

Nivel técnico
3 de 5 (medio)

[Ver Detalles](#)

Fechas de salida 2016

Mayo	14 -27
Julio	16 - 29
Agosto	13 - 26
Septiembre	17 - 30
Octubre	15 - 28
Noviembre	12 - 25
Diciembre	17 - 30

Precio 3.865 €
Tasas aéreas 280 € aprox
Hab.Individual 825 €

Tamaño Grupo

Min 2 y máx 16 personas

Dificultad del terreno

Sendero con terreno firme, pista de tierra, inclinado ocasionalmente en zonas más montañosas.

Duración viaje

15 días/14noches

Días en Bici

10 días

Horas de bici/día

6/7 hrs con paradas

Altura máx alcanzada

1.518 m

Kilometros en bici

535 km

MYANMAR, UN AVENTURA POR LA JUNGLA

Burma, Myanmar, Birmania con estos nombres identificamos al mejor país del sudeste asiático, situado entre los grandes ríos del continente y la **cordillera del Himalaya**, es un compendio de junglas, fértiles valles, bosques de teca, zonas montañosas cubiertas de nieve, la diversidad de su pueblo, su rica e intensa historia combinada con sus profundas creencias budistas, sus soberbias manifestaciones arquitectónicas como la pagoda **Shwedagon** con **2.500 años de antigüedad**, contribuyen a que estemos ante uno de los mejores países del mundo.

Un recorrido por la **meseta central, el estado Shan**, hogar de muchas etnias, gente amable y risueña nos darán la bienvenida, la ruta nos dará paso al mágico Lago Inle, nos hará perdernos por el tesoro arqueológico de **Bagan** y por los monasterios más importantes de **Mandalay**, residencia de la mayor parte de los monjes birmanos. Un país que pese a los cambios sufridos, sigue manteniendo sus costumbres más tradicionales, un recorrido por el corazón de Asia.



[Visita nuestra Galería de Fotos](#)

Tipo de viaje

Cultural y de aventura en bicicleta de montaña.

Puntos DESTACADOS

- *La pagada Shwedagon en Yangoon,
- *Recorrido por el estado Shan en la meseta central, con gran riqueza étnica.
- * Bagan, un tesoro arquitectónico, miles de templos y antiguas pagodas.
- * Misterioso Lago Inle, la riqueza de sus pescadores,
- *La belleza de Mandalay, la ciudad de los monjes.
- *Bosques de teca, colinas frondosas, la vida en las orillas del río Ayeryawaddi.

RESERVAS

Puedes tramitar tu reserva a través

Reservas Web

Necesitamos tus datos personales completos, pasaporte escaneado y número de DNI.

Un pago a cuenta del 40% del total del viaje por transferencia o con Tarjeta

PARA MAS INFORMACION

Telf. 34 91 522 8681

Email

SERVICIOS INCLUIDOS

- Vuelo internacional Ciudad de origen/Yangoon/Ciudad de origen (conexiones intermedias)
- Vuelo Yangoon/Heho y Bagan/Yangoon
- **Bicicleta, casco y herramientas de reparación**
- Traslados incluidos (sin guía)
- Vehículo de apoyo para todo el viaje
- Transporte de las bicicletas
- Alojamiento en hoteles de categoría turista y resort según cuadro
- Alimentación según cuadro
- Guía local de habla inglesa, buen conocedor de la ruta con conocimientos de primeros auxilios
- Tasas aéreas (importe aprox.)
- **AXA Seguro de asistencia en viaje y 2.000 € gastos de cancelacion**

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Actividades y visitas
- Entradas a los lugares a visitar
- Extras personales como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
- Propinas.
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/Yangoon	.././..	Vuelo
2	Llegada a Yangoon	.././C	Hotel turista
3	Vuelo Yangoon/Heho. Traslado a Kalaw	D/A/C	Hotel turista
4	Kalaw/Lago Inle	D/A/C	Hotel turista
5	Lago Inle	D/A/C	Hotel turista
6	Lago Inle/Pindaya	D/A/C	Hotel turista
7	Pindaya/Mandalay	D/A/C	Hotel turista
8	Mandalay/Sagaing/Mingun/Mandalay	D/A/C	Hotel turista
9	Mandalay	D/A/..	Hotel turista
10	Mandalay/Monte Popa	D/A/C	Resort
11	Monte Popa	D/A/C	Resort
12	Monte Popa/Bagan	D/A/C	Hotel turista
13	Bagan	D/A/C	Hotel turista
14	Vuelo Bagan/Yangoon	D/A/C	Hotel turista
15	Vuelo Yangoon/Ciudad de origen	.././..	-----
16	Ciudad de origen	.././..	-----

