorante con la dicitura "Je suis végétarien(ne)", in modo che possano suggerirvi e prepararvi qualcosa di appropriato.

I vegetariani non troveranno molti piatti principali "plat principal", in quanto si tratta per lo più di carne o pesce, ma troveranno quasi sempre un antipasto vegetariano "hors d'oeuvres" e primi piatti "entrées", che possono includere insalate sostanziose, verdure, formaggi e uova. Si noti che alcuni piatti a base di verdure possono essere "vegetariani" perché spesso sono preparati con carne o pesce, ad esempio insalata mista con tonno, ceci con salsiccia o frittata con prosciutto. Se avete bisogno di specificare, potete chiedere "s'il vous plaît: pas de poisson, pas de viande (niente pesce, niente carne)".

Le mance

In generale la mancia non è inclusa nel conto. Per un buon servizio è gradita una mancia del 5% o un po' di più per un servizio eccellente.

Viaggiare in treno con la bicicletta

Durante le vostre vacanze in bicicletta in Francia, potrebbe capitare di dover viaggiare in treno con la vostra bicicletta. In particolare, quando si raggiunge direttamente punto di partenza del viaggio o quando si torna dalla destinazione.

Di seguito troverete informazioni e consigli utili per viaggiare in treno con la vostra bicicletta in Francia.

1. Le condizioni per il trasporto delle biciclette

In Francia, le condizioni di trasporto delle biciclette variano a seconda del tipo di treno (regionale - TGV, intercity, OUIGO, ecc.), della regione e della stagione.

In alcuni casi è possibile portare a bordo gratuitamente la propria bicicletta non montata (di solito sui treni regionali). In altri casi, dovrete prenotare uno spazio a pagamento per la vostra bicicletta non montata (generalmente sui treni TGV, intercity e OUIGO).

Attenzione: non tutte le biciclette sono accettate sui treni SNCF. Non sono ammesse biciclette reclinabili, tricicli, tandem e tutti i tipi di rimorchi.

Di seguito troverete i dettagli e le procedure di imbarco per ogni tipo di treno.

2. Viaggiare con la bicicletta sui TER (treni regionali)

In generale, le condizioni per viaggiare con la bicicletta su un treno TER sono le seguenti:

- Servizio gratuito.
- Possibilità di viaggiare con una bicicletta non montata.
- Non è necessario prenotare un posto particolare.
- Biglietto TER: quando si cerca il biglietto del treno, non si deve selezionare l'opzione "prenota un posto per una bicicletta non montata" - altrimenti i biglietti TER non appariranno.

Si prega di notare:

- La possibilità di portare con sé la bicicletta è soggetta alla disponibilità di posti sul treno. Si consiglia di evitare le ore di punta.
- A seconda della stagione e della regione, questo servizio non è disponibile gratuitamente. Vi invitiamo a visitare il [sito web del sncf](#).

3. Viaggiare con la bicicletta sui [TGV](#) e sui [treni intercity INOUI](#)

In generale, quando si viaggia in TGV INOUI o in treno intercity, ci sono 2 possibilità:

- Bicicletta non smontata: servizio a pagamento (10 €) - accessibile solo su prenotazione - la bicicletta deve essere inserita in una custodia e riposta negli spazi bagagli del treno.
- Bicicletta smontata in una custodia (dimensioni massime 130 x 190 cm): servizio gratuito - non è necessaria la prenotazione.

Attenzione: per le linee Intercity notturne è obbligatorio prenotare un posto dedicato - servizio a pagamento (10 €).

4. Viaggiare con la bicicletta su un treno [OUIGO](#)

In generale, quando si viaggia su un treno OUIGO (OUIGO Train Classique e OUIGO Grande Vitesse), le condizioni sono:

- Le biciclette devono essere smontate e inserite in una custodia (dimensioni massime 90 cm x 130 cm).
- Servizio a pagamento: è necessario sottoscrivere l'opzione "bagaglio aggiuntivo" al momento dell'acquisto del biglietto.
- La bicicletta deve essere riposta negli spazi bagagli del treno.

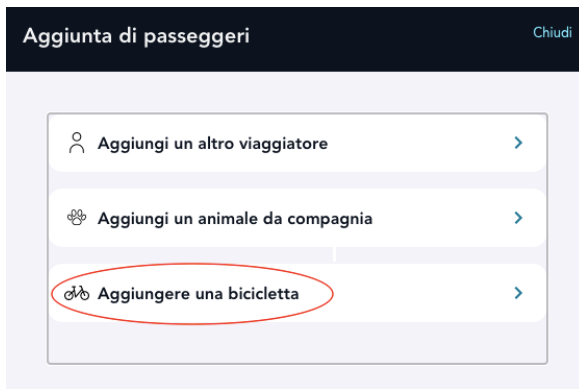
5. Come si prenota un posto bici in treno?

