

**Nivel:** 4 de 5 (alto)

[Ver Detalles](#)

**Fechas de salida 2016**

Julio 02-17  
 Agosto 13-28  
 Octubre 08-23  
 Noviembre 05-20

**Fechas de salida 2017**

Enero 07-22  
 Febrero 18-04Mar  
 Marzo 12-27

**Precio 3.740 €**  
**Tasas aéreas 300 € aprox**  
**Hab. Individual 530 €**

**Tamaño Grupo**  
 Min 2 y máx 10 personas

**Nivel técnico**  
 Sendero en buen estado,  
 asfalto y excepcionalmente  
 por pistas con  
 irregularidades

**Duración viaje**  
 16 días/15 noches

**Días en Bici**  
 11 días

**Horas de bici/día**  
 6-7 hrs aprox. con parada

**Kilometros en bici**  
 800-856 km aprox

**Tipo de viaje**  
 Aventura en bicicleta de  
 montaña

**VIETNAM DE SUR A NORTE, UN VIAJE EN EL TIEMPO**

Viajar a Vietnam es hacer un viaje en el tiempo, un recorrido en bicicleta por los lugares más abruptos del país, playas y montañas que atraviesan grandes prados y aldeas llenas de sonrientes lugareños que abren sus brazos y hospitalidad a todo aquel que quiera entrar en sus vidas. **Cruzaremos el país de sur a norte desde Saigón hasta las capital principal en el norte del país , Hanoi**, atravesaremos las mas importantes localidades durante nuestra travesía como Nha Trang, Hoi An, Hue y el maravilloso paso de Hai Van donde todas ellas trasmiten al viajero una regresión en el tiempo y hacen vivir con intensidad lo que sus gentes pasaron en épocas difíciles.

**Vamos a vivir una experiencia en ruta** durante todos y cada uno de los kilómetros diarios que nos harán parar y descansar en mercados locales, aldeas suspendidas sobre grandes campos de arroz, la dificultad de un país libre en el que nunca sabremos cual es el sentido de la marcha, donde la gente corre alrededor de nuestras bicicletas en los días de lluvia cálida para darnos ese apoyo y cariño que nunca olvidaremos. Sólo podemos prometer, que vas a viajar en el tiempo.



[Visita nuestra Galeria de Fotos](#)

### Puntos DESTACADOS

- \*Ciudades más importantes de Vietnam, la antigua Saigón y Hanoi en el norte
- \*Playas de arena blanca, dunas y frondosos bosques
- \*Aldeas perdidas, extensos arrozales, pintorescos pueblos pesqueros
- \*Las etnias más auténticas
- \*Hoi An , declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco
- \*La Bahía de Halong y sus 3.000 islotes

### 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

- Vuelos en clase turista y línea regular Ciudad de origen/Ho Chi Minh-Hanoi/Ciudad de origen ( conexiones intermedias)
- Vuelo de línea regular y clase turista entre Hue/Hanoi
- **Bicicleta, casco y utensilios de reparación**
- Traslados aeropuerto/hotel/aeropuerto y todos los especificados en el programa
- Alojamientos en hoteles de categoría turista y turista superior según cuadro, en habitaciones dobles con baño privado y camarote en el barco.
- Alimentación según cuadro.
- Guía local de habla inglesa para grupos de 4 a 7 personas y con 8 personas guía adicional
- Vehículo privado para los traslados especificados en el programa con aire acondicionado
- Camiones para el traslado de las bicicletas entre Hue/Hanoi
- Entradas especificadas en el programa
- Bebidas y tentempié durante las rutas en bicicleta (acompañando a los almuerzos y cenas no están incluidas las bebidas)
- Tasas aéreas (importe aprox.)
- **AXA Seguro de asistencia en viaje y 2.000 € de gastos de cancelación**

### SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Equipo personal
- Visitas y actividades opcionales y las no especificadas..
- Extras personales, como bebidas (fuera de las rutas de bicicleta), lavandería, teléfono...etc.
- Propinas.
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.
- Visado
- Tasas por el transporte de la bicicleta con la compañía aérea