D.- desayuno A.-almuerzo C.- cena P.- picnic

ITINERARIO PREVISTO

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/YANGOON

Salida en vuelo hacia Bangkok (conexiones intermedias),

DÍA 2.- YANGOON

Llegada, traslado al hotel y resto del tiempo libre hasta la cena donde tendremos un encuentro con el guía.

YANGOON

Ciudad colonial y capital comercial de Birmania, está situada en las orillas del río Hlaing, a 40 km. De la costa. Sus calles anchas, aún conservan en la arquitectura de sus edificaciones, rasgos de la colonización británica. De noche, la vida se vuelve más divertida en la ciudad y los bares y restaurantes hacen gala de sus mejores especialidades. Uno de los atractivos más importantes de Yangon, a parte de su casco colonial, es sin duda la pagoda de Shwedaagon que data del siglo XV y mide casi 100 metros de alto. El budismo considera este lugar como uno de los más destacados centros sagrados. Otra pagoda importante es la pagoda de Sule, que se encuentra en el centro de la ciudad

DÍA 3.- VUELO YANGOON /HEHO. TRASLADO A KALAW

Bici: 40 km. +548 m/ -534 m.

Por la mañana muy temprano salida en vuelo a Heho y traslado al hotel de montaña en Kalow, pueblo tranquilo, fresco y rodeado de pinares que aún conserva su estilo colonial, situado en la zona más montañosa de Myanmar. Después del almuerzo, será una buena oportunidad para estirar nuestras piernas e ir cogiendo ritmo, con 40 Km tendremos un buen comienzo por los alrededores de Kalaw , una carretera tranquila con suaves subidas, un perfecto calentamiento en un entorno de gran belleza que nos irá recompensando el esfuerzo.

DÍA 4.- KALAW/LAGO INLE

Bici: 70 km. +992 m/ -1385 m.

Abandonamos la zona montañosa de Myanmar para descender al lago Inle, por pistas asfaltadas y de arena llegaremos a la pequeña ciudad de Nyaung Shwe, situada a orillas del lago en la zona norte, el bello paisaje por el que iremos pedaleando nos animará esta bajada.

LAGO INLE

Al nordeste de Myanmar se sitúa el lago Inle, rodeado de colinas y donde florecen las orquídeas. Es admirable la belleza con que deja flotar en sus aguas nenúfares y jacintos flotantes. A sus orillas viven los Intha, "hombres del lago", que cultivan vegetales sobre islas flotantes y reman con las piernas. Un espectáculo impresionante y lleno de misticismo. La población Intha ha ideado una original forma de cultivo, que aprovecha la vegetación lacustre para crear verdaderos vergeles flotantes sobre el agua. En la actualidad la comunidad está formada por unas 70.000 personas, instaladas en las aldeas e islas del lago y viven sobre éste con sus casas construidas encima de pilotes, sus cultivos flotantes y su actividad pesquera.

DÍA 5.- LAGO INLE

Bici: 25 km. +265 m/ -263 m.

Tenemos el día de medio-descanso para recuperarnos de los 70 km del día anterior, por eso lo vamos a dedicar a explorar la zona, primero saldremos en bici unos 20 km para recorrer sus orillas, conocer sus antiguos templos y las aldeas pintorescas que lo rodean. Disfrutaremos de un típico almuerzo con vistas al lago. Después un recorrido en barca por los pueblos y jardines flotantes así como de la pagoda más importante del lago, venerada por todos los lugareños y habitada por sus famosos gatos saltarines, las ruinas del templo In Thein y observaremos la manera tan particular que tiene los pescadores Intha de navegar y pescar por sus aguas...un día espectacular y posiblemente de los más bonitos e intensos del viaje.

