

Nivel técnico
2 de 5 (medio)

[Ver Detalles](#)

Fechas de salida 2016

Mayo	22 -30
Septiembre	25 -03
Octubre	23 - 31
Noviembre	20 -28
Diciembre	25 -02

Precio 2.150 €
Tasas aéreas 291 € aprox
Hab. Individual 375 €

Tamaño Grupo

Min 2 y máx 16

Dificultad del terreno

Sendero con terreno firme, en buen estado, inclinado ocasionalmente.

Duración viaje

9 días/8 noches

Días en Bici

5 días

Horas de bici/día

4-5 hrs aprox.con paradas

Altura máx alcanzada

150 m

Kilometros en bici

222 km aprox.

Altitud máx alcanzanda

806 m

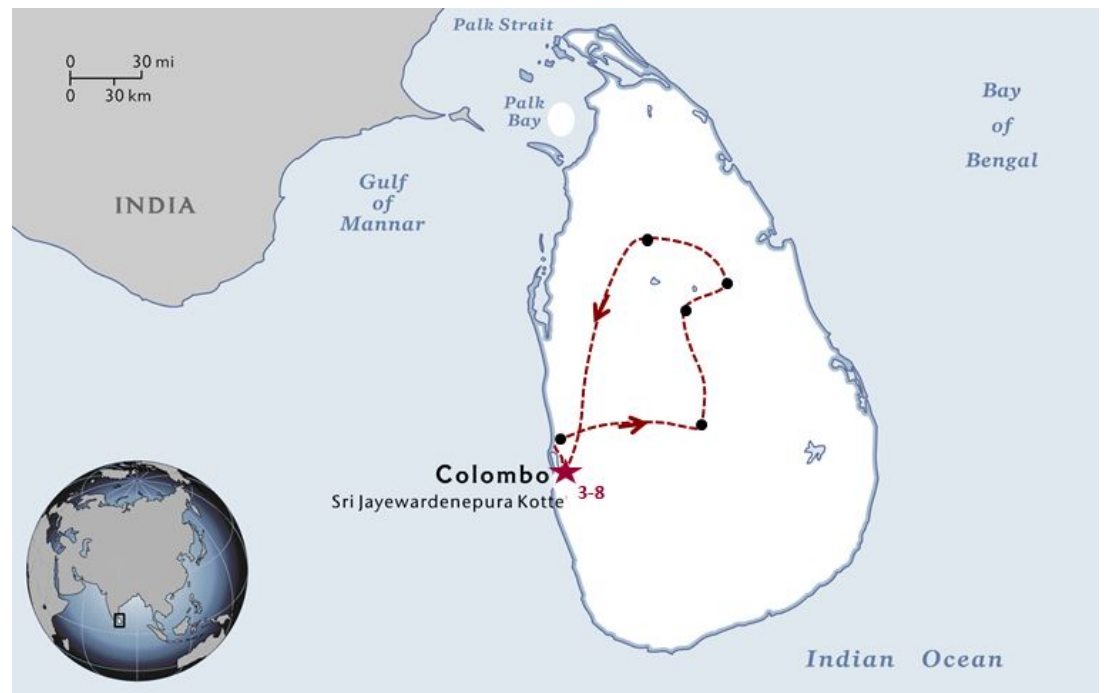
Tipo de viaje

Aventura y cultura en bicicleta de montaña

DESCUBRE LAS MARAVILLAS DE SRY LANKA EN BICICLETA DE MONTAÑA

En nuestro recorrido en bicicleta vamos a **descubrir 5 de las 8 ciudades declaradas Patrimonio de la Humanidad** con las que cuenta, disfrutaremos de la tranquilidad de su vida rural, conoceremos la vida cotidiana de su amable gente, su historia, sus templos, lugares sagrados, jardines y palacios desde la costa hasta el interior pasaremos por extensas **plantaciones de té, arrozales**, viviremos días en la densa jungla, haremos un divertido safari en el P.N Minneriya descubriendo la vida salvaje en la que estamos inmersos, elefantes, chacales, osos perezosos y leopardos serán por un día compañeros de viaje.

Al final del viaje habremos absorbido otra cultura, nos habremos visto perdidos entre las piedras más antiguas de la historia, porque la zona central de esta bella isla encierra muchos secretos, la Perla de Asia, La lágrima de India así es el tesoro que vamos a vivir en Sry Lanka.



[Visita nuestra Galeria de Fotos](#)

Puntos DESTACADOS

- *Ciudades más antiguas de Asia Patrimonio de la Humanidad,
- *Extensas plantaciones de té, vegetación exuberante
- *Roca de Sigiriya
- *Safari en P.N Minneriya, elefantes, osos perezosos,aves,mariposas, Chacales..