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/Ho Chi Minh	../../..	Vuelo
2	Ho Chi Minh	../../C	Hotel turista
3	Ho Chi Minh/Vung Tau/Phan Thiet	D/A/C	Hotel turista
4	Phan Thiet/Dalat	D/A/C	Hotel turista
5	Dalat/Nha Trang	D/A/C	Hotel turista
6	Nha Trang/Tuy Hoa	D/A/C	Hotel turista
7	Tuy Hoa/Quy Nhon	D/A/C	Hotel turista
8	Quy Nhon/Quang Ngai	D/A/C	Hotel turista
9	Quang Ngai/My Lai/Hoy An	D/A/C	Hotel turista
10	Hoy An/Myson/Hoy An	D/A/..	Hotel turista
11	Hoy An/Hue	D/A/C	Hotel turista
12	Vuelo Hue/Hanoi	D/A/C	Hotel turista
13	Hanoi/Ha Long Bay	D/A/C	Barco
14	Ha Long Bay/Rio Rojo/Hanoi	D/A/C	Hotel turista
15	Vuelos Hanoi/Ciudad de origen	D/..../..	Vuelo
16	Ciudad de origen	../../..	-----

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

## **ITINERARIO PREVISTO**

### **DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/HO CHI MINH**

Salida en vuelo con destino a Ho Chi Minh

### **DÍA 2.- HO CHI MINH**

A la llegada a la antigua Saigón, tramitamos el visado y nos esperan en el aeropuerto, para trasladarnos al hotel. Resto del tiempo libre, además de preparar la bicicleta para los próximos días.

#### **HO CHI MINH**

Antigua Saigón, está situada al sur y es la ciudad más grande del país, y la más activa desde el punto de vista económico e industrial. También es un importante centro comercial, tecnológico, En ella se puede encontrar de todo... menos -tal vez- tranquilidad.

### **DÍA 3.- HO CHI MINH/VUNG TAU/PHAN THIET**

#### **Bici: asfalto 70 km**

Por la mañana salida de la bulliciosa ciudad de Ho Chi Minh, en vehículo privado ( 2 hrs aprox) hacia Vung Tau, desde donde comenzaremos a recorrer en bicicleta la zona de la costa hasta llegar a Phan Thiet, donde se encuentran una de las mejores playas de Vietnam, con una impresionante arena blanca. La ruta continúa por el cabo Ke Ga muy cerca de la reserva natural de Ta Kou, por una carretera tranquila, entre dunas de arena y bosques de pino, que nos conduce a Phan Thiet. Llegada y resto del tiempo libre para disfrutar de la playa y descansar.

### **DÍA 4.- PHAN THIET/DALAT**

#### **Bici: 70 km**

Salida por la mañana, abandonando ya la zona de la costa, nos adentramos hacia el interior, subiendo hasta los 1.500 m de altitud, hoy tendremos una etapa de montaña, hasta la hidroeléctrica Dai Ninh, importante proyecto aprovechando las aguas del bonito lago Dan Nhim, escenario de múltiples películas románticas. En este punto tendremos 2 opciones, bien continuar a Dalat por el paso Mimosa, o bien hacer estos últimos 40 Km en vehículo. Llegada al hotel y tiempo para recorrer la zona rodeada de bosques de pinos.

#### **DALAT**

Esta ciudad, es muy diferente de lo que vamos a ver en el resto de Vietnam, conocida por ser la ciudad de peregrinación de los enamorados, ofrece un clima suave y una naturaleza con cascadas, lagos, un parque natural a 2167 m., el valle del amor además de guardar una importante historia con su catedral cristiana, su universidad y un importante mercado de gran actividad comercial.

### **DÍA 5.- DALAT/NHA TRANG**

#### **Bici: 100 km**

Por la mañana salimos del hotel ya pedaleando para recorrer Dalat pasando por el lago Xuan Huong, los jardines de flores que cuentan con multitud de tipos diferentes, la antigua estación de tren francesa y el lago Than Tho antes de iniciar el recorrido hasta Nha Trang, que desde el comienzo se presenta un tramo de fuertes desniveles que luego seremos compensados con un impresionante paisaje de montaña. Parada para el almuerzo en Da Chay para descansar, además de reponer fuerzas antes de afrontar la subida al paso Hon Giao, una vez superado esta cota, ya nos espera nuestro vehículo de apoyo que nos lleva hasta Nha Trang. Si tenemos tiempo, podremos visitar la torre Po Na Gar Cham antes de continuar al hotel, donde ya tendremos tiempo libre para descansar.