- Andate sul [sito web della SNCF](#), sull'applicazione mobile o direttamente alla stazione.
- Una volta sul sito, inserite la vostra destinazione e cliccate su "aggiungi" e "biciclette". Poi "aggiungere una bicicletta".

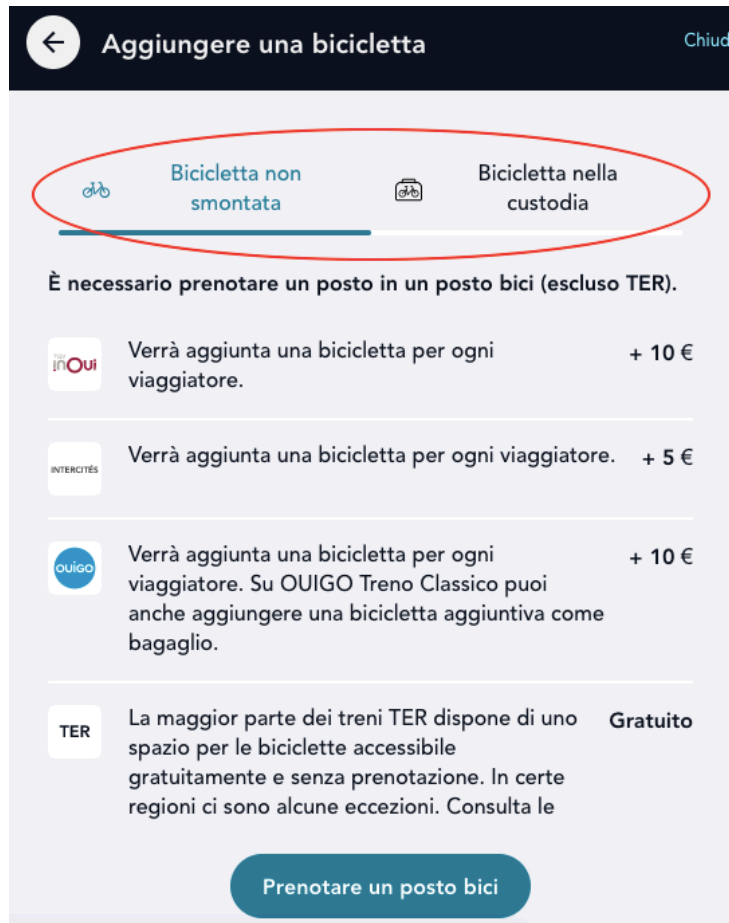
The screenshot shows the SNCF booking interface with the following details:

- Partenza: Parigi
- Arrivo: Marsiglia
- Andata: Oggi, 12h
- + Aggiungi un viaggio di ritorno
- Filtrare per: percorsi diretti (+)
- Viaggiatore 1
- Viaggiatore 1 : 30-59 anni
- Senza carta sconto
- Senza carta fedeltà
- massimo 9 viaggiatori [Per saperne di più](#)
- Aggiungi (+)
- Viaggiatori, animali, biciclette

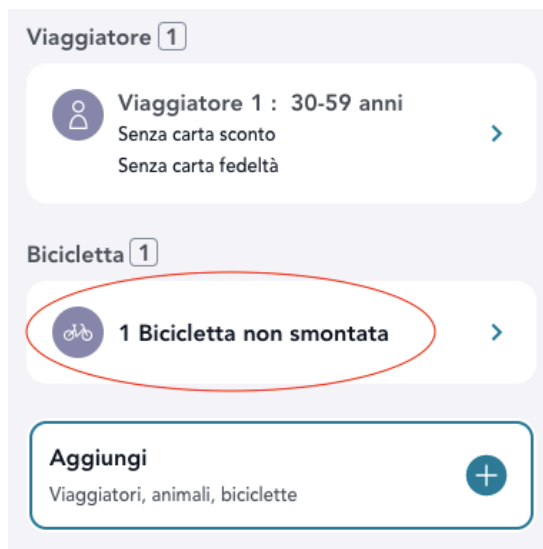
The "Aggiungi" button is circled in red in the original image.



- Poi scegliete la vostra "offerta bici" (bici non smontata - bici nella custodia).



- Il numero di biciclette sarà automaticamente adattato al numero di passeggeri (2 passeggeri = 2 biciclette).
- **Attenzione: se la ricerca di un biglietto con un posto per biciclette non produce alcun risultato, significa che il treno non dispone di un posto dedicato o che non ci sono più posti disponibili.**
- Una volta prenotato il biglietto, se si desidera cambiare solo il posto bici in un secondo momento, è necessario modificare l'intera prenotazione del biglietto del treno e del biglietto bici.
- Per assicurarsi di aver prenotato il biglietto del treno con una bicicletta, verificare nella conferma di viaggio se compare l'icona della bicicletta.