DÍA 6.- LAGO INLE/PINDAYA

Bici: 60 km. +834 m/ -540 m.

Abandonamos el encanto del lago Inle, para volver a subir, hoy a la meseta del estado Shan, pedaleando por pistas semi asfaltadas a veces y de tierra otras, con irregularidades, tendremos unos 20 km de subida suave hasta llegar a Pindaya conocida por sus cuevas de roca caliza y sus miles de representaciones de Buda. Visitaremos casi todas antes de la cena si tenemos aún fuerzas y ánimo casi veremos las 1000 figuras de Buda...

ESTADO SHAN

Es uno de los más grandes de Myanmar, situado en el centro del país, limita con Laos, China y Tailandia, hogar de diferentes grupos étnicos, birmanos, chinos, Karen conocida por las "mujeres jirafa", Wa eran antiguos cazadores...

Esta meseta rodeada de colinas, valles, vegetación y ríos con extensos campos de arroz, además de esta riqueza natural cuenta con plata, plomo y zinc. La mayoría son budistas y su principal actividad es la agricultura.

PINDAYA

Se sitúa a 1164 m sobre nivel del mar y su símbolo es una araña, cerca se encuentran sus famosas cuevas, lugar de peregrinación budista y también una atracción turística. Hay tres "cuevas" en la cresta que se extienden de norte a sur, pero sólo la cueva del sur puede ser visitada y explorada. Dentro de la cueva hay una inusitada colección de unas 8000 estatuas de Buda que ocupan todos y cada uno de los centímetros libres en las paredes de las rocas, donadas en los últimos dos siglos, por todo tipo de personas y organizaciones, cada una de ellas de un estilo y un material diferente (desde oro hasta mármol o madera).

DÍA 7.- LAGO INLE/MANDALAY

Bici: 80 km. +1.064 m/ -1.143 m.

Salimos del hotel en vehículo durante 1 hrs aprox hasta el lugar que nos esperan las bicicletas y dirigimos hacia la segunda ciudad más grande de Myanmar, Mandalay. Los primeros kilómetros serán de terreno ondulado, largo pero sencillo pasando por pequeñas aldeas donde los niños saldrán a recibirnos con una sonrisa, pagodas, coloridos campos hasta llegar a Ywa Ngan donde vamos a almorzar y a continuar de nuevo en vehículo hasta Mandalay donde vamos a pasar la noche.

MANDALAY

Fue la última capital de Myanmar antes de la invasión británica y por eso de vital importancia como centro cultural; es la segunda ciudad más poblada del país y sus monasterios budistas están entre los más importantes, cerca del 60 % de los monjes de Myanmar, viven aquí.

DÍA 8.- MANDALAY /SAGAING/MINGUN/MANDALAY

Bici: 50 km. +507 m/ -498 m.

Tenemos un intenso día por delante en 50 km vamos a conocer dos ciudades importantes a las afueras de Mandalay, Sagaing y Mingun situada en la orilla contrario del río Ayeyarwady. Salimos del hotel en bicicleta y lo primero que nos encontramos es el puente de teca U Bien, el más largo de todo Asia, impresionados por su belleza le dedicaremos un tiempo a contemplarlo antes de cruzarlo para llegar a Sagaing, importante centro religioso y monástico cuenta con multitud de pagodas, estupas y monasterios. Desde esta colina, tendremos unas vistas preciosas sobre el río Ayeyarwaddy.

Nuestra jornada continua hasta Mingun, donde vamos a visitar las ruinas de Pahtodawgyi, si hubiera llegado a terminarse hubiera sido la estupa más grande del mundo, pero se ha quedado en el montón de ladrillos más grande del mundo...de todas las formas es ¡¡¡impresionante!!.

Y para seguir impresionados, conoceremos la campana más grande del mundo, con 90 toneladas de peso.

Después de degustar típica comida birmana, regresaremos al hotel en barco, navegando por el río para conocer la vida en sus tranquilas orillas, las formas de vida tradicionales de su gente, una experiencia que siempre quedará contigo...así es Myanmar, una joya asiática.