### **DÍA 6.- NHA TRANG/TUY HOA**

#### **Bici: 80 Km**

Después del desayuno salimos en bicicleta unos 15 Km hasta el encuentro de la carretera principal, donde el vehículo de apoyo nos llevará durante 1 hora aprox hasta el pueblo pesquero de Vung Ro, continuamos hasta la playa de Dai Lanh en donde podremos disfrutar de un agradable baño antes de continuar en bicicleta otros 35 km a lo largo de la costa ( asfalto) y a la sombra de la montaña Da Bia. Después del almuerzo en un agradable restaurante local, salimos hasta My Thanh y otros 30 km

de bicicleta por un piso es plano, mezcla entre pista y asfalto, rodeados de pequeños y pintorescos pueblos, campos de arroz, llegaremos a la aldea Phoung Hoa Tri y con un corto traslado estamos en el hotel. Llegada, y resto del tiempo libre

#### **DÍA 7.- TUY HOA/QUY NHON**

**Bici: 62 km**

Por la mañana, salimos fuera de la ciudad y de las principales carreteras, para comenzar pedaleando en un lugar más alejado y tranquilo, donde disfrutaremos de un bonito paisaje de montaña, atravesaremos muchas aldeas donde conviven diferentes etnias hasta llegar nuevamente a la carretera principal y desde ahí en el vehículo de apoyo con un corto recorrido nos deja en Quy Nhon. Llegada y resto del tiempo libre.

#### **DÍA 8.- QUY NHON/QUANG NGAI**

**Bici: 70 km**

Hoy tenemos la mañana libre para disfrutar de la zona, antes de coger la bicicleta por una maravillosa y serpenteante carretera de la costa hacia el lago Tra O, con multitud de aldeas de pescadores hacia Quang Ngai. En ruta parada para tomar el almuerzo en un típico restaurante de la zona y continuación hacia nuestro objetivo. Llegada, y resto del tiempo libre

#### **DÍA 9.- QUANG NGAI/MY LAI/HOY AN**

**Bici: 70 km**

Por la mañana visitaremos la interesante pagoda de Thien An en nuestro camino a My Lai, el lugar donde ocurrió una de las peores masacres en la guerra contra América, después de una visita guiada al museo, saldremos durante 1 hora y media aprox con el vehículo de apoyo a Tam Ky donde comenzaremos a pedalear por un sendero con curvas y un bonito paisaje típico de la region de Quang Ngai. Después de 35 km en bici, tomaremos un merecido almuerzo en Hiep Duc y reponer fuerzas para los otros 35 km restantes, hasta Ha Lam. Desde aquí, el vehículo nos recogerá hasta llegar a Hoy An. Llegada, traslado al hotel y resto del tiempo libre para recorrer la ciudad.

#### **HOI AN**

Pequeña y encantadora ciudad, situada en la costa a unos 30 km al sur de Danang, la "antigua ciudad de Hoy An", llamada "Faifo" por los primeros portugueses que llegaron al área, está salpicada de lugares de interés fruto de la interacción de las distintas culturas que han pasado por esta zona, entre las que destacan la china, la japonesa, la cham y la francesa.

Ha sido declarada por la UNESCO Patrimonio Histórico de la Humanidad.

#### **DÍA 10.- HOY AN/MYSON/HOI AN**

**Bici: 54 km**

Hoy pasaremos otro día visitando el complejo arqueológico de Myson, ciudad sagrada de la antigua cultura Cham, declarado por la UNESCO, Patrimonio de la Humanidad. Después del desayuno y un breve traslado en vehículo por la transitada vía nos lleva hasta Myson, donde comenzaremos a pedalear rodeados de arrozales, bosques de eucaliptos y pequeñas y pintorescas aldeas, la ruta va subiendo y alejándonos de la costa, lo que nos permite disfrutar de unas vistas impresionantes hasta llegar a Myson, una de las ciudades champa más grande. Repondremos fuerzas con un almuerzo antes de comenzar la visita y conocer su riqueza arqueológica. Regreso en vehículo a Hoy An para pasar la noche. Llegada y resto del tiempo libre.