6. Il nostro consiglio

- Si consiglia vivamente di [scaricare l'applicazione mobile sncf](#) prima della partenza.
- Arrivare alla stazione 30 minuti in anticipo.
- Chiedete ai controllori se possono dirvi se c'è un ascensore o un accesso facilitato alle piattaforme (a volte gli ascensori sono nascosti).
- Evitare le ore di punta (soprattutto per i TER con servizio gratuito).
- Non prendete l'ultimo TER (perché se è pieno, potrebbe esservi negato l'accesso alla bicicletta).

Cosa portare

Essendo il servizio di trasporto bagagli compreso all'interno di questo viaggio, mentre viaggiate dovrete portare con voi solo il necessario per la giornata. Ricordatevi di portare acqua in abbondanza (almeno 1,5-2 litri per persona), cappello, occhiali, crema solare, key-way, felpa, telefono, kit di primo soccorso, pranzo e snacks. Portate una scorta di acqua in più se la giornata è particolarmente calda o ventilata. Vi suggeriamo di portare solo ciò che è indispensabile, per evitare di appesantire le valigie che dovrete trasportare nelle camere a fine tappa. Tenete presente che non tutte le strutture hanno a disposizione una lavanderia a gettoni, soprattutto in campagna: in questo caso dovrete lavare i vostri capi a mano.

Portate dell'acqua in più se il tempo è particolarmente ventoso o caldo.

La seguente è una guida all'abbigliamento e all'equipaggiamento raccomandati per questo particolare viaggio, senza fare riferimento ad altre attività o viaggi che potreste aver programmato in Europa.

Mappe

Riceverete un set di mappe create appositamente per questo viaggio. Su ogni mappa è segnato un solo itinerario. I percorsi sono stati tracciati sulle mappe nel modo più accurato possibile, utilizzando le tracce GPS ottenute durante la creazione del percorso. Tuttavia, le mappe fornite con le descrizioni degli itinerari sono da considerarsi una GUIDA GENERALE, in quanto non sono di qualità topografica. Per avere mappe dettagliate della zona, è possibile acquistare le proprie mappe online (vedere, ad esempio, www.mapsworldwide.com o Cartes IGN - Fédération Française de la Randonnée Pédestre (ffrandonnee.fr). Consigliamo le cartine IGN.

Bussola / Contapassi

Le istruzioni presenti nell'itinerario richiedono l'uso di una bussola. Le distanze sono segnalate in chilometri.

Farmaci

È vostra responsabilità portare la quantità sufficiente di farmaci di cui necessitate e trasportarli nel bagaglio a mano quanto siete in viaggio.

Kit di pronto soccorso

Vi consigliamo di portare:

- Crema solare, burro cacao e crema doposole.
- Cerotti per le vesciche.
- Pastiglie per la gola, caramelle, mentine.
- Antistaminici.
- Salviette umidificate o gel antibatterico.
- Pastiglie per mal di testa.
- Cerotti, fascia elastica, tutore per caviglia o polso.
- Insetticida e antizanzare.
- Taglia unghie
- Vaseline

IMPORTANTE:

Le compagnie aeree non permettono di portare liquidi a bordo per più di 100ml (alcune applicano eccezioni – contattate la compagnia per informazioni dettagliate). Tutti i liquidi che portate a bordo devono essere posti in una busta di plastica facilmente apribile per eventuali ispezioni. Coltellini, forbici, tagliaunghie e contenitori più grandi di 100ml non possono essere portati a bordo.

Saponi e detergenti

Portate i vostri detergenti personali incluso, sapone, dentifricio, spazzolino ecc.

Kit da cucito

Un kit da cucito poco ingombrante può essere utile.

Snacks

Vi consigliamo snack leggeri ed energetici come noccioline, frutta secca e cioccolato: sono ottime scorte di energia. Se state seguendo una specifica dieta vi consigliamo di portare i vostri prodotti, perché non tutte le strutture potrebbero offrire ciò di cui avete bisogno.

Libri, giornali, carte da gioco

Un libro leggero, una rivista o un giornale sono un ottimo passatempo per la sera o le pause nel corso della giornata.

Bastoncini da trekking

Vivamente consigliati. Se soffrite di mal di schiena o alle ginocchia sono indispensabili!

Scarpe

L'importanza di avere un buon paio di scarpe è primaria. Vi invitiamo ad indossare scarpe robuste e di buona qualità, in grado di affrontare le diverse tipologie di terreno. Leggeri, resistenti all'acqua, traspiranti e con una buona protezione per le caviglie.