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/Phnon Phem/Ciudad de origen (conexiones intermedias)
- Traslados incluidos
- **Bicicleta, casco, utensilios**
- 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 1000 € en gastos de cancelación**

SERVICIOS NO INCLUIDOS

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

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos ciudad de origen/Colombo	../../..	Vuelo
2	Llegada a Colombo/Negombo	../A/C	Resort
3	Negombo/Kandy	D/A/C	Resort
4	Kandy/Dambulla	D/A/C	Resort
5	Dambulla / Sirigiya/Polonnaruwa	D/A/C	Hotel turista
6	Polonnaruwa/P.N Minneriya/ Polonnaruwa	D/A/C	Hotel turista
7	Polonnaruwa/Anuradhapura	D/A/C	Hotel turista
8	Anuradhapura/Colombo. Vuelo a la ciudad de origen	D/../..	Vuelo
9	Ciudad de origen	-----	-----

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

ITINERARIO PREVISTO

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/COLOMBO

Salida en vuelo hacia Colombo (conexiones intermedias),

DÍA 2.- COLOMBO/NEGOMBO

Llegada, traslado a Negombo que está a 10 km del aeropuerto, encuentro en el hotel con el guía y charla informativa sobre el viaje. Resto del tiempo libre.

COLOMBO

Capital de Sri Lanka y la mayor ciudad de la isla, es una población ruidosa y frenética, donde orientarse resulta relativamente sencillo. Al norte, se extiende el distrito Fort, centro de negocios del país, donde se encuentran los grandes almacenes y las oficinas de líneas aéreas aunque también cuenta con centros de interés turístico, como la torre del reloj, un antiguo faro, la residencia del presidente y un grupo de edificios coloniales que dan al lugar una toque de antiguo imperio. Al este de Fort se encuentra el distrito del bazar Petta, donde merece la pena perderse por sus callejuelas y observar la cantidad de artículos que allí se venden. Hacia el sur se localiza Galle Face Green un paseo marítimo con vegetación esporádica y los jardines Cinammon que constituyen el barrio residencial más moderno con mansiones elegantes, calles bordeadas por árboles y el parque de mayor tamaño de la ciudad.

DÍA 3.- NEGOMBO/KANDY

Bici: 42 km. +806 m/ -479 m

Por la mañana muy temprano salida en bicicleta desde el hotel, nuestra primera experiencia en las tierras fértiles de Sri Lanka. Salimos hacia Mawanella, a través de extensas plantaciones de cocos y de árboles de caucho, arrozales y pequeñas y pintorescas aldeas, con este entorno que nos sirve de calentamiento, iniciamos una subida suave hacia Balana Gap donde vamos a dejar nuestras bicis para dar un paseo por el Real Jardín Botánico que cuenta con más de 4.000 especies de plantas, desde allí sin más nos dirigimos a Kandy, ciudad Patrimonio de la Humanidad, rodeada de montañas y de un lago, hogar del Templo del Diente.

KANDY

Es sin duda la ciudad más encantadora de Sri Lanka y está situada entre colinas, con una exuberante vegetación y alrededor de un apacible lago. Última sede de los reyes cingaleses antes de que éstos cedieran el poder a los británicos, esta ciudad es la 'capital' de la zona montañosa. Posee un arquitectura particular por sus tejados de tejas ligeramente inclinadas y su centro más interesante es el Dalada Maligawa (templo del Diente), que acoge la reliquia religiosa más importante de Sri Lanka, un diente sagrado de Buda, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Diariamente se celebran ceremonias en honor de la reliquia que atraen a peregrinos con ropajes blancos y flores de loto.

DÍA 4.- KANDY/DAMBULLA

Bici: 40 km. +357 m/ -534 m

Desde el hotel tenemos un corto traslado en vehículo hasta Matale, famosa por su Jardín de las especias de tipo culinario como curativo y puerta de entrada a la región montañosa de Sri Lanka, aquí nos esperan ya nuestras bicicletas preparadas para salir por una pista de tierra roja y rodeados de plantaciones de frutas exóticas, arrozales y vegetación pasto de los elefantes hasta llegar a nuestro objetivo de hoy; el templo de oro de Dambulla y las cuevas donde se refugió el rey durante su exilio. Después llegada al hotel y resto del tiempo libre hasta la cena.

DAMBULLA

Declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1991, es un complejo de cinco cuevas bajo una enorme roca con más de 200 metros cuadrados de paredes y techos pintados, siendo la mayor área de pinturas encontrado en el mundo, además contienen unas 150 figuras de Buda.

