Informationen vor Ihrer Abreise

Bereiten Sie sich auf Ihren selbstgeführten Aktivurlaub in Großbritannien vor

Selbstgeführte Rad- und Wanderreisen erfordern Problemlösungskompetenz, Anpassungsfähigkeit und Wachsamkeit.

Es gibt ein paar Dinge, mit denen Sie vertraut sein sollten:

- einen guten Orientierungssinn haben (oder bereit sein, daran zu arbeiten, ihn zu verbessern!),
- Kartenlesen,
- die Verwendung einer Reise-App und/oder
- das Nachschlagen in Routennotizen.

Manchmal ist es Teil des Abenteuers, den Weg zu finden, sich zu verlaufen (und wiederzufinden) oder Einheimische um Hilfe zu bitten. Sind Sie zum ersten Mal auf einer selbstgeführten Wander- oder Fahrradtour? Wie die meisten unserer Erstreisenden werden auch Sie nach den ersten paar Tagen den Dreh raus haben.

Auf dieser Seite stellen wir Ihnen im Vorfeld Ihrer Reise so viele nützliche Informationen wie möglich zur Verfügung.

Dies ist im Wesentlichen ein unabhängiger Urlaub, und ein Teil des Vergnügens besteht darin, das Leben vor Ort mit seinen alltäglichen Herausforderungen zu erleben. Ihre Reise wurde vollständig von S-Cape Travel UK (dem eingetragenen Büro von UK Bike Tours) geplant und organisiert. Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung, um Ihnen in Notfällen zu helfen, eine Anfrage zu beantworten oder ein Problem zu lösen. Wenn Sie während der Reise Fragen oder Probleme haben, können Sie sich während der Bürozeiten an das Büro wenden oder die 24-Stunden-Notrufnummer anrufen (siehe Rückseite Ihrer Reiseunterlagen).

Wir wünschen Ihnen einen fantastischen Urlaub!

Becky und das Team von S-Cape Travel UK

Wichtige Informationen

Bitte seien Sie versichert, dass alle Materialien, die für die Routenfindung zur Verfügung gestellt werden, regelmäßig aktualisiert werden, und wir bieten eine 24/7-Notfall-Hotline für den Fall, dass es Probleme gibt. Selbstgeführte Touren sind mit einem gewissen Maß an Unsicherheit behaftet. Mit einem methodischen Ansatz lassen sich mögliche Probleme jedoch vermeiden. Die Freiheit einer selbstgeführten Reise ist etwas, das man, wenn man es einmal erlebt hat, immer wieder sucht.

Adresse und Kontaktangaben

S-Cape Travel UK
20 Wild Boar, St Luke's Road
Kirkby Stephen CA17 4HT
Cumbria
England, Vereinigtes Königreich

Büro Tel.:
+44 (0)1768 807617
Notfall-Handy:
+44 (0)7717 181270

Bürozeiten

November - März:
09.00 - 17.00 Uhr (9-17 Uhr) - UK
April - Oktober:
09.00 - 18.00 Uhr (9-18 Uhr) - UK

Probleme/Beschwerden während der Reise

Falls Sie während Ihrer Reise ein Problem oder eine Beschwerde haben sollten, wenden Sie sich bitte an Ihren Gastgeber. Wir können die Dinge nicht mehr in Ordnung bringen, wenn Sie zurückgekehrt sind. Bitte warten Sie nicht, bis die Reise beendet ist, bevor Sie uns eine Angelegenheit mitteilen, denn 99 % der Probleme lassen sich leicht und schnell vor Ort lösen, ohne dass Ihr Vergnügen beeinträchtigt wird. Wenn das Problem nach der Benachrichtigung Ihres Gastgebers immer noch besteht und nicht zu Ihrer Zufriedenheit gelöst wurde, erklären Sie dies bitte Ihrem Gastgeber und wenden Sie sich (wenn möglich) auch an unser Büro, um weiteren Rat einzuholen. Wir bitten Sie, einen Bericht über die Ereignisse zu schreiben. S-Cape Travel UK setzt sich dafür ein, dass Sie die besten Urlaubserfahrungen machen, und wir werden unser Bestes tun, um jedes Problem zeitnah zu lösen.