Scarpe da tennis/sandali

Vi consigliamo di portare con voi un paio di scarpe da tennis o sandali di buona qualità, da indossare la sera e durante le pause in cammino.

Calze e intimo

Portate delle calze di buona qualità, traspiranti e che asciugano velocemente. Ricordate di testarle prima di portarle in viaggio, per valutarne la comodità con gli scarponi. Portate una quantità di intimo sufficiente: tenete presente che le lavanderie a gettoni non sono garantite in tutte le strutture.

Maglie e pantaloni

Vi consigliamo di indossare pantaloni e pantaloncini comodi e magliette traspiranti: asciugano rapidamente, non assorbono umidità e sono acquistabili in molti negozi. Vi consigliamo di portare un paio di pantaloni larghi a indossare la sera. I pantaloncini sono utili in giornate particolarmente calde e umide.

Giacche a vento, cappello, guanti

Consigliamo di portare indumenti caldi specialmente per la sera, in primavera e in autunno. Assicuratevi che siano adatti alle vostre esigenze: una giacca a vento leggera va bene anche per le sere d'estate. Se camminate in montagna o sulla costa, il tempo è imprevedibile anche d'estate: dovete quindi essere preparati ad ogni condizione atmosferica: nebbia, neve, pioggia, grandine. Vi consigliamo di avere sempre a portata di mano un paio di guanti e un cappello.

Zaino da giorno

Quando si cammina

È essenziale portare con sé il materiale necessario ogni giorno. È preferibile una capacità minima di 25 L, con una buona imbracatura per i fianchi.

In bicicletta

La vostra bicicletta a noleggio sarà dotata di una borsa da ciclismo anteriore e/o di borse posteriori, per trasportare l'attrezzatura necessaria ogni giorno. I fornitori di biciclette a noleggio non forniscono specchietti e gel da sella. Se siete abituati a pedalare con questi accessori, vi consigliamo di portarli con voi.

Cosa mettere nello zaino

- La seguente lista può aiutarvi a scegliere cosa portare con voi nelle vostre escursioni giornaliere:
- Documentazione di viaggio
- Guida
- Voucher con le informazioni degli hotel
- Mappe
- Bussola
- Cellulare carico
- Kit primo soccorso
- Acqua
- Pranzo al sacco, coltello, cucchiaio bicchiere
- Key-way
- Abbigliamento caldo
- Guanti leggeri
- Asciugamano
- Cappello
- Crema solare
- Occhiali da sole
- Macchina fotografica
- Batterie

Giacche e pantaloni impermeabili

Se venite colti da una pioggia improvvisa e indossate il key-way, dovrete rimanere asciutti. Sfortunatamente non tutti sanno che questi capi impermeabili si deteriorano con il tempo, perdendo qualità ed efficacia. In media durano tra 3 e 5 anni. Vi consigliamo di portare key-way con il cappuccio e pantaloni impermeabili con le zip ai lati, facilmente indossabili anche con gli scarponi.

Codice di abbigliamento

Quando entrate nelle chiese o in luoghi di culto dovete indossare un abbigliamento appropriato: in molti di questi luoghi non sono accettati pantaloncini e canottiere. Vi consigliamo di portare una un telo per coprirvi le spalle (utile anche per evitare le scottature).

Macchina fotografica

Come regola generale, portate le lenti che usate normalmente. Trattandosi di una vacanza attiva, sia essa in bicicletta o a piedi, dovete tenere in considerazione il peso degli accessori che portate con voi. Se comprate una macchina fotografica nuova, sperimentatela prima di partire.

Batteria

Se decidete di portare una sola batteria, assicuratevi che sia sempre completamente carica.

Bagagli

Trasporto bagagli

Se avete prenotato il servizio di trasporto bagagli, questo viene effettuato dalla struttura stessa oppure da un trasportatore locale (spesso un taxi).

Tutti i bagagli devono essere **chiaramente etichettati con il nome del referente principale della prenotazione**.

I bagagli **non etichettati non verranno trasportati**.

Una corretta etichettatura aiuta a evitare smarrimenti, ritardi e scambi di bagagli.

Se non avete ricevuto etichette per bagagli dalla vostra agenzia, dovrete portarle con voi.

Indicate chiaramente **quanti bagagli appartengono al nome del referente principale**, in modo che l'addetto al trasporto sappia quanti colli ritirare e consegnare.

Esempio:

- Gruppo di quattro persone con un bagaglio ciascuno: **1/4 - 2/4 - 3/4 - 4/4**
- Viaggiatore singolo con un bagaglio: **1/1**

Ogni mattina chiedete al personale dell'hotel dove lasciare i bagagli.