Están a unos 150 m sobre el nivel de la carretera y para acceder a ellas hay que subir unas cuantas escaleras. Son conocidas por diferentes nombres: DEVARAJA VIHARAJA (con un gran Buda reclinado de 15 m de largo), MAHARAJA VIHARA (la más grande y espectacular de todas), MAHA ALUT VIHARAJA, PACHIMA VIHARAJA Y DEVANA ALUT VIHARAJA. Desde la entrada a las cuevas hay unas vistas espectaculares de los alrededores e incluso a veces puede verse la gran roca de Sigiriya.

DÍA 5.- DAMBULLA/SIRIGIYA/POLONNARUWA

Bici: 35 km. +230 m/ -244 m

Desde por la mañana salimos en bicicleta hacia la roca de Sirigiya, pedaleamos junto a las orillas del lago Kandalama desde donde tenemos unas vistas espectaculares, continuamos hasta la roca, donde subiremos unas cuantas escaleras hasta llegar al Palacio, convertido en monasterio budista. Las vistas desde aquí son únicas y justifican de sobra nuestro esfuerzo. Un corto traslado en vehículo nos deja en el hotel en Polonnaruwa.

ROCA DE SIGIRIYA

Visible desde varios kilómetros a la redonda, es un promontorio rocoso de 370 metros de altura que emerge en medio de una planicie boscosa. A finales del siglo 5 d.C el príncipe Kassapa mandó construir aquí su nuevo palacio tras matar a su padre, buscando un lugar inexpugnable por lo que a la vez ordenó edificar una enorme zona amurallada alrededor del risco, con bonitos jardines y unos estanques habitados por, según se dice, miles de cocodrilos.

A mitad de la imponente subida a través de diferentes tramos de escaleras, aparece una galería incrustada en la pared vertical de la roca, donde se encuentran unos magníficos frescos, conocidos también como las doncellas de Sigiriya. Se trata de 22 pinturas muy bien conservadas que representan a mujeres dibujadas con unas facciones y unas formas fascinantes (son las únicas pinturas antiguas de Sri Lanka que no tienen un sentido religioso).

En la parte más alta quedan las ruinas del palacio, cisternas cortadas en la roca, la Puerta del León... y unas estupendas vistas de la región. Hay otro palacio inferior, con fosos, jardines y murallas ricamente ornamentadas. La roca en sí tiene origen en el magma endurecido de un extinto y largamente erosionado volcán, y se eleva por encima del llano circundante, siendo visible desde kilómetros en todas las direcciones.

DÍA 6.- POLONNARUWA/P.N MINNERIYA/POLONNARUWA

Bici: 45 km. +355 m/-355 m

Tenemos un divertido y emocionante día, cruzaremos los dedos para que durante el safari podamos observar la cantidad de fauna salvaje que vive en el P.N de Minneriya, un recorrido en jeep hasta el almuerzo nos permitirá descubrir la vida salvaje en este rincón del planeta, elefantes, búfalos, jabalíes, ciervos, osos perezosos, leopardos, cocodrilos, chacales y multitud de especies de mariposas y aves nos acompañarán toda la mañana. A la salida del parque, nos esperan nuestras bicicletas, para recorrer unos 45 km por bosques y llegar al lago donde vamos a almorzar y recuperar fuerzas, antes de seguir recorriendo la ciudad, una de las ciudades mejor conservada y más antigua de Sri Lanka.

POLONNARUWA

Declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1982, es algo más pequeña que Anuradhapura y se encuentra mejor conservada. Fue la capital del reino del siglo XI al XIII, su conjunto arquitectónico se levanta alrededor de un lago artificial y está compuesto por palacios, puentes, salas de reuniones, baños reales, monasterios, dagobas colosales y diversos templos entre los que destacan los de Lankatilaka y Tivanka, con hermosas decoraciones de estuco y ladrillo; el Vatadage o casa circular de la reliquia, construido en el s. VII y que formó parte de un monasterio.

DÍA 7.- POLONNARUWA/ANURADHAPURA

Bici: 60 km. +319 m/ -365 m

Para empezar el día salimos a dar un paseo de 2 hrs aprox. por las ruinas de la ciudad habitada más antigua del mundo, desde el siglo IV a.d.C. y considerada sagrada por los budistas y contemplaremos el Bo-Tree, árbol bajo cuyas ramas se dice que Buda obtuvo la Iluminación. A

continuación ya en bicicleta recorreremos unos 60 km por un terreno plano para despedirnos ya de la bici, sabiendo que al final llegaremos al hotel para refrescarnos en su piscina.

