

**Nivel técnico**

3 de 5 ( medio)

[Ver Detalles](#)**Fechas de salida 2016**

Agosto 13-26

Septiembre 03-17

**Precio 2.735 €****Tasas aéreas 310 € aprox****Hab. Individual 250 €****Tamaño Grupo**

Min 4 y máx 10 personas

**Dificultad del terreno**

Carretera y pista de suelo compacto y senderos con terreno suelto.

**Duración viaje**

15 días/14 noches

**Días en Bici**

11 días

**Horas de bici/día**

5/6 hrs

**Kilometros en bici**

600 km aprox

**Altitud máx alcanzada**

2.300 m aprox

**Tipo de viaje**

Aventura y naturaleza en bicicleta de montaña

**MONGOLIA: LA VIDA DE LOS ÚLTIMOS NÓMADAS EN ASIA**

Mongolia, tierra poco poblada que se extiende por interminables verdes praderas, desiertos de dunas y cordones montañosos, volcanes extintos, impresionantes lagos, son el escenario y el hogar de **los últimos nómadas de Asia**, nos acercaremos a conocer sus tradiciones y estilos de vida mejor conservados, su cultura y sus monasterios. Grandes recorridos en bicicleta por la parte central de este inmenso y recóndito país del Imperio Mongol, descubriendo los lugares más vírgenes y bellos donde la fauna y la flora nos sorprenderán cada día, creando paisajes diferentes. En Mongolia nada es igual, cada jornada será una nueva e intensa experiencia, porque es un viaje de ensueño combinando **aventura y cultura, activo** y por tanto exclusivo **para los viajeros amantes de la bicicleta**. Descubre otra forma de viajar porque Mongolia es diferente.

[Visita nuestra Galería de Fotos](#)

### Puntos DESTACADOS

- \*Aventura por la zona central de Mongolia
- \*Desierto y dunas en el mini Gobi
- \* Naturaleza salvaje; volcanes, montañas, valles y lagos y ríos
- \*Monasterios y templos más importantes
- \*La vida de los últimos nómadas de Asia.
- \*La experiencia de dormir en un auténtico Ger.

### 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

- Transporte en avión, en clase turista. Ciudad de Origen/Ulan Bator/Ciudad de Origen (conexiones intermedias)
- **Bicicleta, casco y utensilios de reparación**
- Recepción en el aeropuerto
- Traslados especificados
- Transporte en vehículo privado
- Alojamiento en hotel de categoría turista, en habitaciones dobles con baño privado, "gers" (tienda tradicional mongola) y tienda de campaña (según cuadro)
- Alimentación especificada en el cuadro
- Visitas y actividades especificadas en el itinerario con entradas
- Guía local de habla inglesa y chófer local
- Tasas aéreas
- **Acompañante de habla española salida 13 Agosto**
- **AXA Seguro de asistencia en viaje y 2.000 € gastos de cancelacion**

### SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Alimentación no especificada en el cuadro
- Visitas y actividades opcionales
- Extras personales, como bebida, lavandería, teléfono etc.
- Visados y tramitación
- Tasas de aeropuerto
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/Ulan Bator	.././..	-----
2	Ulan Bator	.././C	Hotel turista
3	Ulan Bator/Elsen Tasarkhai (Mini Gobi)/Khugnu Khan	D/A/C	Tienda de campaña
4	Khungnu Khan/Kharkhorin.	D/A/C	Ger
5	Kahrhorin. Valle del rio Orkhon	D/A/C	Tienda de campaña
6	Rio Orkhon/Rio Tsenkher	D/A/C	Tienda de campaña
7	Tsenkher	D/A/C	Ger
8	Tsenkher/Rio Tamir/Taikhar Rock	D/A/C	Tienda de campaña
9	Taikhar Rock/Volcan Suga	D/A/C	Tienda de campaña
10	Volcan Suga/P,N Khorgo Terkhiin Tsagaan	D/A/C	Ger
11	P,N Khorgo Terkhiin Tsagaan/Chuluut River.	D/A/C	Tienda de campaña
12	Chuluut River/Lago Ugii	D/A/C	Ger
13	Lago Ugii/Ulan Bator	D/A/C	Hotel turista
14	Vuelo Ulan Bator/Ciudad de origen	D/./..	-----
15	Ciudad de origen	.././..	-----

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

## **ITINERARIO PREVISTO**

### **DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/ULAN BATOR**

Salida en vuelo con destino a Ulan Bator (conexiones intermedias).