I bagagli devono essere pronti **entro le 09:00**.

Nel pomeriggio, i bagagli vengono normalmente consegnati presso l'alloggio successivo **entro le 18:00**, spesso **prima delle 17:00**.

Consigliamo vivamente di portare con voi uno **zaino giornaliero** con l'essenziale (cambio di vestiti, costume da bagno, medicinali), nel caso ne abbiate bisogno prima dell'arrivo del bagaglio principale.

Regole generali sui bagagli

- È consentito il trasporto di **1 solo bagaglio per persona**
- Peso massimo: **15-20 kg** (verificate i vostri documenti di viaggio)
- Dimensioni massime: **65 x 40 x 30 cm**

Se viaggiate con più di un bagaglio, è necessario segnalarlo **al momento della prenotazione**. È previsto un supplemento.

Se il bagaglio supera i limiti di peso o dimensione, potrà essere applicato un **supplemento significativo**.

I bagagli non etichettati **non verranno trasportati**.

Regole speciali per alcuni viaggi

Viaggi sul Cammino (Camino)

- Massimo **1 valigia o borsa da viaggio (13 kg)**
- Bagagli aggiuntivi o superiori a 13 kg **non verranno trasportati**
- Non fissate oggetti al bagaglio principale: potrebbero andare persi o danneggiarsi

Se viene riscontrato un bagaglio in eccesso e c'è spazio nel veicolo, il conducente può decidere di trasportarlo. In tal caso riceverete un link di pagamento via e-mail per saldare immediatamente con carta di credito.

Se il pagamento non viene effettuato subito, il bagaglio **non sarà trasportato**.

Viaggi Tour du Mont Blanc

- Massimo **1 borsa da viaggio (15 kg)**

Informazioni aggiuntive

Se in un determinato giorno non siete in grado di camminare o pedalare, potete chiedere al responsabile del trasporto bagagli se è possibile viaggiare con il veicolo.

Questo **non è sempre possibile** e può comportare un **supplemento locale**.

Nota bene:

- Il veicolo potrebbe non essere adatto al trasporto di passeggeri
- Il trasportatore potrebbe non disporre delle autorizzazioni o assicurazioni necessarie
- Se applicabile, informatevi anche sul **trasporto della bicicletta**

Quando viaggiate con i **mezzi pubblici**, dovrete sempre portare con voi il vostro bagaglio.

Responsabilità in bicicletta

In un viaggio in libertà in bicicletta la sicurezza di chi viaggia dipende dal buonsenso e dalla attenzione dei partecipanti. Si tratta di attività in cui la sicurezza dipende dalla propria capacità di giudizio e di attenzione come ciclista.

Né noi né l'agente locale possiamo essere ritenuti responsabili di eventuali danni (fisici o di altro tipo) ai partecipanti dovuti a: attività fisica durante il tour, mancato rispetto delle norme stradali, consumo di alcol, rottura di mezzi o materiali, mancanza di assistenza medica in zone remote o altre circostanze impreviste.

Come ciclisti siete responsabili del vostro modo di pedalare e delle condizioni della vostra bicicletta. A volte questo può comportare l'utilizzo di terreni diversi (superfici irregolari, tratti bagnati/fangosi/scivolosi, rocce sciolte, scarsa visibilità, ecc. In queste situazioni, il ciclista deve usare molta cautela e buon senso, poiché alcuni percorsi possono diventare pericolosi e insicuri se il ciclista non presta sufficiente attenzione o non dispone di un equipaggiamento adeguato o di capacità fisiche/tecniche adeguate.

Dovete sempre considerare quale lato della strada dovete usare, soprattutto dopo una pausa, quando la vostra mente potrebbe spegnersi. Quando si viaggia su strade tranquille di campagna, bisogna sempre prestare attenzione alla possibilità di traffico in qualsiasi momento e pedalare sempre in una posizione sicura sulla strada.

Equipaggiamento

Se avete domande sull'attrezzatura necessaria per questo viaggio, chiamateci. Vi consigliamo di acquistare l'attrezzatura in un negozio di bici o di sport all'aria aperta di fiducia, dove potrete anche ricevere una consulenza professionale.

Per tutte le vacanze in bicicletta di S-Cape Partners consigliamo di portare con sé:

- un casco da ciclismo (per la vostra igiene e comodità)
- occhiali da ciclismo (per proteggersi da polvere, insetti, polline, sole, ecc.)
- guanti da ciclismo (imbottiti per un maggiore comfort)
- borraccia o sistema di distribuzione dell'acqua (ad es. camelback o platypus).

Si può scegliere di portare il proprio coprisella in gel per un maggiore comfort.

Se a destinazione non è prevista una borsa da manubrio o una borsa da viaggio (controllate i dettagli della bicicletta), potete portare con voi un piccolo zaino da indossare durante la pedalata.