MINGÚN

Es una de las cuatro ciudades imperiales desiertas (llamadas así porque, en algún momento de la historia, fueron capitales del imperio). En ella pueden verse algunos monumentos en diferentes estados de deterioro, la campana gigante, la pagoda de Myatheindan, que representa al monte Meru.

DÍA 9.- MANDALAY

Bici: 25 km. +81 m/ -81 m.

Por la mañana vamos a recorrer Mandalay en bicicleta, comenzamos en el mercado de Zegyo donde veremos mucha variedad de artesanía, joyas , comida, ropa...seguiremos en bici para conocer de cerca a los artesanos de bambú, trabajando las grandes hojas para tejer techos y paredes, a los fabricantes de tofu...entre otros. Después una visita obligada al monasterio Shwenandaw, conocido como el "palacio de oro", maravillosamente frágil fue construido, sin embargo, en el siglo XIX, formando parte de la típica arquitectura birmana. Hecho en teca, muy dorado, con mosaicos de cristal y esculturas impresionantes de mitos budistas, nos harán quedarnos perplejos durante un buen rato. En el regreso a Mandalay, haremos una parada para tomarnos un típico té y degustar los productos típicos de la zona, esto sólo para los más atrevidos... Cena libre para poder recorrer la ciudad.

DÍA 10.- MANDALAY/MONTA POPA

Bici: 80 km. +274 m/ -196 m.

Salimos por la mañana muy temprano en bicicleta por las orillas del río Ayeyarwady por un sendero muy bonito y sencillo hasta llegar al punto donde un ferry nos traslada a la capital del antiguo reino de Ava, donde veremos restos de la muralla que protegía la ciudad durante casi dos siglos entre los años 1.364 a 1.555. El paisaje de campos de mijo, sésamo, algodón y muchas variedades vegetales, guisantes, frijoles nos acompañaran hasta la ciudad de Pysinsi donde habremos recorrido los 80 km previstos para hoy, el vehículo nos llevará hasta el Monte Popa.

MONTE POPA

Es un volcán inactivo que surgió de la llanura después de un gran terremoto, después las laderas se convirtieron en una tierra muy fértil llena de vegetación, y con el tiempo se convirtió en hogar y residencia de los dioses. Es una especie de "Monte Olimpo" y tiene 1.518 m de altura.

DÍA 11.- MONTA POPA

¡Por fin nuestro día de descanso!, aunque seguiremos activos y el día promete. Después del desayuno y con energía subiremos los 900 escalones que nos llevarán a la cima del monte, donde está el templo Popa Taung, uno de los más populares de Myanmar por venerar a los espíritus, lugar de peregrinación y de ofrendas, desde el cual, tendremos unas bellas vistas de la zona. El resto del día libre para descansar y para los que aún tengan fuerzas, posibilidad de realizar senderismo por el parque nacional (no incluido).

DÍA 12.- MONTA POPA/BAGAN

Bici: 75 km. +370 m/ -1.116 m.

Empezamos el día con buenas vistas y después del desayuno salimos en bicicleta por una pista en buen estado pero con muchas curvas, vamos rodeando la montaña atravesando pequeñas aldeas, plantaciones de palmeras y observaremos asombrados cómo siguen arando los agricultores, un retroceso en el tiempo para nosotros...con esta bella estampa, continuaremos ruta hasta Bagan, ciudad repleta de miles de antiguos templos, situada a orillas del río Ayeyarwady, sin duda de los lugares más apasionantes y mágicos del mundo.

BAGAN

Fundada en el siglo II, es un tesoro arquitectónico, conocido por sus miles de templos y pagodas de inspiración budista e hindú, con más de un milenio de antigüedad, como lo atestiguan sus ruinas y