### **DÍA 2.- ULAN BATOR**

A la llegada, nos esperan en el aeropuerto para el traslado al hotel. Tras el alojamiento, a la hora indicada, recorreremos la ciudad visitando el Templo-Monasterio de Gandan, el área de Sukhbaatar square y el Museo de Historia Natural, donde se encuentran las reconstrucciones de los esqueletos de dinosaurios encontrados en Gobi.

#### **ULAN BATOR**

Situada al norte, a 1.380 m de altura, es la capital del país y la ciudad más importante, su belleza reside esencialmente en la naturaleza que la rodea, se encuentra en el medio de un valle y está envuelta enteramente por bonitas montañas. Data del siglo XVII, cuando se fundó el Templo del Buda Viviente. El asentamiento que se desarrolló alrededor del templo llegó a ser una base importante para las caravanas que cruzaban el desierto de Gobi. En el siglo XIX, cuando era conocida como Urga, constituía una de las pocas ciudades importantes del país. El nombre se cambió al de Ulan Bator-'Héroe Rojo'-en 1924, después de la revolución comunista.

Actualmente es una ciudad desolada de calles amplias y edificios modernos, muchos de los cuales fueron construidos en la Rusia de Stalin. Aunque es bastante moderna dispone de algunas muestras de la arquitectura oriental que le dan un toque especial

Las yurtas, las tradicionales tiendas de fieltro portátiles de los pastores nómadas, todavía abundan en las afueras, pero actualmente poseen ya energía eléctrica.

#### **TEMPLO-MONASTERIO DE GANDAN**

Fue fundado en 1835 por el quinto Jebtsundamba, entonces el más alto lama reencarnado de Mongolia y llegó a ser el centro del budismo mongol en los años 30 del siglo pasado. Cuando Mongolia pasó a ser un estado comunista, fue uno de los pocos monasterios que escaparon a la destrucción, aunque fue cerrado desde 1938 hasta 1944. Desde el año 1990 ha sido restaurado, a menudo por suscripción popular, pero con el apoyo del estado desde 1994. Actualmente aloja a unos 150 monjes y es de nuevo el principal templo budista de Mongolia.

### **DÍA 3.- ULAN BATOR/ELSEN TASARKHAI (MINI GOBI)/KHUGNU KHAN**

**Bici: 30 Km pista sinuosa. Vehículo: 280 km/4-5 hrs aprox. Altitud máx. alcanzada: 1.380 m**

Por la mañana salida en vehículo rodeados de un paisaje de estepa de montaña hasta llegar a Elsen Tasarkhai, conocido como el Mini Gobi, una zona realmente espectacular donde tendremos una parada para disfrutar del almuerzo. A continuación ya en bicicleta tendremos unos 30 Km hasta llegar a Khugnu Khan, montaña sagrada para los mongoles durante mucho tiempo, cuenta con unos 1967 m de altura, donde se encuentran las ruinas de dos importantes templos budistas, conocidos como "el antiguo" y "el nuevo", el cual fue restaurado en los años 90 por los habitantes de la zona. Noche en tienda.

#### **ELSEN TASARKHAI**

La zona fronteriza entre las provincias de Tov, Ovorkhangai y Bulgan, es un lugar que combina las dunas de arena con las montañas rocosas de Khogno Khaan, prados y hermosos lagos nos muestra una combinación de dunas y estepas nevadas con un fondo montañoso

### **DÍA 4.- KHUNGNU KHAN/KHARKHORIN.**

**Bici: 90 km (6 Km por pista sinuosa y 84 Km carretera en buen estado )**

**Altitud máx alcanzada: 1.540 m**

Salida hacia Kharkhorin, la antigua capital del Imperio Mongol fundada en el año 1220, a través de un bonito paisaje de colinas y situada en el valle del río Orkhon, donde se encuentra el monasterio Erdene Zuu, el más grande de toda Mongolia y de culto lamaísta. Llegada al campamento y tiempo libre para disfrutar de la zona y descansar.

## MONASTERIO ERDENE ZUU

Fue construido en 1.586 y es centro religioso del budismo en Mongolia. Tras sucesivas destrucciones, actualmente constituye una impresionante vista con sus murallas, estupas y templos, ocupando un recinto de 400 m<sup>2</sup> y rodeado por la estepa. Se han conservados 3 templos en forma de museo, donde pueden verse pinturas y objetos de la época.