Wenn Sie Ihre Reise nicht fortsetzen können

In dem unglücklichen Fall, dass Sie das Programm aufgrund von Krankheit, Verletzung oder extremen Wetterbedingungen nicht fortsetzen können, sollten Sie in jedem Fall die (nächste) Unterkunft sowie Ihre lokale Agentur/S-Cape Travel UK informieren. Wir werden Ihnen bei der Änderung des Unterkunftsplans behilflich sein, falls dies erforderlich ist, und mögliche zusätzliche Kosten für diese Änderung mit Ihnen besprechen. In der Regel werden Sie gebeten, die zusätzlichen Kosten vor Ort zu bezahlen und dann, falls möglich, eine Entschädigung von Ihrer Reiseversicherung zu verlangen.

Verlust von persönlichen Gegenständen

Wenn Sie etwas verloren haben oder es Ihnen gestohlen wurde und Sie einen Anspruch bei Ihrer Versicherung geltend machen wollen, müssen Sie den Vorfall sofort bei der Polizei melden. Die Polizei wird Sie bitten, ein Formular auszufüllen und Ihnen eine Kopie zu geben. Die meisten Versicherungsgesellschaften verlangen eine Kopie dieses Formulars, wenn sie Ihren Anspruch bearbeiten. Wenn Sie Ihren Reisepass verlieren, kann dieses Dokument für internationale Reisen gültig sein, aber Sie müssen sich immer an Ihre Botschaft / Ihr Konsulat wenden.

Praktische Informationen

Anweisungen zum Zusammenfügen

Alle Touren beginnen in Ihrem ersten Hotel. Tag 1 der Tour ist ein Anreisetag. Hinweise, wie Sie zum ersten Hotel gelangen, finden Sie in Ihren Reiseunterlagen. Busse oder Züge von Flughäfen sind nicht inbegriffen.

Planung Ihrer Ankunft/Abreise

Busverbindungen - Zugverbindungen

Das britische Fernbusnetz wird von National Express bedient, der mehrmals täglich von den großen Städten zu den wichtigsten Städten fährt und unterwegs oft an beliebten Zielen Halt macht. Der nationale und internationale Busbahnhof befindet sich in der Victoria Station in London, die etwa 5 Minuten Fußweg vom Bahnhof und der U-Bahn-Station entfernt ist. In den meisten Städten Großbritanniens gibt es eine Buchungsstelle für diese Busse, aber Sie können auch

online unter nationalexpress.com
buchen.

Bahn

Bahnreisen im Vereinigten Königreich können relativ teuer sein. Vor allem, wenn die Fahrkarten am Tag gekauft werden oder Sie Standardfahrkarten erwerben, die flexibel sind und Ihnen erlauben, mit jedem Zug zu fahren.
Im Vereinigten Königreich gibt es mehrere Zugbetreiber, aber Sie können Fahrkarten für alle auf trainline.com
kaufen. Im Durchschnitt werden Vorverkaufsfahrkarten 12 Wochen vor dem Reisedatum freigegeben. Wenn Sie Ihre Reisedaten und -zeiten festlegen können, können Sie je nach Strecke und Verfügbarkeit bis zu 50 % sparen.

Je nach Länge Ihrer Reise und wenn Sie während Ihres Besuchs im Vereinigten Königreich innerhalb eines Jahres noch weitere Zugreisen unternehmen werden, könnten Sie die Two Together Railcard in Betracht ziehen. Mit dieser Karte erhalten zwei nominierte Karteninhaber 30 % Ermäßigung auf Fahrkarten im Vorverkauf und Standardtarife. Sie kann sich oft schon nach einer einzigen Reise bezahlt machen. Sie können 1) die Karte in Bahnhöfen mit Personal im Vereinigten Königreich kaufen. Laden Sie einfach das Antragsformular herunter, füllen Sie es aus und bringen Sie ein Passfoto von jedem Antragsteller mit; oder 2) die Karte online bestellen, nachdem Sie digitale Passfotos von beiden Antragstellern eingereicht haben, und sie an eine angegebene Adresse im Vereinigten Königreich liefern lassen; oder 3) eine digitale Version der Karte kaufen und sie auf Ihrem Handy speichern. Sie können alle diese Möglichkeiten auf twotogether-railcard.co.uk erkunden.

Nach Hause telefonieren

Bei einem Festnetzanschluss wählen Sie zuerst 00 und warten auf den Dauerton, dann wählen Sie die Landesvorwahl, gefolgt von der STD-Vorwahl abzüglich der ersten 0. Alternativ können Sie bei Ihrem Mobiltelefon die ersten beiden Nullen durch das Zeichen + ersetzen. Z. B. für eine Nummer in Australien: 0061 1 2345 6789 oder +61 1 2345 6789 (statt 01 2345 6789).