#### **DÍA 11.- HOI AN/HUE**

**Bici: 100 km**

Hoy nos encontramos seguramente, con una de las jornadas más duras del viaje, pero también una de las más bonitas. Nos trasladamos en vehículo a Danang y desde allí ya comenzamos a pedalear con una moderada y constante subida de unos 10 km y unas vistas bonitas sobre la costa, una vez llegado a lo más alto, comenzaremos el descenso, merecida recompensa, antes de hacer una parada para tomar el almuerzo. Después continuaremos hasta llegar a la carretera de la costa, ya más plana nos llevará hasta Hue. Llegada y resto del tiempo libre

(Dependiendo de la hora de llegada y del cansancio, posibilidad de realizar algunas visitas y excursiones)

## **HUE**

Situada en la costa, a unos 110 km de Danang, es una ciudad tranquila y relajada de tamaño medio, llena de sabor e historia y dividida en dos por el río Perfume.

Por un periodo de casi 150 años (1802-1945), la "Ciudad imperial de Hue" sirvió como capital del país durante los regímenes feudales de la dinastía Nguyen, lo que ha dejado un enorme legado monumental. Esta característica le hace ser, incluso hoy en día, la auténtica capital cultural y artística del país.

## **CIUDADELA DE HUE**

Alberga un complejo de monumentos, entre los que destacan la Torre de la Bandera y los Nueve Cañones Sagrados. Entrando por la monumental puerta del Mediodía, se tiene ocasión de ver la explanada de la Gran Salutación, el palacio de la Suprema Armonía, el templo Mieu y las Nueve Urnas Dinásticas. Dentro de esta mini-ciudad están los restos de la que fue la ciudad Púrpura Prohibida, de la que se pueden visitar las salas Mandarines y el teatro Real

## **DÍA 12.- VUELO HUE/HANOI**

### **Bici: 30 Km**

Hoy un combinado de bicicleta y navegación por el río Perfume para conocer la herencia mejor conservada del emperador de la dinastía Nguyen. Un paseo al muelle donde embarcamos en un bote para realizar un crucero por el río de los Perfumes y relajarnos en la Pagoda de Thien Mu, símbolo máximo de la espiritualidad en el centro de Vietnam y conocer a la famosa "tortuga de mármol". A continuación ya en bicicleta nos dirigimos hacia el mausoleo de Ming Mang y después de cruzar el río de los Perfumes y con dirección a Hue llegamos al mausoleo de Khai Dinh. Llegada a Hue y tiempo para descansar antes del traslado al aeropuerto para salir con destino a Hanoi. Llegada, traslado al hotel y resto del tiempo libre

## **HANOI**

Capital de Vietnam y la segunda ciudad en tamaño detrás de Ho Chi Minh. En 1010 esta ciudad se convirtió en la capital del antiguo reino Viet, floreciendo una rica cultura, cuya muestra más destacable es la primera universidad de Vietnam (1074) y templos como el Chua Mot Cot (1928). Es tranquila y relajada, llena de lagos y con calles sombreadas por árboles.

## **DÍA 13.- HANOI/HA LONG BAY**

### **Bici: día de descanso**

Por la mañana muy temprano, salimos por carretera a Ha Long Bay (165 km/4 horas aprox.). A la llegada al puerto, nos embarcamos en un junco de madera al estilo tradicional y tras la bienvenida y alojamiento comenzamos la navegación por esta bahía, recorriendo sus paisajes formados por una combinación caprichosa y variada de piedra, agua y vegetación.

Durante el recorrido, se visita alguna de las impresionantes cuevas que el agua y el viento ha horadado a través de los milenios, en los colosales de piedra que se alzan por doquier., como la "cueva de sorpresa" (Sung Sot), una de las más bonitas de toda la bahía, además podremos subir la montaña Titop para tener una de las más maravillosas vistas de esta bahía y disfrutar de un merecido baño en la playa. Posibilidad de hacer kayak, realizar pesca...etc.

## **HA LONG BAY**

Declarada por la UNESCO "Patrimonio de la Humanidad", es un magnífico conjunto de unas 3000 islas, islotes y peñascos repartidos en una superficie de 1500 km. Cuadrados por todo el golfo de Tonkin.