que hacen, sea uno de los lugares arquitectónicos más impresionantes de Asia. La proximidad del río Ayeyarwady permitió el desarrollo de una importante civilización agrícola en torno a Bagan. Su período de esplendor se prolongó desde el siglo XI hasta el siglo XIII, y durante ese tiempo se construyó un gran número de magníficos edificios. La ciudad fue saqueada por Kublai Khan en 1287, y nunca fue reconstruida. Desde 1975, la UNESCO impulsa un ambicioso programa de restauración de los principales monumentos, en los que participan centenares de trabajadores locales. Entre las más de dos mil pagodas, destacan la pagoda de Shwezigon, la gloria de Bagan con sus 900 años de antigüedad, que tiene el valor de ser el primer monumento construido, con los nacientes chorros de oro del rey Anawrahta y contiene un calefactor de influencia mon; la elegante pagoda Dhammayangi; la pagoda Thatbyinnyu, la más alta; el impresionante templo de Ananda, del siglo XI, que tomó su nombre de un discípulo favorito de Buda, guía del budismo en Birmania, donde se albergan diversas imágenes de Buda, y al que se llega atravesando diversas galerías concéntricas; el templo Htilominlo con sus impresionantes grabados, el monasterio Nathaukkyang de madera de teca, construido a la orilla del río con antiguas escrituras y imágenes de buda. Otro templo importante es el de Sulamani, construido en 1174 por el rey Narapatisithu, posee relieves y estatuas de carácter tántrico en color greda oscuro.

DÍA 13.- BAGAN

Bici: 30 km. +119 m/ -120 m.

El día de hoy lo vamos a dedicar a recorrer la multitud de templos, pagodas y estupas que encierra este tesoro de Myanmar, un broche de oro para cerrar nuestra aventura en bicicleta pedaleando por senderos planos y sencillos haremos los 30 km.

Tarde libre para descansar y muy recomendable regresar en bicicleta para contemplar la puesta de sol desde alguno de los templos, esa imagen no se borrará jamás de nuestra cabeza, un lugar privilegiado y único en el planeta, eso deja huella.

DÍA 14.- VUELO BAGAN/YANGOON

Hotel hasta las 12.00 hrs. A la hora indicada, traslado al aeropuerto para regresar a Yangoon para recorrer el centro, pasear por el mercado nocturno y barrio chino, además de visitar la pagoda Shwedagon seguramente el templo budista más hermoso que existe, donde podemos observar las costumbres de los fieles en sus oraciones, ofrenda del agua, flores etc.

Por la noche cena de despedida.

DÍA 15.-VUELO YANGOON/CIUDAD DE ORIGEN

Hotel hasta las 12.00 hrs. A la hora indicada traslado al aeropuerto para regresar a la ciudad de origen.

DÍA 16.- CIUDAD DE ORIGEN

Llegada y fin de los servicios.

INFORMACIONES PRÁCTICAS DEL VIAJE

DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.

IMPORTANTE: LAS RESERVAS DEBEN HACERSE CON UN MÍNIMO DE 15 DIAS DE ANTELACIÓN PARA PODER TRAMITAR EL VISADO.

Visado Birmania: es necesario enviaros una copia escaneada del pasaporte. El visado se tramita a la llegada en el aeropuerto 40 dólares , 2 fotos tamaño carnet.

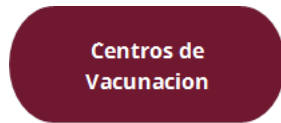
(Normas sujetas a posibles cambios de los respectivos ministerios sin previo aviso).

* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB

Ministerio Asuntos
Exteriores

SANIDAD

IMPRESINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.



SEGURO ASISTENCIA EN VIAJE Y GASTOS DE CANCELACION



Incluido en el precio Seguro de asistencia en viaje y gastos de cancelación:

VIP PLUS 2000 EXPERIENCE 2.000

Póliza específica para viajes combinados, con práctica de deportes de aventura. Incluye garantías sanitarias, **2.000 eur en gastos de cancelacion** e incumplimientos de compañías transportistas



Consultar otras opciones con Garantías superiores.

ALOJAMIENTO

Hoteles de categoría turista o resort en habitaciones dobles con baño privado . Indicamos un listado de posibles alojamientos pero hasta el momento de la reserva pueden variar, aquí solo estamos informando de la categoría de los mismos y los definitivos serán entregados con la documentación del viaje

Nota: debido a los cambios internos de Myanmar, la capacidad hotelera se ve colapsada en algunas temporadas, siendo complicado mantener confirmados los alojamientos que indicamos en este listado. Es conveniente tramitar la reserva con mucho tiempo de antelación para evitar cambios de último minuto.