Feiertage 2022

- 15 Apr - Karfreitag
- 18 Apr - Ostermontag
- 02 Mai - Maifeiertag
- 02 Juni - Frühlingsfeiertag
- 03 Juni - Jubiläumsfeiertag
- 01 Aug - Sommerfeiertag (nur Schottland)
- 29 Aug - Sommerfeiertag (nur England)

Wann Sie gehen sollten

Allerdings sind frühere Wetterbedingungen keine zuverlässige Vorhersage für die Zukunft:

April - kann von kalt (oft Schnee und Frost) bis warm und sonnig reichen. Saisonbeginn und daher ruhiger, abgesehen vom Osterwochenende.
Mai - die beliebteste Zeit, aus gutem Grund. Oft ist es am trockensten und die Temperaturen sind angenehm. Die Wildblumen stehen in voller Blüte, viele Vögel nisten.
Juni - manchmal feuchter als Mai, kürzeste Nächte - Sie werden wahrscheinlich die ganze Reise über keine Dunkelheit erleben.
Juli - ähnlich wie im Juni, aber in der zweiten Monatshälfte sind weniger Wanderer unterwegs.
Aug - kann oft Regen bringen. Im Lake District herrscht Hochbetrieb, aber in den Bergen ist es schön. Heidekraut in voller lila Farbe.
September - oft der zweittrockenste Monat nach Mai. Die herbstlichen Farben beginnen sich zu entfalten. Licht und Schatten sind oft die besten Voraussetzungen für Fotos. So viel los wie im Mai, was andere Reisende angeht.
Fitness: Vorbereitung auf Ihre Reise

Vergewissern Sie sich, dass Sie bei guter Gesundheit und in ausreichender körperlicher Verfassung sind, um die für die Reise erforderlichen Anstrengungen zu bewältigen.
Das Konzept unserer Reisen ist der Genuss eines Aktivurlaubs, und je fitter Sie sind, desto mehr werden Sie sich wohl fühlen. Wir empfehlen daher, sich
auf diesen Urlaub vorzubereiten. Das beste Training besteht darin, das zu üben, was Sie tun werden: bergauf, bergab und querfeldein (auf unebenem Gelände)
laufen oder radeln. Trainieren Sie und steigern Sie sich allmählich, um sich nicht zu verletzen. Benutzen Sie Ihre Ausrüstung vor der Abreise (Schuhe, Tagesrucksack, Kleidung usw.), damit Sie sich auf Ihrer Reise vertraut machen und eventuelle Probleme erkennen können.

Nützliche Informationen

Bevor Sie reisen

Pässe und Visa

Ab März 2022 brauchen Sie keine COVID-19-Tests mehr zu absolvieren oder ein Formular zur Feststellung des Aufenthaltsortes auszufüllen. Dies gilt unabhängig davon, ob Sie vollständig geimpft sind oder nicht.

Alle Reisenden benötigen einen gültigen Reisepass. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass genügend leere Seiten für eventuell benötigte Visa und für Einreise-/Ausreisestempel vorhanden sind. Bitte wenden Sie sich an das Konsulat oder die Botschaft des Landes, das Sie besuchen möchten, um aktuelle Informationen zu erhalten. Wenn Sie mit mehr als einem Reisepass reisen, verwenden Sie bitte denselben Reisepass für die gesamte Reise.

Sie müssen sicherstellen, dass Ihr Reisepass bei Ihrer Rückkehr nach Hause noch ausreichend gültig ist. Dies ist von Land zu Land unterschiedlich und wir empfehlen Ihnen, sich vor der Reise zu informieren. Im Allgemeinen empfehlen wir Folgendes:

Mindestens 6 Monate Gültigkeit bei Ihrer Rückkehr nach Hause
weniger als 10 Jahre alt sein (auch wenn es noch 6 Monate oder länger gültig ist)
Inhaber eines britischen Reisepasses: Bitte überprüfen Sie Ihren Reisepass mit Hilfe des Tools der britischen Regierung auf der Website und erneuern Sie ihn gegebenenfalls.

Bitte beachten Sie die Einreisebestimmungen des Vereinigten Königreichs, die für Ihre spezielle Situation gelten. Für weitere Informationen https://www.gov.uk/uk-border-control.

Informationen zum Brexit und zu Visa*
Je nachdem, aus welchem Land Sie kommen, benötigen Sie für die Einreise in das Vereinigte Königreich möglicherweise ein Visum.

