

Nivel técnico 4 de 5 (alto)

[Ver Detalles](#)

**Fechas de salida 2016**

Octubre 08-23  
 Noviembre 05-20  
 Diciembre 10-25

**Precio 3.750 €**  
**Tasas aéreas 280 € aprox**  
**Hab. Individual 450 €**

**Tamaño Grupo**

Min 2 y máx 12 personas

**Dificultad del terreno**

Sendero con terreno suelto e inclinado, pistas con irregularidades.

**Duración viaje**

15 días/14 noches

**Días en Bici**

9 días

**Horas de bici/día**

6/7 hrs aprox con paradas

**Kilometros en bici**

601 km

**Altura max. Alcanzada**

2.000 m

**Tipo de viaje**

Aventura y cultura en bicicleta de montaña

**DE HANOI A LUANG PRABANG; INDOCHINA EN BICICLETA DE MONTAÑA**

En 13 días en bicicleta vamos a recorrer la majestuosa región montañosa de dos gigantes asiáticos: Vietnam y Laos. Comenzamos nuestra experiencia en el norte de Vietnam, rodeados de arrozales y salvaje vegetación, para adentrarnos en **Sapa** un refugio colonial donde se encuentran **las montañas más espectaculares** y los valles más profundos. Escasa presencia humana, limitada a las **minorías étnicas** más auténticas con tradiciones únicas, H'mong, Dai, Tso y cientos más, gente de montaña hospitalaria y amable que nos harán descubrir el otro Vietnam, el que solo se conoce recorriéndolo en bicicleta. Cruzando la frontera descubrimos el "paraiso terrenal" y la **tierra de color esmeralda**, como es conocido a Laos. Una experiencia auténtica y diferente por Indochina, descubre otra manera de viajar.



[Visita nuestra Galería de Fotos](#)

### Puntos DESTACADOS

- \* Desde Hanoi a Luang Prabang la zona con más diversidad étnica.
- \* Sapa fusión entre la antropología y la naturaleza
- \* Templos, pagodas, pintorescas aldeas y los pueblos más remotos y rurales
- \* Coloridos mercados
- \* Navegación para descubrir las tradiciones de los pueblos de pescadores que habitan en sus orillas
- \* La tranquila y agradable ciudad de Luang Prabang

### 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/Hanoi-Luang Prabang /Ciudad de origen ( conexiones intermedias)
- **Bicicleta, casco y herramientas de reparación**
- Traslados incluidos ( sin guía)
- 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
- **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.

AS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos ciudad de origen/Hanoi	.././..	Vuelo
2	Llegada a Hanoi.	.././..	Hotel turista
3	Tren Hanoi/Lao Cai	D/A/C	Tren
4	Lao Cai/Sapa	D/A/C	Hotel turista
5	Sapa	D/A/C	Hotel turista
6	Sapa/Paso Tran Ton/Tam Duong/Lai Chau	D/A/C	Hotel turista
7	Lai Chau /Sinho/Moung Lay	D/A/C	Hotel turista
8	Moung Lay/ Dien Bien Phu	D/A/C	Hotel turista
9	Dien Bien Phu	D/A/..	Hotel turista
10	Dien Bien Phu/Muang Khoua ( Laos)	D/A/C	Hotel turista
11	Muang Khoua / Muang Ngoy	D/A/C	Guest House

<b>12</b>	Muang Ngoy/ Nong Kiau	D/A/C	Guest House
<b>13</b>	Nong Kiau / Luang Prabang	D/A/C	Hotel turista
<b>14</b>	Vuelo Luang Prabang/Ciudad de origen	D/./..	-----
<b>15</b>	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.- TREN HANOI/LAO CAI**

Por la mañana recorrido por la ciudad con el guía antes del traslado a la estación de tren para salir a Lao Cai cerca de Sapa.

Comenzaremos visitando el mausoleo del padre del Vietnam moderno, Ho Chi Minh, sus jardines, su antigua casa y los numerosos templos y pagodas que lo rodean. Después del almuerzo nos acercaremos al casco antiguo donde nos perderemos por sus estrechas calles y callejones repletas de comercio y pequeños locales antes de tomar una ligera cena y salir en tren hasta Lao Cai donde pasaremos la noche.