Yangoon	Panda hotel
Kalaw	Dream Mountain Hotel
Lago Inle	81 Hotel Inlay
Pindaya	Pindaya Inle Inn
Mandalay	Bagan King Hotel
Mt Popa	Popa Mountain Resort
Bagan	Bagan Thande Hotel

Se puede solicitar habitación 'a compartir', para evitar el suplemento individual. Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito y se confirmará lo antes sea posible.

Consultar al tramitar la reserva. Gracias

ALIMENTACION

Alimentación incluida según cuadro, basada en los típicos platos de la zona noodles, sopas, verduras, arroz, algo especiadas.

Durante los tiempos de recorridos en bicicleta, el agua está incluida así como frutas y algún "snack" para mantener la energía.

DIVISAS

La unidad monetaria de Myanmar es el KYAT BIRMANO (MMK)

Puedes consultar la equivalencia aquí

[Conversor divisas](#)

El US dólar y Euro son aceptados en Yagoon y Mandalay, pero en las zonas rurales se recomienda llevar moneda local. El cambio se puede realizar en cualquier banco de las ciudades más grandes, aeropuerto y casas de cambio. Si te sobra moneda local, debes cambiarla antes de la salida, porque fuera del país no será posible convertirlos en US dólar.

La tarjeta de crédito solo son aceptadas en las grandes ciudades y en los resort y restaurantes buenos, pero nunca en zonas rurales. Recomendamos llevar dinero en efectivo y solo la tarjeta para cosas excepcionales.

PROPINAS

Cada vez son más frecuentes y en lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guías, conductores, maleteros, camareros.....).

Están en función del grado de satisfacción con el servicio recibido y sugerimos la cantidad de 3-4 Us dólar por persona y día al guía y la mitad al conductor y ayudantes o cocinero.

TASAS DE AEROPUERTO

Son impuestos por la utilización de los aeropuertos que se pagan en efectivo, directamente, antes de realizar el embarque.

Myanmar Kyat 2000.00 [2 USD] para vuelos domésticos, 15 usd para vuelos internacionales

CLIMA

Myanmar tiene un clima tropical caluroso y muy húmedo, de Marzo a Junio mucho calor y seco con temperaturas entre los 27° y 40° y por las noches en 20°. La estación lluviosa de Junio a Octubre hace menos calor, las lluvias no son constantes, si fuertes en corto tiempo, en la zona de montaña durante el monzón hace frío. La estación fría va de Octubre a Febrero con temperaturas entre 20° y 30°. En este viaje hay que poner más atención en las noches que estamos en la región Shan por el frío y la humedad. Revisar bien la lista de equipo que detallamos más abajo (guantes, forro, goretex...)

EXTENSIONES AL VIAJE

Este viaje a Myanmar en bicicleta podemos ampliar la estancia en las playas de Tailandia, en Siem Rep para visitar los templos de Angkor Wat (Camboya), Bangkok o cualquier zona de Tailandia o del sudeste asiático. Consultar posibilidades.

INFORMACIONES TÉCNICAS

DIFICULTAD DEL VIAJE

Viaje en bicicleta de montaña, se clasifica en un nivel 3 de 5 que corresponde a un nivel medio, diseñado para recorrer 535 km aprox en 9 días por pistas de tierra, asfalto con irregularidades, técnicamente no requiere dificultad pero sí hay jornadas largas de 75 y 80 km. Cualquier persona que esté en buena forma física puede viajar en bicicleta.

VEHÍCULO DE APOYO

El vehículo de apoyo siempre va cerca, cualquier incidencia y/o cansancio durante la ruta, siempre es posible continuar en vehículo hasta llegar al alojamiento.

En caso que vayamos por pistas, senderos donde el vehículo no pueda tener acceso, siempre tendremos puntos de encuentro con él a lo largo del recorrido.

Los guías son expertos conocedores del terreno y con conocimientos de primeros auxilios.

Todo el equipaje y carga va en el vehículo. Sólo tienes que llevar una pequeña mochila con agua, cortavientos, forro etc.. y objetos personales, el resto lo lleva el vehículo.

