

Nivel técnico 3 de 5(medio)

[Ver Detalles](#)

Fechas de salida 2016

Septiembre 10-25
 Octubre 01-16
 Diciembre 17-01 Ene

Precio 4.000 €
Tasas aéreas 280 € aprox
Hab. Individual 325 €

Tamaño Grupo

Min 2 y máx 12 personas

Dificultad del terreno

Sendero con terreno
 suelto e inclinado.

Duración viaje

16 días/ 15 noches

Días en Bici

12 días

Horas de bici/día

5/6 hrs aprox. Con paradas

Kilometros en bici

676 km

Altitud máx alcanzada

1.200 m

Tipo de viaje

Aventura y cultura en
 bicicleta de montaña

REMOTO VIETNAM Y LAOS EN BICICLETA DE MONTAÑA

Vietnam y Laos uno de los viajes más fascinantes en el **sudeste asiático**, comenzando en el norte de Vietnam donde se unen **cultura y naturaleza**, pueblos tradicionales, multitud de **etnias** que habitan en zonas de imponentes montañas de roca caliza, densos bosques, extensos arrozales y fértiles tierras de cultivo es el bonito escenario que nos presenta Vietnam antes de cruzar frontera a Laos.

Después de los trámites fronterizos, vamos a dirigirnos a Vieng Sai, la primera parada ya en tierra de Laos, cuenta con cientos de cuevas naturales, que sirvieron de refugio para los combatientes del partido Comunista durante la Guerra de Indochina. Continuaremos hacia la Llanura de las Jarras, **un lugar mágico y lleno de misterio de las tierras alta de Laos**, según cuentan los arqueólogos, a pesar de desconocer su origen, parece que fueron creadas hace 2000 años con fines funerarios o para almacenar alimentos y para cerrar el viaje, terminaremos en **la bella Luang Prabang**, declarada Patrimonio de la **UNESCO** por su famosa arquitectura colonial, sus templos y sus monjes vestidos de color azafrán. Un broche final de lujo para concluir nuestra **experiencia en bicicleta**, 12 días de bellos paisajes.



[Visita nuestra Galeria de Fotos](#)

Puntos DESTACADOS

- *El norte de Vietnam, lugares más remotos de Indochina
- *Aldeas y etnias, formas de vida tradicionales,
- *Montañas, vegetación exuberante y arrozales
- *Luang Prabang ciudad declara Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO

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/Bangkok/Ciudad de origen (conexiones intermedias)
- **Bicicleta, casco y herramientas de reparación**
- Traslados incluidos
- Vehículo de apoyo para todo el viaje
- Transporte de las bicicletas
- Alojamientos 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 cancelación**

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.
- Visados
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos ciudad de origen/Hanoi	../../.	Vuelo
2	Llegada a Hanoi. (Vietnam)	../../.	Hotel turista
3	Hanoi/ Tam Coc	D/A/C	Hotel turista
4	Tam Coc/P.N Cuc Phuong	D/A/C	Guesthouse
5	P.N Cuc Phuong/Mai Chau	D/A/C	Ecolodge
6	Mai Chau/Na Meo	D/A/C	Guesthouse
7	Na Meo/Vieng Sai (Laos)	../A/C	Guesthouse
8	Vieng Sai/Xam Neua	D/A/C	Hotel turista
9	Xam Neua/Area Protegida de Nam Et-Phou Louey	D/A/C	Ecolodge
10	Nam Et Phou Louey/Ban Sonkhoua/ Meuang Kham	D/A/C	Comunidad
11	Meuang Kham /Phonsavanh	D/A/C	Hotel turista
12	Phonsavanh	D/A/..	Hotel turista
13	Phonsavanh /Phou Khoun	D/A/C	Hotel turista
14	Phou Khoun / Luang Prabang	D/A/C	Hotel turista
15	Vuelo Luang Prabang/Ciudad de origen	D/../.	-----
16	Ciudad de origen	-----	-----

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

ITINERARIO PREVISTO

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/HANOI

Salida en vuelo con destino a Hanoi (conexiones intermedias)