## **DÍA 14.- HA LONG BAY/RIO ROJO/HANOI**

### **Bici:40 km**

Por la mañana muy temprano tiempo para disfrutar del amanecer en uno de los más bellos escenarios del planeta acompañados del desayuno, para continuar navegando hacia el islote "cabeza de hombre", "la tortuga de los islotes" y llegar a la "cueva túnel" donde podremos divertirnos con un corto recorrido

en bote de remo. Regreso al barco para despedirnos con un ligero almuerzo y continuar en vehículo hasta Bac Ninh, unas 2 horas aprox. En este punto comenzamos a pedalear junto al río Rojo, en cuyo delta se encuentra esta ciudad, conocida por contar con 8 reyes de la dinastía Ly y numerosos legados arquitectónicos y de agricultura tradicional, así como pagodas y típicos pueblos que iremos descubriendo en el camino de regreso a Hanoi. Llegada, traslado al hotel y resto del tiempo libre.

#### **DÍA 15.- VUELOS HANOI/CIUDAD DE ORIGEN**

Hotel hasta las 12.00 hrs

A la hora indicada, traslado al aeropuerto para salir en vuelo con destino a la ciudad de origen (conexiones intermedias).

#### **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

Visado de Vietnam: nuestra organización tramita un previsado (20 €)

En destino : dirigirse al mostrador "Visa Upon Arrival" , presentar pasaporte + 1 fotografía + aproval entregada con la documentación + "Visa Application Form" debidamente rellena + abonar 45 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 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

Hoteles de categoría turista y turista superior en habitaciones dobles con baño privado y camarote para la noche en barco.

La lista definitiva se entrega con la documentación final del viaje, aquí solo estamos garantizando la categoría de los mismos y este listado podría verse modificado, en ningún caso es la lista definitiva de hoteles:

Ho Chi Minh	Hotel Northern o similar
Phan Thiet	Seahorse Resoet o similar
Dalat	Du Parc Hotel o similar
Nha Trang	The Light Hotel o similar
Tuy Hoa	Cen Deluxe o similar
Quy Nhon	Seagull Hotel o similar
Quang Ngai	Central Hotel o similar
Hoy An	Pho Hoi Riverside o similar
Hue	Festival hotel o similar
Hanoi	Church Boutique Hotel o similar
Ha Long Bay	Bai Tho Junk o similar

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. La cocina vietnamita es famosa por ser variada y muy elaborada y durante el viaje se podrá degustar y disfrutar con su infinidad de platos.

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 Vietnam es el Nuevo Dong (VND).

Puedes consultar la equivalencia

[Conversor divisas](#)

El US dólar es aceptado en todos los lugares, pero en las zonas rurales se recomienda llevar moneda local. El cambio de 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 Vietnam no será posible convertirlos en US dólar.

## 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.

Hanoi 14USD/Pax Aeropuerto

Ho Chi Minh 14USD/Pax Aeropuerto

## **CLIMA**

Vietnam tiene un clima tropical, caluroso y muy húmedo. De Marzo a Junio es seco con temperaturas de 27° a 40° y por las noches 20°. La época de lluvias de Julio a Octubre baja un poco la temperatura. En las zonas de montañas suele hacer frío sobre todo por las noches y por el día se está comfortable ( revisar la lista recomendada de equipo)

## **EXTENSIONES AL VIAJE**

Se puede ampliar con estancia en Camboya y/o en Tailandia en caso que el vuelo sea vía Bangkok

## **INFORMACIONES TÉCNICAS**

### **DIFICULTAD DEL VIAJE**

Todos los recorridos en bici son de dureza media, con algo de complicación en algunas jornadas Nivel intermedio-alto para personas con algo de experiencia. La ruta transcurre por carreteras secundarias y pistas en buen estado, con una duración de 6-7 hrs al día aprox y un total de unos 800/850 km aprox.

### **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..por que 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 trasportar 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 o frontal.

En tiempo de monzón (desde julio a mediados de septiembre) y en abril y mayo: Calzado deportivo que no resbale/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.

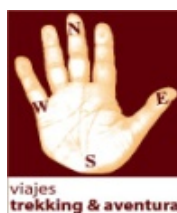
## **BOTIQUIN**

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