### DÍA 5.- KAHRHORIN. VALLE DEL RIO ORKHON

**Bici: 65 km pista**

**Altitud máx alcanzada: 1.580 m**

Después del desayuno salimos en bicicleta para recorrer el valle del río Orkhon, paisaje de vastas praderas a ambos lados del río, donde quedan aún numerosos restos arqueológicos que datan del siglo VI, que muestran la importancia de este valle en la historia de Asia Central, entre otros enclaves importantes está la ciudad de Karakorum, capital del imperio mongol creado por Gengis Khan. Durante la jornada nos encontraremos a muchos pastores nómadas que siguen recorriendo el valle con sus ganados. Noche en tienda

### DÍA 6.- RIO ORKHON/RIO TSENKHER

**Bici: 60 Km pista**

**Altitud máx alcanzada: 1.620 m**

Salimos en bicicleta hacia el monasterio de Tovhon, unos 25 Km aprox, construido en la cima del monte Undur Ovoot de 2.300 m, durante la ruta nos encontraremos con familias nómadas y tendremos la oportunidad de conocer sus formas de vida más tradicionales. Llegada y comienzo del trekking que nos llevará hasta las puertas del monasterio, desde donde tendremos uno de los más bellos paisajes que podemos encontrarnos en Mongolia. Después de la visita (unas 3 hrs aprox) un sencillo trekking de bajada para continuar en bicicleta hasta el río Tsenkher, unos 35 km más rodeados de montañas por senderos que nos llevarán a cruzar arroyos y que nos adentran a un paisaje cada vez más atractivo y sorprendente. Llegada al campamento y tiempo libre para descansar.

## MONASTERIO DE TOVHON

Fue creado como casa de meditación por Zanabazar, líder del estado Mongol y del budismo en Mongolia además de ser un reconocido escultor.

### DÍA 7.- TSENKHER

**Bici: 55 km pista**

**Altitud máx alcanzada: 1.600 m**

Por la mañana salida en bicicleta por una pista complicada, rodeados de montañas y de ríos que cruzaremos hasta llegar al centro de aguas termales de Tsenkher, conocido desde hace siglos por tener el agua mineral con mejores propiedades curativas de Mongolia. Llegada y tiempo para descansar y disfrutar del entorno después de una jornada intensa. Resto del tiempo libre. Noche en ger.

### DÍA 8.- TSENKHER/RIO TAMIR/TAIKHAR ROCK

**Bici: 25 Km de pista y 25 Km camino pavimentado**

**Altitud máx alcanzada: 1.620 m**

Comenzamos la jornada por una pista sinuosa durante unos 25 Km y otros 25 km por camino pavimentado hasta llegar al río Tamir, antes visitaremos uno de los mercados locales más interesantes de la provincia de Arkhangai y conoceremos la legendaria Taikhar Rock, una roca de granito de unos 18 m de altura donde aparecen cientos de grabados y oraciones en turco, mongol, chino, tibetano, manchu, incluso antiguos poemas. Llegada al campamento y resto del tiempo libre.

### DÍA 9.- TAIKHAR ROCK/VOLCAN SUGA

**Bici: 70 km** (los primeros 70Km serán por carretera asfaltada en vehículo, después los otros 70 Km serán en bicicleta)

**Altitud máx alcanzada: 2.050 m**

Hoy tendremos una jornada más larga, comenzaremos por la mañana temprano con una salida en vehículo de unos 70 Km por carretera asfaltada, para luego continuar en bicicleta hasta llegar a nuestro campamento situado entre el río Gichgene y el volcán Suga.

#### **DÍA 10.- VOLCAN SUGA/P,N KHORGO TERKHIIN TSAGAAN**

**Bici: 30 km** (12 Km hasta llegar al parque y dentro del parque 12 km más por pistas.)

**Altitud máx alcanzada: 2.100 m**

Salimos en bicicleta 12 km hasta llegar a la reserva natural de Khorgo, fue creada para proteger el espectacular escenario montañoso, así como a la flora y fauna de la zona. Cuenta con multitud de volcanes extintos siendo el el Khorgo el más accesible y bonito de todos ellos y para nuestra sorpresa donde se encuentra el lago de agua clara, Terkhiin Tsagaan, posiblemente estemos ante uno de los lugares más hermosos y vírgenes del país. Después del almuerzo, continuamos en bicicleta en una corta pero fuerte subida al volcán Khorgo y disfrutaremos con la diversidad de aves que habitan a orillas del lago. Por la tarde, tendremos la oportunidad de encontrarnos con algunas familias nómadas de pastores de yak donde conoceremos sus formas de vida. Continuación hasta el campamento donde pasaremos la noche.