### **DÍA 4.-LAO CAI /SAPA**

**Bici: 22-42 km aprox. +860 m**

La llegada del tren prevista a las 07.00 am donde nos estará esperando nuestro vehículo para hacernos un corto traslado de unos 50 minutos hasta la colina de de Sapa unos 1.450 m, donde disfrutaremos de un desayuno en nuestro hotel. A última hora de la mañana, ya estiradas nuestras piernas, tendremos el primer contacto con nuestra bicicleta durante unos 4 km por asfalto y rodeados de bonitos arrozales hasta llegar al pueblo de Ta Van, hogar de los Red Dzao con los que tenemos oportunidad de conocer de cerca sus costumbres y formas de vida mejor conservadas. Continuamos por un terreno suave, entre colinas y verde vegetación hacia Thanh Kim donde disfrutaremos de las vistas sobre el valle Ban Ho. Dependiendo de las fuerzas posibilidad de regresar en vehículo o en bicicleta.

#### **SAPA**

La aldea de Sapa fue fundada por los franceses a principios del siglo XX como lugar de recreo. Por la inigualable belleza de sus paisajes llamaron a esta zona "Los Alpes Tonkineses"

Además de sus paisajes, esta zona tiene un gran interés desde el punto de vista antropológico ya que constituye un mosaico de grupos étnicos diferenciados, con diferentes culturas, lenguas, tradiciones, creencias...

Recomendamos dejar la parte más voluminosa del equipaje en el hotel de Hanoi.

#### **DÍA 5.-SAPA**

**Bici: 22 km aprox. +300 m**

Salida en bicicleta por un camino asfaltado con bastante curvas y hermosos paisajes que nos van haciendo más ameno la ruta, durante unos 4 km hasta llegar a la aldea de Ma Tra, el hogar de la etnia H'mong, donde tomaremos el almuerzo antes de continuar a uno de los pueblos más bellos de todo Sapa, Ta Phin no sin antes recorrer una pista "áspera", con curvas y espectaculares paisajes de montaña. Nos tomaremos nuestro merecido descanso disfrutando de la compañía de la etnia Red Dzaio que nos enseñaran su cultura y costumbres antes de decidir si lanzarnos por una carretera de descenso, con muchas curvas pero muy divertida hasta Lao Chai. ( depende de la época el suelo puede estar resbaladizo y embarrado).Desde aquí tenemos unos 15 km más hasta Sapa. Llegada y tiempo libre hasta la cena, donde nos juntaremos para recordar los momentos más divertidos.

Nota. Este día el vehículo de apoyo no podrá seguirnos pero tendremos varios puntos de encuentro durante el recorrido de hoy.

#### **DÍA 6.-SAPA /PASO TRAN TON/LAI CHAU**

**Bici: 73 km aprox. +1.188 m**

Por la mañana salimos de Sapa con dirección a Lai Chau y con mucha energía para disfrutar del día que tenemos por delante, a unos 15 km nos encontraremos con el paso Tran Ton , el más alto de Vietnam con 2.000 m, así que con ganas, energía y despacito iremos subiendo subiendo porque la recompensa está asegurada con unas vistas espectaculares, extensas plantaciones de té y multitud de aldeas donde conviven diferentes minorías étnicas. Recuperados del esfuerzo, comenzamos el descenso hacia el valle, por este lado de las montañas siempre suele hacer buen tiempo si tenemos esa suerte, el día será perfecto, podremos contemplar la montaña más alta de todo Indochina Fansipan con 3.143 m. El almuerzo y un merecido descanso lo haremos en Tam Duong y desde este punto unos 28 km más nos llevaran por un hermoso camino rural a las aldeas remotas de Ban Hon y Ban Giang y un paisaje de cuento con arrozales, plantaciones de café, escarpados acantilados de roca caliza y mucha vegetación hasta Lai Chau donde vamos a pasar la noche.

#### **LAI CHAU**

Situada en la zona más noroeste de Vietnam, hace frontera con China, dedicada a la agricultura y cuenta con gran producción de maíz, té, café sirve de exportación al resto del país y al exterior.

#### **DÍA 7.-LAI CHAU/ SINHO/MOUNG LAY**

**Bici: 75 km aprox. +1.874 m**

Después del desayuno un corto traslado en vehículo de unos 45 km, para evitar el tráfico nos lleva al encuentro con nuestras bicicletas, que ya preparadas nos esperan para comenzar un día exigente en desnivel. Comenzaremos en Phong Tho por un camino tranquilo y con energía subimos unos 32 km hasta el paso que está a 1.630 m, desde allí tenemos otros 5 km aprox por camino más plano hasta llegar a la ciudad de Sin Ho donde paramos para reponer fuerzas y almorzar. Después continuamos por la plana y alta meseta donde visitaremos aldeas conociendo sus formas de vida tradicionales y continuar ya el descenso de 1.300 m hasta Chan Nura donde está ya la carretera principal. Dependiendo de las fuerzas de cada uno, podremos continuar en bicicleta o bien hacer el traslado en vehículo unos 30 km aprox.