DÍA 2.- LLEGADA A HANOI

Llegada a Hanoi, traslado al hotel y resto del tiempo libre hasta la cena donde tendremos una reunión sobre el viaje

HANOI

Es la capital de Vietnam y la segunda ciudad en tamaño detrás de Ho Chi Minh. En 1010 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 3.- HANOI/ TAM COC

Bici: 60 km aprox. +171 m

Tenemos nuestra primera experiencia en bicicleta en Vietnam y vamos a buscar la mejor manera de comenzar. Nuestras bicicletas nos esperan a la afueras de Hanoi , llegaremos en vehículo hasta un lugar tranquilo del río Rojo, para comenzar a pedalear e ir calentando nuestras piernas, tenemos 60 km de bonito paisaje y entrar en contacto con los lugareños.

Primera parada Bat Trang famosa por su artesanía, conoceremos su bonita cerámica hecha a mano antes de continuar por arrozales, aldeas tradicionales hasta la pagoda donde tomaremos el almuerzo, allí aprenderemos sobre las prácticas religiosas. Un rato de descanso para continuar por el delta hacia Thai Binh donde visitaremos el templo Keo, uno de los más venerados en el delta del Río Rojo.

Un corto traslado en vehículo nos llevará a nuestro hotel.

TAM COC

Situada a 90 Km al sur de Hanoi es una zona de arrozales, bañada por el río Ngo Dong y famosa por las cuevas naturales en roca caliza, son tan impresionantes que ya se conoce como la "bahía de Halong en la tierra" de soberbia naturaleza forma uno de los paisajes más exóticos de Vietnam y del sudeste asiático.

DÍA 4.- TAM COC/P.N CUC PHUONG

Bici: 60 km aprox. +171 m

¿Quieres conocer lo más rural y remoto de Vietnam?, comenzamos navegando por el río Ngo Dong, el trayecto encierra realmente gran belleza, cuevas naturales hasta de 125 m de longitud, verdes y extensos campos de arroz, montañas repletas de vegetación con este exótico entorno, llegamos a visitar la pagoda Bich Dong construida encima de la cueva en el año 1.428, desde aquí las vistas son indescriptibles...

Después del almuerzo comienza la diversión con los 60 km de bicicleta, un trayecto plano hasta Hoa Lu, la antigua capital de las dinastías Dinh y Ly entre arrozales y montañas cubiertas de vegetación llegamos al P.N Cuc Phuong, el más grande todo Vietnam, donde vamos a pasar la noche.

P.N CUC PHUONG

Situado en el delta del río Rojo, además de ser el más grande es la reserva más importante para la biodiversidad de todo Vietnam, cuenta con más 300 especies de aves, reptiles, anfibios, 11 especies de peces, más de 2.000 especies de plantas, algunas catalogadas como venenosas y miles de insectos, además de primates, ardillas...antiguamente fue el hogar de tigres y osos negros, hoy con mucha suerte podremos ver aún algún leopardo.

DÍA 5.- P.N CUC PHUONG/MAI CHAU

Bici: 68 km aprox. +1.092 m

Con este despertar tan especial, después del desayuno un corto traslado en vehículo nos llevará a la zona central del parque donde comenzaremos a pedalear, tendremos la oportunidad de visitar el centro de primates, cuenta con varias especies de monos, algunas en peligro de extinción y continuaremos por lagos, pintorescas aldeas y arrozales hasta Hang Tram donde tomamos el almuerzo y hacemos un corto traslado en vehículo. Después continuamos en bicicleta por una pequeña carretera asfaltada y campos de maíz, de yuca y caña de azúcar que nos irán animando el paisaje hasta Mai Chau (paramos unos kilómetros antes para entrar en vehículo).

DÍA 6.- MAI CHAU/NA MEO

Bici: 76 km aprox. +1.080 m

Después del desayuno tenemos un recorrido por los alrededores de Mai Chau, unas hermosas vistas para comenzar el día. Después del almuerzo ya en bicicleta, atravesando espectaculares paisajes de montaña, río y aldeas, llegamos hasta casi la frontera con Laos, a Na Meo donde vamos a pasar la noche.