#### **LAGO TERKHIIN TSAGAAN NUUR**

El lago, conocido como " gran lago blanco", se encuentra en la región de los exuberantes montes Khangai, rodeado de cráteres volcánicos, campos de lava salpicados de pinos con algún rebaño de yaks pastando. La zona está marcada con infinidad de manifestaciones volcánicas, en sí fue creado por el flujo de lava de una erupción, que miles de años atrás interrumpió el curso de un río.

Conocido por su diversidad en peces y aves como el pato y cormorán grande entre otros, su variedad en pinos y flores creciendo sobre un suelo volcánico negro configuran un entorno muy particular de la naturaleza.

#### **DÍA 11.- P,N KHORGO TERKHIIN TSAGAAN/CHULUUT RIVER.**

**Bici: 55 km ( 20 Km en carretera asfaltada y 35 Km por pista)**

**Altitud máx alcanzada: 2.000 m**

Salida en bicicleta hacia el río Chuulut donde llegaremos a una fuerte caída de 50 m, una de las zonas importantes de pesca, sobre todo de taimen, uno de los peces más grandes de agua dulce. Llegada al campamento y resto del tiempo libre

#### **DÍA 12.- CHULUUT RIVER/LAGO UGII**

**Bici: 40 km por pista y 130 Km en vehículo por pista**

**Altitud máx alcanzada: 1.360 m**

Salida en bicicleta hacia el lago Ugii, el más grande en las estepas y cuenta con más de 200 especies de aves, siendo así, un lugar sagrado para los habitantes de la zona. Llegada al campamento y resto del tiempo para disfrutar de la zona

#### **LAGO UGII**

Lago Ugii es de gran belleza, situado a 1.387 m de altura, habitan una gran variedad de especies de aves; gansos, cisnes, pelicano ceñudo entre otros...

#### **DÍA 13.- LAGO UGII/ULAN BATOR**

**Bici: 40 km**

**Altitud máx alcanzada:1.380 m**

Por la mañana muy temprano dejamos ya atrás el lago para comenzar en bicicleta por una pista complicada hasta alcanzar el último tramo por asfalto y una vez ahí, nuestro vehículo nos recoger para continuar hasta Ulan Bator, un trayecto de 5-6 hrs aprox nos llevará hasta el hotel. Llegada, resto del tiempo libre.

#### **DÍA 14.- VUELO ULAN BATOR/CIUDAD DE ORIGEN**

Hotel hasta las 12.00 hrs a la indicada, traslado al aeropuerto para salir en vuelo con destino a la ciudad de origen.

#### **DÍA 15.- CIUDAD DE ORIGEN**

Llegada y fin de los servicios.

## INFORMACIONES PRÁCTICAS DEL VIAJE

### DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses

Visado de Mongolia: Actualmente no es necesario visado para ciudadanos españoles

\* 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.

Centros de  
Vacunacion

### 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

Ver Condiciones  
VIP PLUS

**Consultar otras opciones con Garantías superiores.**

### ALOJAMIENTO

- Hotel de categoría turista en habitaciones dobles y baño privado en Ulan Bator
- Gers, tienda tradicional mongola, con capacidad para 2 - 3 personas, con camas y mantas en su interior y servicios comunitarios exteriores
- Tienda de campaña con capacidad para 2 personas con aislantes y la organización puede proporcionar un saco de dormir, pero recomendamos que cada uno se lleve el suyo siempre.

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

La alimentación será variada y basada en el estilo europeo y mongol en platos al vapor, fritos, noodles, barbacoa.

El desayuno está basado en café, te, infusiones, galletas, pan, pancakes, mermelada, mantequilla, queso, salchichas, huevos, leche, zumo y los almuerzos y cenas consisten en un plato principal acompañado con sopa o ensalada, pan y postre, te/café o agua mineral.