ANURADHAPURA

Se convirtió en capital en el año 380 a.C, siendo la primera del país y destacando entre las ciudades antiguas como la más extensa e importante. Durante más de mil años, los reyes cingaleses la gobernaron y sus restos arqueológicos descubiertos a principios del siglo XIX y continuamente en restauración, se extienden por el oeste y norte de la actual y moderna ciudad de Anuradhapura.

El emplazamiento que consideran más sagrado es el Sri Maha Bodhi (árbol sagrado Bo) un esqueje del árbol bajo el cual Buda alcanzó la iluminación en el año 544 AC y que constituye uno de los principales lugares de peregrinación budista, plantado hace 2250 años, está considerado el árbol más viejo del mundo.

DÍA 8.- ANURADHAPURA/COLOMBO. VUELO A LA CIUDAD DE ORIGEN

Después del desayuno, salida hacia Colombo y traslado al aeropuerto para salir en vuelo con destino a la ciudad de origen.

DÍA 9.- CIUDAD DE ORIGEN

Llegada y fin de los servicios

INFORMACIONES PRÁCTICAS DEL VIAJE

DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses

Es necesario que cada viajero rellene online una autorización electrónica para poder entrar en el país e imprima la confirmación.

www.eta.gov.lk

Se puede pagar directamente en la web 30 usd o a la llegada 35 usd.

* Para conocer la situación actual del país consultar

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
Vacunación

SEGURO DE ASISTENCIA EN VIAJE Y GASTOS DE CANCELACION



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

Vacacional Complet Plus Experiences

Póliza específica para viajes combinados, con práctica de deportes de aventura. Incluye garantías sanitarias, **1.000 eur en gastos de cancelacion** e incumplimientos de compañías transportistas

[Ver Condiciones](#)

Se puede contratar un seguro con mayor cobertura y hasta 2000 € en gastos de cancelacion

VIP PLUS 2000 EXPERIENCE 2.000

[Ver Condiciones
VIP PLUS](#)

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

Negombo	Goldi Sands.
Kandy	Thilanka Hotel Kandy.
Dambulla	Thilanka Resort & Spa.
Polonnaruwa	Deer Park Hotel.
Anuradhapura	Palm Garden Village

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 arroz y curry de varios colores y sabores basados en carne o pescado, pero también hay vegetales e incluso de frutas.

Muchas de las especias utilizadas en la cocina Sry Lanka tienen propiedades medicinales.

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 es la rupia (Rs).

Puedes consultar la equivalencia en

El US dólar es aceptado en todos los lugares, 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 de Sri Lanka no será posible convertirlos en US dólar. En las ciudades y lugares de cambio aceptan Visa, Mastercard siendo el Banco Comercial el que mejor red de cajeros cuenta. (recomendamos mejor llevar dinero en metálico y solo utilizar la tarjeta en casos excepcionales)

PROPINAS

Recomendamos llevar mejor dólares americanos, unos 15-20 por día, es típico al final del viaje dar una cantidad en concepto de propina a la guía y al conductor que corresponde al nivel de satisfacción por el servicio recibido, sugerimos unos 3-4 usd por persona y día es apropiado

TASAS DE AEROPUERTO

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

Colombo : 1000 rupias.

CLIMA

Sri Lanka tiene un clima tropical con una estación seca y otra húmeda, suavemente la tendencia es a tener 2 monzones, de mayo a agosto el monzón Yala provoca lluvias desde el suroeste de la isla y de Octubre a Enero es el monzón Maha que provoca lluvias de norte a este. Entre los 2 monzones suele haber lluvias Octubre y Noviembre y puede haber lluvias en cualquier parte de la isla. En la zona de costa podemos tener 27° y en la zona central más alta incluso 20° (recomendamos leer con detalle la lista de equipo)

EXTENSIONES AL VIAJE

En Sri Lanka podemos ampliar días en las playas de Galle o en cualquier zona de la isla. Consultar posibilidades

INFORMACIONES TÉCNICAS

DIFICULTAD DEL VIAJE

Ese viaje está clasificado en el nivel 2 de 5 (medio), en bicicleta de montaña recorreremos asfalto y pistas de tierra roja con irregularidades, carreteras secundarias y tranquilas que permiten profundizar en el corazón de la isla. Son 222 km en 5 días, paisaje muy variado de exuberante vegetación y cultural, hay irregularidades en el terreno, es muy plano y algunas jornadas son más largas, lo justo para divertirnos y disfrutar con la 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 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 caluroso y húmedo en verano, y fresco y seco en invierno.

Calzado cómodo / deportivo para las visitas de los sitios arqueológicos y los paseos.

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