Staatsangehörige von Australien, Kanada, Japan, Neuseeland, den Vereinigten Staaten von Amerika, Singapur und Südkorea - mit einem biometrischen Chip in ihrem Reisepass - können die ePassport-Gates nutzen, um die Grenze bei der Ankunft zu passieren und benötigen kein Visum für ihren Urlaub.

Wenn Sie aus der EU, der Schweiz, Norwegen, Island oder Liechtenstein kommen, können Sie normalerweise mit einem Reisepass in das Vereinigte Königreich einreisen. EU-, EWR- und Schweizer Bürger können weiterhin die automatischen ePass-Gates nutzen, um die Grenze bei der Ankunft zu passieren.
Ab dem 1. Oktober 2021 können Sie nicht mehr mit einem Personalausweis aus der EU, dem EWR oder der Schweiz in das Vereinigte Königreich einreisen.

* Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass Sie über die aktuellsten Informationen verfügen und die britischen Einreisebestimmungen erfüllen.

Reiseversicherung

Es ist eine Bedingung für Ihre Buchung bei S-Cape Travel UK, dass Sie mit einer umfassenden Police versichert sind, die eine Telefon-Hilfsnummer enthält, die es Ihnen ermöglicht, in Notfällen medizinisch evakuiert und gegebenenfalls ins Ausland gebracht zu werden.

Auch wenn das Tragen eines Helms in dem Land, in dem Sie mit dem Fahrrad unterwegs sind, nicht gesetzlich vorgeschrieben ist, kann es sein, dass Ihre Reiseversicherung in Ihrem Heimatland nicht greift, wenn Sie keinen Helm tragen. Bitte überprüfen Sie dies vor Ihrer Abreise.

Zeit

In Großbritannien gilt während der Sommerzeit (letzter Sonntag im März bis zum letzten Sonntag im Oktober) die GMT-Zeit plus eine Stunde. Bitte schauen Sie auf timeanddate.com nach, um die Zeiten von Ihrem Heimatland aus umzurechnen.

Elektrizität

AC240 Volt, Hz50. Quadratische dreipolige Stecker sind im ganzen Land Standard, und es ist unwahrscheinlich, dass Sie auf den alten runden 3-poligen Typ stoßen.

Geldangelegenheiten

Währung = Pfund Sterling. Die einfachste Methode, Geld zu wechseln, ist ein Geldautomat. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Karte mit einer Cirrus-, Maestro-, Visa- oder MasterCard verknüpft ist. Sie müssen genügend Bargeld mit sich führen, um die nicht im Preis inbegriffenen Mahlzeiten und alle Nebenkosten zu bezahlen. Vergewissern Sie sich, dass Sie die 24-Stunden-Notfallnummer Ihrer Bank bei sich haben.

Mitzubringender Geldbetrag
Ca. 200 £ pro Person und Woche reichen aus, um den allgemeinen Bedarf wie Lunchpakete und Abendessen zu decken. Wenn Sie größere Einkäufe planen, können Sie eine Kreditkarte benutzen, aber denken Sie daran, dass es in kleinen Städten und Dörfern möglicherweise keine Geldautomaten gibt.

Einzelreisende

Einzelzimmer sind in unseren Hotels oft nicht verfügbar - in der Regel werden Sie ein Doppelzimmer belegen - daher müssen Sie einen Einzelzimmerzuschlag zahlen. Die Kosten für die Beförderung des Gepäcks zwischen den Hotels sind für Einzelreisende ebenfalls höher. Sie haben den Einzelzimmerzuschlag bereits vor der Reise bezahlt und es entstehen Ihnen keine weiteren Kosten während Ihres Urlaubs.

Drohnen

Die Vorschriften für die Zivilluftfahrt in Bezug auf den Einsatz unbemannter Luftfahrzeuge (UAVs), besser bekannt als Drohnen, sind weltweit sehr unterschiedlich, von der nationalen bis hin zur regionalen oder sogar lokalen Ebene. Der Einsatz von Drohnen ist stark reglementiert und in vielen Gebieten sogar illegal; oft sind für ihren Einsatz Genehmigungen erforderlich, deren Beschaffung teuer und zeitaufwändig ist. Bitte bedenken Sie auch, dass der Einsatz von Drohnen für Fotoaufnahmen in einigen Gemeinden als aufdringlich empfunden werden und bei den Anwohnern ungewollt Unbehagen hervorrufen kann. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Drohne auf Reisen zu Hause zu lassen, um Komplikationen bei ihrer Verwendung zu vermeiden. Dies ermöglicht Ihnen auch ein intensiveres Erlebnis auf Reisen.