Cada día está incluido por persona 0,5 L x 3 botellas de agua mineral

Nota: comida vegetariana o de otro tipo hay que solicitarlo antes y dentro de las posibilidades se intentará

## EQUIPO HUMANO

Nuestro operador local, de habla inglesa, se encuentra disponible en Ulan Bator

Recepción en el aeropuerto a la llegada

Guía local de habla inglesa

Chófer local.

## PROPINAS

No son obligatorias, aunque con la llegada del turismo, cada vez son más frecuentes.

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.....).

Recomendado dependiendo del tamaño del grupo :

Guía: 125 € a 130 € por grupo.

Chófer: 60€ a 70€ por grupo.

## DIVISAS

La unidad monetaria de Mongolia: TOGRUIT (MNT).

Puedes consultar la equivalencia

[Conversor divisas](#)

Recomendable llevar US dólar o Euro que podremos cambiar en el aeropuerto, hoteles o en bancos.

La mayor parte del viaje transcurre en zonas rurales por lo que es conveniente llevar moneda local.

La tarjeta de crédito no es aceptada, solo en las ciudades y grandes hoteles.

Al finalizar el viaje es mejor volver a realizar el cambio porque fuera de Mongolia su moneda no tiene uso.

## CLIMA

Mongolia es un buen ejemplo de lo que se conoce como "clima continental extremo". A las condiciones impuestas por la ausencia de influencia marítima, latitud y altitud, hay que añadir el factor viento. Cuando soplan vientos procedentes de Siberia, las temperaturas descienden rápidamente. Al contrario, cuando predomina el viento del sur, la temperatura sube.

En el mes de agosto, son de prever dos zonas climáticas diferenciadas: En los alrededores de Ulan Bator la media oscila alrededor de los 14°C, descendiendo hasta los 10°C en la zona de estepa y en las montañas. En Gobi, el calor puede ser asfixiante, llegando incluso hasta los 40°C. En cualquier caso, hay que prever la posibilidad de que las temperaturas desciendan rápidamente.

Entre julio y setiembre existe una corta estación lluviosa, aunque las lluvias suelen ser breves (es muy infrecuente que duren más de dos horas).

## TASAS DE AEROPUERTO

Son impuestos por la utilización de los aeropuertos que se pagan en efectivo y directamente en el aeropuerto a la salida del país.

10 Usd. aprox.

## **INFORMACIONES TÉCNICAS**

### **DIFICULTAD DEL VIAJE**

Este viaje de bicicleta de montaña corresponde al nivel 3 de 5 nivel medio, donde vamos a recorrer pistas, senderos con irregularidades y carreteras asfaltadas, en ocasiones se cruzaran pasos montañosos, arroyos y ríos. Las jornadas en bicicleta son de unas 5-6 hrs con paradas y vamos a recorrer unos 530 km aprox, alcanzando la máxima cota en los 2.100 m.

Se recomienda siempre respetar el ritmo y los consejos del guía ya que son buenos conocedores de la ruta. No requiere técnicamente conocimientos, pero sí hay que estar en forma y habituado a manejar la bicicleta en zonas rurales.

Durante las jornadas de descanso y en todo momento, la organización y el guía del grupo serán flexibles a posibles cambios que fueran necesarios en el recorrido del día siguiente ya sea por la dureza ó por el interés del mismo, ajustándose a las condiciones climatológicas, siempre habrá flexibilidad para adaptarse a cada participante durante los recorridos planteados por la organización teniendo en cuenta de que todos y cada uno de los recorridos tienen final de ruta en los lugares señalados.

### **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**

Existe la posibilidad de alquilar la bicicleta en destino, siendo más cómodo y seguro.

Las bicicletas están en buen estado para relizar la ruta y son tipo Modelo Marlin 5 , Marlin 6.

Además no tendrás que ocuparte de ninguna incidencia, pinchazos etc... porque la organización se hace cargo de todo.

### **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 transportados 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 frío y seco.

Saco de dormir preparado para noches Frias (aún en Agosto), saco sábana, Mochila mediana para objetos personales/botas ligeras de montaña tipo trekking/ calcetines térmicos/ leotardos o termofibra/ pantalón de montaña/ camisetas térmicas/ forro polar/ chaqueta de Gore-Tex/ capa de agua/ guantes y gorro.

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

Prismáticos y material fotográfico.

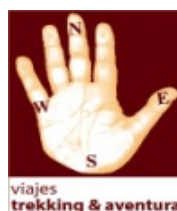
### **BOTIQUIN**

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](http://www.trekkingyaventura.com)