DÍA 7.- NA MEO/VIENG SAI (LAOS)

Bici: 57 km aprox. +1.263 m

Decimos adiós a Vietnam y a todo el equipo para pasar la frontera y tras los trámites oportunos, continuamos la ruta hasta Vieng Sai, famoso por sus múltiples cuevas naturales que sirvieron de refugio durante la guerra. Tendremos la oportunidad de visitar la cueva hospital Lao-Cubana situada entre hermosas montañas de piedra caliza que nacen de los extensos campos de arroz como monolitos descomunales.

DÍA 8.- VIENG SAI/XAM NEUA

Bici: 32 km aprox. +468 m

Hoy vamos a dedicar el día a recorrer la zona en bicicleta, tenemos unos 32 km para visitar la mayoría de las cuevas, más de 480 que sirvieron de refugio en la segunda guerra de Indochina. Por la tarde continuaremos hasta Xam Neua capital de la provincia Houaphanh donde se conviven muchos pueblos étnicos tradicionales.

DÍA 9.- XAM NEUA/AREA PROTEGIDA DE NAM ET-PHOU LOUEY

Nos toca nuestro merecido día de descanso y vamos a vivirlo de otra manera, dedicándolo a disfrutar de un bonito safari en el aérea protegida de Nam Y-Phou, bosque importante por su alto nivel de biodiversidad, hogar de muchas especies en peligro de extinción como el tigre, el gaur, ciervos Sambar...A última hora de la tarde haremos un recorrido en barca por el río Nam Nern que nos permitirá observar de más cerca la vida animal de la zona. La noche la vamos a pasar en sencillas y bien equipadas cabañas de bambú rodeados de los sonidos de la selva en Ban Sonkhoua.

DÍA 10.- NAM ET PHOU LOUEY/BAN SONKHOUA/ MEUANG KHAM

Bici: 51 km aprox. +1.120 m

Hoy es un día de bicicleta muy divertido y muy cómodo, ¡hay que disfrutarlo! Regresamos a Ban Sonkhoua en bote y allí nos esperan ya las bicis para descender hasta las orillas del río Nam Nern en Ban Sop Lao donde tenemos el almuerzo. Después de recorrer zona montañosa bajamos por la meseta a Xieng Khouang y continuar a Bang Xang donde vamos a pasar la noche en una comunidad.

DÍA 11.- MEUANG KHAM /PHONSAVANH

Bici: 66 km aprox. +1.087 m

Después del desayuno y de un apetecible baño en aguas termales, comenzamos los 66 km que tenemos por delante en la meseta de Laos, las tierras altas del norte en la principal cadena montañosa de Indochina, hogar de la misteriosa Llanura de las Jarras, zona en la que hay miles de jarras esparcidas por el suelo. Se cree que fueron creadas por los antiguos hace casi 2.000 años cuya forma de vida no es desconocida, pero al parecer podrían haber sido utilizadas para almacenar alimentos o como urnas funerarias.

Entre espectaculares senderos en la selva, cascadas, montañas repletas de vegetación vamos pedaleando hasta bajar a la llanura verde de Phonsavanh donde vamos a pasar la noche.

DÍA 12.- PHONSAVANH

Bici: 25 km aprox.

Hoy tenemos un día de medio descanso, el corto trayecto nos lleva recorrer el complejo de las Jarras y descubrir sorprendentes historias y teorías sobre su existencia. Después del almuerzo, visita al centro de Información donde aprenderemos cosas sobre Segunda Guerra Indochina ó la Guerra de Vietnam. Resto del tiempo libre

PHONSAVANH

Ciudad situada a 1100 m de altitud, capital de la provincia donde conviven numerosas etnias, una pequeña comunidad chino-laosiana con un entorno natural de gran belleza dominado por bosques de pinos y verdes colinas.