Kleid

Legere Kleidung wird fast überall akzeptiert, aber vielleicht möchten Sie ein paar elegante/legere Kleidungsstücke für ein Restaurantbesuch mitbringen. Denken Sie daran, einen zusätzlichen Pullover für den Frühling, den Herbst und die Abende mitzunehmen, die trotz hoher Tagestemperaturen kühl werden können.

Karten

Sie erhalten eine Karte und/oder einen Reiseführer, die bzw. der für die von Ihnen gewählte Reise am besten geeignet ist (sofern zutreffend). Dies sind in der Regel Ordnance Survey oder Harveys Karten

und/oder Stedman-Führer. Die gpx-Routendateien werden Ihnen immer im Voraus per E-Mail zugeschickt.

Warnung vor Borreliose / Zeckenenzephalitis

Die Lyme-Borreliose ist eine bakterielle Infektion, die durch infizierte Zecken auf den Menschen übertragen wird. Zecken sind winzige Spinnentiere, die in Waldgebieten vorkommen und sich vom Blut von Säugetieren, einschließlich Menschen, ernähren. Wir empfehlen Ihnen dringend, weitere Informationen zu lesen und mindestens 6-8 Wochen vor Ihrer Reise mit Ihrem Hausarzt über Borreliose zu sprechen und darüber, ob Sie sich gegen Zeckenenzephalitis impfen lassen sollten. Weitere Informationen finden Sie hier:

Lyme-Krankheit: nhs.uk/conditions/lyme-disease/
Zeckenenzephalitis: nhs.uk/conditions/tick-borne-encephalitis/
Zeckenentfernung: lymediseaseaction.org.uk/about-ticks/tick-removal/

Während Ihrer Reisen

Hotels

Soweit verfügbar, buchen wir immer Zimmer mit eigenem Bad, wobei die privaten Einrichtungen eher eine Dusche als eine Badewanne umfassen. In einigen Fällen und in einigen der abgelegensten Hotels können wir kein eigenes Bad garantieren. Die meisten unserer Hotels sind in lokalem Besitz, und wenn Sie Probleme haben, wenden Sie sich bitte an sie. Sie werden ihr Bestes tun, um die Probleme zu beheben. Es ist oft schwierig, Probleme nach der Veranstaltung zu lösen.

Gepäckträgerservice
Wir bieten keinen Gepäckträgerservice in unseren Ferien an. Sie müssen in der Lage sein, Ihr Gepäck selbst zu und von Ihren Zimmern zu transportieren. Dazu müssen Sie wahrscheinlich Treppen steigen, da viele unserer Unterkünfte keinen Aufzug haben. Manchmal wird Ihr Gepäck bei Ihrer Ankunft auf Ihr Zimmer gebracht. Seien Sie jedoch nicht überrascht, wenn es dort auf Sie wartet und Sie gebeten werden, es am nächsten Morgen wieder auf Ihr Zimmer zu bringen.

Check-in Zeiten
Check-in ist normalerweise nach 16.00 Uhr für unsere Gästehäuser / B&B's und für Hotels nach 14.00 Uhr oder 15.00 Uhr. Wenn Sie vor diesen Zeiten ankommen, können Sie möglicherweise nicht früher einchecken oder Ihr Zimmer beziehen. Bitte gehen Sie nicht davon aus, dass Sie dies tun können, und ein früher Check-in hängt von der Verfügbarkeit ab. Manchmal sind Ihre Gastgeber bis zur Check-in-Zeit nicht im Haus, also seien Sie nicht beunruhigt, wenn Sie zu früh ankommen und niemand da ist, um Sie zu begrüßen.

Mahlzeiten

Das Frühstück besteht aus einer Mischung aus englischem und kontinentalem Frühstück. Wenn Sie eine spezielle Diät haben und dies bei der Buchung nicht angegeben haben, tun Sie es bitte jetzt. Wir informieren die Hoteliers immer im Voraus, aber bitte informieren Sie sie auch bei Ihrer Ankunft. Wenn Sie eine sehr strenge Diät einhalten müssen, empfehlen wir Ihnen, sowohl dem Team von S-Cape Travel UK als auch den Hoteliers genau mitzuteilen, was Sie essen und was Sie nicht essen dürfen. Vielleicht möchten Sie auch zusätzliche Snacks mitbringen.