#### **SIN HO**

Es un pintoresco pueblo de montaña, hogar de infinidad de minorías étnicas, donde aún extrañan ver occidentales, su colorido mercado semanal de ganado son los sábados y domingos, merece la pena mucho vivir la experiencia de cerca.

## **DÍA 8.-MOUNG LAY / DIEN BIEN PHU**

**Bici: 103 km aprox. +1.629 m**

Tenemos por delante otro día precioso y montañoso, comenzaremos de manera tranquila para ir calentando durante 15 km próximos al río antes de comenzar la primera subida de unos 19 km para llegar al paso situado a 860 m, con una pendiente fácil de 6-8%, una vez alcanzado nos vamos a recuperar con un reconfortante y típico té antes de continuar hacia la meseta donde nos encontraremos con aisladas aldeas y donde disfrutaremos de un típico almuerzo que nos permitirá conocer de cerca el hogar de todas las etnias que aquí conviven. Una experiencia muy especial, la recompensa al esfuerzo.

Con las fuerzas recuperadas, afrontamos la última subida suave de unos 600 m, donde los niños nos irán animando con sus simpáticas sonrisas, el paisaje verde, campos de cultivo y montañas nos llevarán hasta la ciudad histórica de Dien Bien Phu donde vamos a pasar la noche.

## **DÍA 9.- DIEN BIEN PHU**

**Bici: 50 km. +1.081 m**

Hoy haremos una incursión a la historia y conocer todo lo que se encierra en Dien Bien Phu, desde por la mañana saldremos en bicicleta para visitar el museo donde se refleja el cómo Vietnam logró la independencia del dominio colonial, el bunker Castries, la estatua de la Gloria donde tomaremos el almuerzo para continuar en bicicleta con una subida exigente de unos 15 km atravesando bonitos bosques hasta los dos proyectos hidrológicos más importantes de agua que tiene la ciudad. Regreso a Dien Bien Phu en bicicleta y tiempo libre para recorrer la ciudad.

### **DIEN BIEN PHU**

Ciudad histórica por librarse la batalla en 1.954 de las fuerzas comunistas Viet Minh contra las fuerzas francesas, esto provocó el fin de la guerra de Indochina desembocando en la separación del Vietnam del norte y Vietnam del Sur. Por encontrarse en la zona montañoso y aislada, además de vietnamitas, conviven otras minorías étnicas, como los Thai.

## **DÍA 10.- DIEN BIEN PHU/MUANG KHOUA (LAOS)**

**Bici: 69 km. +952 m**

Comenzamos el día diciendo adiós a Vietnam y un hola a Laos, salimos unos 20 km en bici desde el hotel hasta la frontera donde con paciencia tramitaremos todos los permisos para cruzar a Laos, donde nos esperan nuevas bicicletas para continuar por una bonita y tranquila carretera hacia Muang Khoua situada a orillas del río. Durante el camino además de un paisaje con mucha vegetación iremos visitando remotas aldeas de la etnia Roja o Black Thai. Después del almuerzo, nos encontramos una subida más fuerte de 10 km para bajar hasta Muang Khoua, una pequeña ciudad, situada en la ladera de una montaña y en la confluencia de dos ríos. En este entorno, seguro que pasamos una noche perfecta para recuperar nuestras piernas.

## **DÍA 11.- MUANG KHOUA/MUANG NGOY**

**Bici: 69 km. +952 m**

Por fin nos llega nuestro merecido descanso, dejamos aparcadas las bicicletas para disfrutar de un día diferente y emocionante en la tierra de color esmeralda. El viaje no puede ser perfecto si no hacemos una navegación en un barco tradicional a Muang Ngoy, inaccesible por carretera, durante 4 horas vamos a conocer de cerca la vida de los pescadores, sus aldeas, su sonriente y amable gente nos enseñaran sus costumbres mejor conservadas, su artesanía, su estilo de vida...tomaremos el almuerzo en una de las playas antes de continuar en el barco hasta nuestro destino, rodeados de alfombras de vegetación, naturaleza muy salvaje, acantilados de piedra caliza, ríos será el escenario donde vamos a pasar la noche, inmersos en un entorno de tranquilidad y serenidad. Tarde libre para pasear por la ciudad, disfrutar de una caminata a las aldeas cercanas, descubrir alguna cueva, refugio de sus habitantes durante la guerra o simplemente relajarse junto al río.