DÍA 13.- PHONSAVANH /PHOU KHOUN

Bici: 77 km aprox. +947 m

Por una pista plana saldremos unos 50 Km hasta llegar a Nongtang , un gran lago natural rodeado de altos acantilados de piedra caliza, tiempo para explorar las ruinas del templo o visitar una cueva, antes de almorzar. Después tenemos otros 27 km, Ban Nam y la fuerte subida última antes de llegar a Phou Khon para dormir.

DÍA 14.- PHOU KHOUN / LUANG PRABANG

Bici: 72 o 104 km aprox. +2.165 m

Hoy llegamos a Luang Prabang, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, situada a orillas del río Mekong, nos divertiremos con el último día de bicicleta en tierras del sudeste asiático, 40 km de subidas y bajadas hasta llegar al puente sobre el río Ming donde vamos a tomar el almuerzo. Aquí depende de las fuerzas que tengamos, podemos elegir entre continuar en bicicleta atravesando montañas hasta entrar en la capital o bien hacer un traslado en vehículo. Llegada al hotel y tiempo para descansar hasta la cena de despedida.

LUANG PRABANG

Situada al norte del país, rodeada de montañas, y de los ríos Mekong y Nam Khane, es la antigua capital real de Laos, cuyo nombre significa "capital del Buda de oro fino". Es una pequeña ciudad, tranquila y agradable, principal centro religioso, espiritual, y turístico del país. Los templos son una mezcla de la arquitectura budista y el colonialismo francés, se consideran los más bellos templos del sureste de Asia. Construida en madera, fue destruida por incendios y saqueos, para más tarde, ser reconstruida, con estructuras y materiales similares, manteniendo su particular encanto. Su población es amable y acogedora.

DÍA 15.- VUELO LUANG PRABANG/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.

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 rellenaada + abonar 45 USD

Visado Laos: a tramitar a la llegada en el aeropuerto (35 dólares, 2 fotos tamaño carnet).

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

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

Hanoi.	Church Boutique Hotel
Tam Coc	Yen Nhi Hote
P.N Cuc Phuong	Cuc Phuong Guest House
Mai Chau	Mai Chau Eco Lodge
Na Meo	Na Meo Guesthouse
Vieng Sai (Laos)	Naxai Guesthouse 2
Xam Neua	Chitana Hotel
Area Protegida de Nam Et-Phou Louey	Nam Nern Eco lodge
Meuang Kham	Ban Xang Community Lodg
Phonsavanh	Vansana Plain of Jars Hotel
Phou Khoun	Sala Phou Khoun
Luang Prabang	Sala Prabang

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 Laos es Nuevo Kip (LAK).

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 o de Laos no será posible convertirlos en US dólar.

PROPINAS

Es típico al final del viaje dar una cantidad en concepto de propina 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.

Laos: 10 dólares aprox.

CLIMA

Vietnam y Laos comparten 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 frio sobre todo por las noches y por el día se está confortable (revisar la lista recomendada de equipo)

EXTENSIONES AL VIAJE

Podemos ampliar la estancia en Luang Prabang o añadir días en las playas de Tailandia, unirlo a Camboya...Consultar posibilidades

INFORMACIONES TÉCNICAS

DIFICULTAD DEL VIAJE

Este viaje está clasificado en un nivel 3 de 5 (medio), entre 40 y 70 km al día aprox. de bicicleta por carreteras con asfalto generalmente en buenas condiciones, pero también muchos tramos de irregularidades, pistas de tierra más exigentes con desniveles que hacen un viaje más aventurero. No requiere técnica pero sí es recomendable tener un buen nivel físico y estar en forma, sobre todo para disfrutarlo más, está diseñado para cualquier persona que tenga estos mínimos para realizar un viaje en bicicleta. El calor y la humedad también contribuyen a que el viaje sea de nivel 3 con 12 días de 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. Calcetines y pañuelo (para entrar a los templos), gorro o visera, gafas de sol, saco sabana, 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.

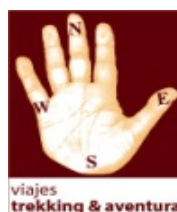
BOTIQUIN

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