NO LLEVES TU BICICLETA

Contamos con una flota de alquiler de bicicletas en destino, siendo más cómodo y seguro para ti. Además no tendrás que ocuparte de ninguna incidencia, pinchazos etc.. porque el guía se hace responsable de todo, incluso en nuestra organización llevamos 1 ó 2 bicicletas adicionales, por si acaso fuera necesario.

EQUIPO DE BICICLETA

- Bicicleta
- Casco (obligatorio)
- Silbato (recomendable)
- Mochila pequeña (de unos 15/20L)
- Gafas de sol
- Crema protectora (factor alto)
- Ropa de abrigo, lluvia y corta vientos.
- Guantes cortos
- Guantes largos de abrigo
- Guantes largos impermeables para países de climas fríos
- Ropa cómoda para la bicicleta, Maillot/Culote (Recomendable corto y largo de abrigo)
- Siempre contaremos con material de protección para el frío, la lluvia y el viento sobre la bicicleta, este puede ser más ligero para aquellos que lo precisen o usar el mismo que llevaremos como material recomendado.
- Zapatillas cómodas para bicicleta, automáticas o deportivas dependiendo del tipo de pedales, para aquellos que contraten las bicicletas de alquiler en destino, podrán llevar sus pedales automáticos desde España para ponérselos allí.
- Cantimplora ó sistema de hidratación
- Linterna ó frontal y pilas de repuesto

PARA AQUELLAS PERSONAS QUE LLEVEN SUS BICICLETA DESDE LA CIUDAD DE ORIGEN

- Utensilios de reparación, herramientas, cámaras, parches, bomba de hinchar, troncha cadenas, sirgas de freno y cambios, zapatas, pastillas de freno, etc...
- Se recomienda llevar siempre algún tornillo de sobra de las diferentes partes de la bicicleta.
- Cinta Americana o adhesiva para reparación
- Parrilla trasera para aquellos que quieran transportar la mochila sobre ella.

En este caso No se cuenta con apoyo mecánico para las reparaciones aunque existirá la colaboración del personal de la organización y del propio grupo.

Se aconseja llevar la bicicleta en perfecto estado antes de empezar el viaje especialmente la cadena, los cambios y las ruedas.

Recordar que nuestros petates ó maletas irán siempre trasportados por nuestros vehículos de apoyo, en las bicicletas iremos solo con el material justo y necesario para la actividad y sin ningún peso extra.

NOTA: para cumplir con la normativa de las compañías aéreas las bicicletas han de ir siempre bien embaladas en bolsas o preferentemente en cajas de cartón para evitar roturas con los golpes, las ruedas han de ir siempre deshinchadas, los pedales desmontados y el manillar girado, la caja ha de ir completamente cerrada y bien precintada, conviene proteger bien los cambios y zonas débiles de la bicicleta con espuma o plástico de burbujas para los golpes.

A TENER EN CUENTA: A la hora de pensar en el transporte de las bicicletas, tener en cuenta que hay que pagar un porte que nos pone la compañía aérea y que en condiciones viene a ser lo mismo que el alquiler de la propia bicicleta en destino. Consultar dicho suplemento al tramitar la reserva.

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO PARA EL VIAJE

Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima caluroso y húmedo en verano y fresco y seco en invierno. Calcetines y pañuelo (para entrar a los templos), gorro o visera, gafas de sol, navaja multiusos y linterna.

En tiempo de monzón (desde julio a mediados de septiembre) y en abril y mayo: Calzado deportivo/sandalias de goma/ capa de lluvia o chubasquero /bañador/ sudadera o camiseta de manga larga (por los aires acondicionados y por los mosquitos)

En los meses secos (octubre a marzo): añadir un forro polar y prescindir de capa de lluvia o chubasquero.

Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema protección solar /protector labial).

Prismáticos y material fotográfico.

BOTIQUIN

Antibiótico de amplio espectro / analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...) / antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/ repelente de mosquitos/ recomendable pomada o gel de recuperación para después de la bicicleta/vaselina.

Nota. Es importante que el lleves el equipo adecuado, para disfrutar del viaje. Si dudas algo consúltanos que podamos informarte.

*Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.

Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.



Trekking y Aventura S.L
www.trekkingyaventura.com