Insieme alla bicicletta vengono forniti un casco da ciclismo, un lucchetto, una pompa, una camera d'aria di ricambio e un kit per la riparazione delle forature con leve per pneumatici.

RICORDA: quando si visitano le chiese è necessario essere vestiti in modo appropriato. Ciò significa coprire le spalle e indossare pantaloncini o gonne almeno al ginocchio.

Ciascun percorso è stato studiato in modo tale da cogliere punti di interesse, panorami e, per quanto possibile, strade tranquille, prestando particolare attenzione all'altimetria. Potrebbero essere previste delle salite.

Prima della partenza

Controllo della bicicletta

Effettuare un rapido controllo prima di ogni uscita:

- Gonfiare i pneumatici, se necessario, e assicurarsi che la pressione sia corretta.
- Fare un giro veloce per verificare che il deragliatore e i freni funzionino correttamente.
- Ispezionare la bicicletta per verificare che non ci siano parti allentate o rotte
- Prestare particolare attenzione alla bicicletta durante i primi chilometri di corsa.

Sicurezza

Usate sempre il buon senso e la prudenza. Tenete sempre d'occhio le situazioni potenzialmente pericolose (terreno difficile, dislivelli, condizioni meteorologiche variabili, ecc.)

Tenete sempre gli occhi aperti per i pedoni e fate attenzione alle portiere delle auto, perché a volte le persone le aprono senza guardare i ciclisti. Agli incroci, guardate i conducenti e cercate di stabilire un contatto visivo.

Evitate di pedalare di notte o di usare le luci.

Ricordate di guidare sempre sul lato destro della strada.

Condividere la strada

Rispettate le regole del traffico: le leggi che valgono per gli automobilisti valgono anche per i ciclisti.

Percorrete la corsia più a destra nella direzione in cui state viaggiando.

Cartelli e segnali

Rispettate tutti i segnali di stop, i semafori e le indicazioni di corsia. Usate i segnali manuali per indicare la vostra intenzione di fermarvi, svoltare o cambiare corsia.

Intersezioni

Rallentate prima degli incroci e controllate il traffico in arrivo.

Sebbene questo viaggio si svolga su tranquille strade di campagna, è inevitabile dover attraversare alcune strade principali con traffico.

Se possibile, smontate e cercate l'attraversamento pedonale più vicino.

Se siete abituati a guidare a sinistra, ricordatevi di usare il lato destro della strada quando svoltate o attraversate gli incroci.

Può essere facile dimenticarlo dopo un lungo tratto da soli in campagna.

Tecnica di frenata

Applicare entrambi i freni allo stesso tempo, con delicatezza, senza mai stridere. Nei tratti in discesa, usate entrambi i freni per rallentare prima di entrare in curva.

Non azionate i freni in modo continuo, perché potrebbero surriscaldarsi e smettere di funzionare. Attenzione alla pioggia e alle strade bagnate: l'acqua sui cerchioni potrebbe compromettere l'impianto frenante, rendendo più difficile l'arresto. Azionare leggermente i freni per pulire e asciugare i cerchioni PRIMA di doversi fermare e lasciare una distanza maggiore quando ci si ferma in condizioni di bagnato.

Abbigliamento

Si consiglia un abbigliamento da ciclismo dai colori vivaci, come top ad asciugatura rapida, pantaloncini imbottiti e guanti da ciclismo. Si consiglia anche una giacca da ciclismo impermeabile e una giacca leggera antivento sempre utile.

I lacci delle scarpe non devono essere troppo lunghi. È possibile infilare le estremità dei lacci nelle scarpe o nei calzini per evitare che si impiglino nella catena o nei raggi.

Diverse maglie e pantaloni da ciclismo

Durante la pedalata è necessario avere calzamaglie da ciclismo, pantaloncini e magliette in materiale traspirante o ad asciugatura rapida. Inoltre, magliette con colletto e almeno una maglietta a maniche lunghe per proteggersi dal sole. I pantaloni larghi ad asciugatura rapida sono popolari e pratici per le visite turistiche, mentre i pantaloncini o i pantaloni con cerniera saranno utili nei periodi più caldi.

Calzature

Se non portate con voi scarpe da ciclismo, cercate di portare con voi scarpe con suola rigida, perché sono più adatte al ciclismo. Ciò è tanto più importante quanto più impegnativo è il grado di difficoltà del viaggio e la distanza da percorrere. Le scarpe da ciclismo SPD con tacchetti sporgenti non sono adatte ai tour che combinano visite turistiche e ciclismo. Scarpe comode, scarpe da ginnastica, sandali o infradito sono utili quando non si è in bicicletta.