### **MUANG NGOY**

Está situada a 90 Km de Luang Prabang en una planicie del río Nam Ou, es uno de los lugares de más belleza de Laos, sólo accesible por barco, en un rincón de serenidad y tranquilidad. Recientemente tienen electricidad.

## DÍA 12.- MUANG NGOY /NONG KIAU

**Bici: 24 km. +424 m**

Por la mañana vamos a despedirnos de este rincón tan exclusivo para dirigirnos hacia el oeste en un recorrido de unos 15 minutos aprox en barco con dirección a Nong Kiau. Desembarcamos y tenemos ya preparadas nuestras bicicletas, sin vehículo de apoyo pedaleamos por una divertida pista que no es técnica, pero si requiere de más atención por ser sendero muy estrecho, con cruce de arroyos y suelo con ondulaciones, a cambio pasaremos por multitud de aldeas de la etnia H'mong hasta llegar al asfalto por el iremos unos 6 km hasta llegar a Nong Kiau para tomar el almuerzo, con vistas al río Nam Ou nos recuperaremos de la jornada. Tarde libre para disfrutar de la zona

Nota. Posibilidad de continuar en barco en vez de realizar este trayecto en bicicleta.

## DÍA 13.- NONG KIAU /LUANG PRABANG

**Bici: 143 km. +923 m**

Para despedir nuestro viaje, tenemos hoy el día más largo de todos, iremos por una carretera tranquila, junto a la orilla del río Nam Ou, que nos regala unos de los paisajes más bellos de Laos, así nos anima el pedalear, sin desniveles nos hace ir más rápido pese a que es mucha distancia llegaremos a la bonita capital Luang Prabang, nuestro objetivo y donde pondremos el punto final a nuestra experiencia en bicicleta por las tierras de Indochina.

### 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 14.- VUELO LUANG PRABANG/CIUDAD DE ORIGEN

Hotel hasta las 12.00 hrs. Día libre hasta el traslado al aeropuerto.

## DÍA 15.- CIUDAD DE ORIGEN

Llegada y fin de los servicios

Nota. Este viaje puede ampliarse con noches extras en Luang Prabang que se las merece, así como extensiones en playa en Tailandia y estancia en Bangkok. Consultar posibilidades.

## 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 rellenada + 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.

## SEGURO ASISTENCIA EN VIAJE Y GASTOS DE CANCELACION



reinventando / los servicios

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
Lao Cai:	Chau Long Hotel.
Lai Chau:	Muong Thanh Lai Chau Hotel.
Moung Lay:	Lan Anh 1 Hotel.
Dien Bien Phu:	Muong Thanh Hotel.
Muang Khoua:	Sinaly Hotel.
Muang Ngoy:	Rattनावongsa Guesthouse.
Nong Kiau:	Nong Kiau Riverside.
Luang Prabang:	Sala Prabang Hotel

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

Consultar al tramitar la reserva. Gracias

## ALIMENTACION

Alimentación incluida según cuadro, basada en los típicos platos de la zona noodles, sopas, verduras, arroz, algo especiadas. 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 el viaje, si se realiza algún recorrido en bicicleta, el agua está incluida así como frutas y algún "snack" para mantenerse hidratado.

Centros de  
Vacunación

## DIVISAS

La unidad monetaria de Laos es Nuevo Kip (LAK).

La unidad monetaria de Vietnam es el Nuevo Dong (VND).



Puedes consultar la equivalencia

Convertidor 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.

### **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)

### **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.

### **PROPINAS**

Recomendamos llevar mejor dólares americanos, unos 15-20 por día, 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.

## **INFORMACIONES TÉCNICAS**

### **DIFICULTAD DEL VIAJE**

Este viaje por Indochina corresponde a un nivel 4 sobre 5 ( alto)

Son 601 km donde se combinan asfalto, senderos y pista, con cruces de arroyos, no es técnico pero si se requiere experiencia, hay tramos donde no tenemos vehículo de apoyo, si será sustituido por motos y tan sólo nos encontraremos con él en determinados puntos a lo largo de la jornada.

Este viaje es difícil por recorrer una zona muy montañosa, con muchos valles, calor y humedad. Hay que estar en forma y tener experiencia para disfrutarlo al máximo.

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