Noleggio (e)biciclette e istruzioni

Noleggio biciclette

Il noleggio della bicicletta inizia la mattina del **Giorno 2**.

Le biciclette vengono generalmente consegnate presso il vostro alloggio la **sera dell'arrivo (Giorno 1)** oppure il **Giorno 2 entro le ore 09:30**.

Eventuali variazioni sono indicate nel programma giorno per giorno.

Il fornitore lascerà le chiavi alla reception della struttura.

Non è necessario essere presenti alla consegna; potete chiedere alla reception se le biciclette sono arrivate.

La bicicletta sarà **revisonata, pulita e regolata** in base alle vostre esigenze.

Al termine del noleggio, lasciate la bicicletta presso l'**ultimo alloggio** e consegnate la chiave alla reception.

Problemi meccanici e responsabilità

È richiesto che sappiate eseguire **le operazioni meccaniche di base**, come riparare una foratura o cambiare una camera d'aria.

In caso di **problemi meccanici gravi** non risolvibili sul posto, contattate **direttamente il fornitore**.

Condizioni generali di noleggio

Alla consegna della bicicletta dovrete firmare un **accordo di responsabilità**, che include:

- La bicicletta e gli accessori restano **di proprietà del fornitore**
- È obbligatorio **utilizzare sempre il lucchetto**
- È vietato l'uso sotto l'effetto di alcol o droghe
- Qualsiasi guasto, furto o smarrimento deve essere segnalato immediatamente

Il noleggiatore non è responsabile per danni o lesioni derivanti da uso improprio.

Il cliente è responsabile di eventuali danni, anche accidentali, e dei costi di riparazione.

In caso di furto o danni gravi, può essere richiesto il valore di sostituzione (**€650-€3.500**).

Requisiti di età

Il noleggio è consentito solo a persone **maggiorenni (18+)**.

Per i minori è necessaria un'autorizzazione scritta dei genitori o tutori legali.

Uso della propria bicicletta

Chi viaggia con la propria bicicletta dovrebbe effettuare una revisione completa prima della partenza e montare **pneumatici antiforatura con banda riflettente**.

Istruzioni E-bike



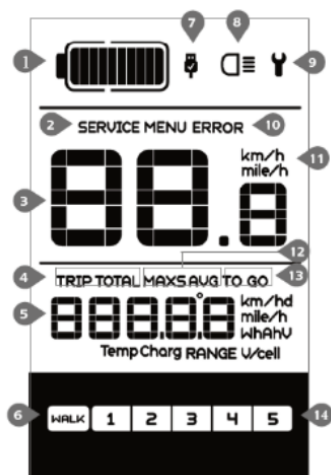
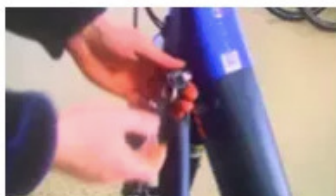
La notte prima dell'inizio del tour, vi consigliamo caldamente di provare la bici e controllare la batteria:




Caricare la batteria

Troverai la tua e-bike nel garage dell'hotel. La batteria dovrebbe essere connessa alla presa di corrente. Quando è in carica, il LED sull'adattatore diventerà rosso; quando la batteria sarà completamente carica, il LED diventerà verde. Se necessario, la batteria può essere rimossa dalla bici, sganciandola dal tubo obliquo con la chiave supplementare (quella più piccola) che si trova nel portachiavi. Dopo 3 giorni di inattività, la batteria entrerà in modalità "sleep". Per riattivarla, rimuovi la batteria dalla bici, premi il bottone fino a che i LED non si illumineranno.

Ricarica la batteria tutte le notti! La bici ha un'autonomia di 100-140 km, che varia a seconda del livello di assistenza elettrica che si utilizza (1-5). **Ti consigliamo di portare il caricatore sempre con voi e di inserirlo nella borsa della bici**, così, se la batteria si sta scaricando, potrai ricaricarla durante il giorno.

Come funziona lo schermo che trovi sul manubrio?






Puoi attivare l'e-bike premendo il bottone  per 2–3 secondi. Lo schermo si accende e ti fornisce diverse informazioni come l'autonomia della batteria (in km), il livello di assistenza (1-5), la distanza percorsa ecc.... Puoi accedere al menu premendo il bottone . Il livello di assistenza (motore) può essere regolato dai bottoni + / -. Puoi attivare le luci premendo il bottone .

Per azzerare il contachilometri:

Se preferisci azzerare il contachilometri e la distanza percorsa, procedi così:



- 1 - attiva lo schermo, premendo il bottone  per 2-3 secondi.
- 2 - premi velocemente il bottone  2 volte
- 3 - clicca il bottone +
- 4 - premi velocemente  2 volte di nuovo

Per maggiori informazioni sul funzionamento delle nostre E-bikes, guarda il video sul nostro sito web: www.dutch-biketours.it/noleggio-di-biciclette

Responsabilità in cammino

In un viaggio in libertà la sicurezza di chi viaggia dipende dal buonsenso e dalla attenzione dei partecipanti.

S-Cape Partners ha molto a cuore la vostra sicurezza e fa del suo meglio per consegnarvi informazioni corrette, dettagliate e aggiornate degli itinerari.

E' molto importante che ogni partecipante sia cosciente delle proprie responsabilità in viaggio, seguendo le informazioni e usando il buonsenso. Camminando, siete responsabili delle scelte e delle azioni che decidete di fare. A volte può capitare di camminare su superfici diverse (sconnesse, umide, fangose, scivolose, rocciose ecc.) che rappresentano sfide da non sottovalutare.

In queste situazioni essere prudenti e avere buonsenso è di massima importanza: alcuni itinerari possono infatti diventare pericolosi e insicuri per chiunque non ponga sufficiente attenzione, non sia vestito in maniera appropriata e non abbia una preparazione tecnica e psicologica necessaria. Gli itinerari in programma seguono

percorsi ufficiali. Su questi itinerari sono presenti zone in cui i sentieri incrociano corsi d'acqua. Spesso NON troverete ponti per attraversare i guadi, in quanto sono facilmente superabili con gli scarponi, o saltando tra una roccia e l'altra. La profondità dei corsi d'acqua può aumentare nelle stagioni primaverili e autunnali, o in caso di forti piogge: in questi casi vi consigliamo di togliere gli scarponi e di attraversare il guado solo se il livello dell'acqua arriva alle vostre ginocchia o poco più in alto. Le rocce nel letto del fiume sono scivolose, fate molta attenzione quando attraversate e se avete i bastoncini utilizzateli per mantenere l'equilibrio. Consigliamo di camminare in acqua piuttosto che sulle rocce, soprattutto se sono bagnate e scivolose

Con il noleggio della bicicletta vengono forniti un casco, un antifurto, una pompa, una camera d'aria di ricambio e un kit per la riparazione delle forature con una leva per pneumatici.

Sicurezza

Siate sempre prudenti mentre viaggiate, in particolare in situazioni potenzialmente pericolose (terreno difficile, pendii, cambiamenti meteorologici).

Segnaletica e segnali

Prestate però particolare attenzione alle segnalazioni presenti lungo gli itinerari, che potrebbero indicarvi recenti modifiche non ancora inserite nella vostra documentazione.

Intersezioni

Anche se il percorso segue prevalentemente sentieri e strade secondarie, in alcuni punti dovrete attraversare piccoli paesini e strade principali trafficate.

Attraversamento di guadi

Di solito si può attraversare facilmente. Tuttavia, in primavera e in autunno, la profondità di alcuni torrenti può aumentare e potreste doversi togliere gli stivali per guadare (attraverso un'acqua profonda fino alla caviglia o leggermente più alta). Non tentate mai di attraversare un torrente in cui l'acqua arriva sopra le ginocchia.

Come utilizzare la App - GUIBO

Per tutti i tour in bicicletta e a piedi, utilizzate l'APP di viaggio GUIBO per smartphone iOS e Android. L'app contiene i percorsi e le mappe dettagliate che si possono utilizzare offline e senza roaming. Grazie al GPS interno del telefono, è possibile controllare la propria posizione esatta sulla mappa, in modo da sapere sempre dove ci si trova.

[Scarica il manuale dell'app GUIBO Travel \(PDF\)](#)

Guarda il nostro video di istruzioni di 8 minuti

Ti mostra come scaricare l'app, utilizzarla per la navigazione e sfruttarne al meglio tutte le funzionalità. Se segui le istruzioni e i consigli, l'app funzionerà senza problemi sul tuo dispositivo.

Disable adblocker to accept marketing cookies.

Feedback & recensioni

Questo programma di viaggio è stato redatto con grande cura e precisione. Tuttavia, è possibile che si verifichino piccoli cambiamenti durante la vacanza o che si notino errori non previsti al momento della stesura. Le informazioni sono fornite "così come sono" e non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali perdite, lesioni o disagi subiti a causa di queste informazioni.

Se notate degli errori, vi preghiamo di comunicarcelo. Apprezziamo molto i suggerimenti, le osservazioni o i commenti che vorrete farci pervenire, certi che saranno utilizzati a beneficio dei futuri viaggiatori.

Inoltre, non esitate a condividere la vostra esperienza con la vostra famiglia e i vostri amici!

Grazie in anticipo per la vostra collaborazione.

Team S-Cape Partners France