Bitte beachten Sie, dass Getränke, Kaffee, Snacks, Telefongespräche, Wäschereigebühren und andere persönliche Ausgaben vor der Abreise mit dem Hotel abgerechnet werden müssen.

Abendessen
In den Hochsommermonaten, für Gruppen ab 4 Personen und/oder in kleinen Lokalen mit nur einer oder zwei Speisemöglichkeiten empfiehlt es sich, im Voraus einen Tisch für das Abendessen zu reservieren.

Picknick-Mittagessen
Picknick-Mittagessen sind auf unseren Touren nicht enthalten. Sie können unterwegs Proviant kaufen oder manchmal können Sie am Vorabend bei Ihrem Hotelier ein Picknick-Mittagessen bestellen und direkt bezahlen (Sie müssen in jedem Fall Ihren Hotelier fragen, ob dies möglich ist). Wenn Sie ein

Picknick planen, ist es ratsam, ein paar wichtige Dinge wie einen Korkenzieher und eine Grundausrüstung für das Essen mitzunehmen. Die Picknickausrüstung sollte einfach und leicht sein: Brotdose und Besteck. Wir empfehlen Ihnen außerdem, eine Plastiktüte mitzunehmen, in der Sie Ihren Müll aufbewahren können, bis Sie ihn ordnungsgemäß entsorgen können.

Vegetarische und vegane Gerichte
Viele, aber nicht alle Restaurants bieten inzwischen mindestens ein vegetarisches und veganes Gericht pro Gang an, oft sogar mehr. Wir empfehlen Ihnen, sich vorher zu erkundigen, ob die Lokale für Sie geeignet sind. Vegane und vegetarische Restaurants finden Sie unter https://www.happycow.net/.

Kippen

Im Allgemeinen ist das Trinkgeld nicht in Ihren Rechnungen enthalten. Für guten Service wird ein Trinkgeld von 5-8 % geschätzt, für exzellenten Service auch etwas mehr. Sie können auch einen kleinen Bargeldbetrag in eine Trinkgeldkasse einwerfen, die sich oft an der Bar in Pubs befindet.

Ernährung

Ihr Körper braucht Flüssigkeit, Vitamine, Mineralien und Kohlenhydrate, um zu funktionieren. Beim Laufen oder Radfahren braucht Ihr Körper mehr von diesen Stoffen, als er speichern kann. Essen Sie jeden Morgen ein fettarmes Frühstück (z. B. Müsli) und trinken Sie viel Wasser und Fruchtsaft.
Halten Sie während des Laufens oder Radfahrens den Wasserhaushalt Ihres Körpers aufrecht, indem Sie häufig trinken; trinken Sie, bevor Sie durstig sind, und essen Sie, bevor Sie hungrig sind; nehmen Sie fettarme Snacks wie Obst oder Energieriegel zu sich; gut geeignet sind Bananen, Orangen, Äpfel, Rosinen und andere Trockenfrüchte. Es wird empfohlen, mindestens 2 Liter pro Person mitzunehmen, bei großer Hitze oder Wind auch mehr. Vermeiden Sie es, während der Tour eine große Mahlzeit zu sich zu nehmen.
Nach der Wanderung oder Radtour sollten Sie weiterhin Flüssigkeit zu sich nehmen und die verlorenen Energiespeicher durch Proteine, Kohlenhydrate und Zucker auffüllen.

Fläschchen

Wir empfehlen Ihnen, eine Thermoskanne für die Tour mitzubringen. Das Schöne an vielen B&Bs, Pensionen und Hotels im Vereinigten Königreich ist, dass Sie in der Regel in Ihrem Zimmer die Möglichkeit haben, Tee/Kaffee zu kochen, was perfekt ist, um unterwegs eine Thermoskanne für ein heißes Getränk zu füllen, besonders (Gott bewahre) an einem kalten, stürmischen Tag. Wenn es in Ihrem Zimmer keine Möglichkeit gibt oder Ihr Vorrat aufgebraucht ist, ist der Besitzer der Einrichtung normalerweise gerne bereit, die Thermoskanne für Sie aufzufüllen, auch wenn dafür eine Gebühr erhoben werden kann.

Nachhaltigkeit

S-Cape Travel legt größten Wert auf die Auswahl umweltfreundlicher Hotels, Ausflüge und Transportmittel. Sie können sich den Bemühungen anschließen und wir bitten Sie, das Folgende zu berücksichtigen:

Kurze, kalte Duschen anstelle von Bädern.
Schränken Sie den Gebrauch von Klimaanlagen so weit wie möglich ein. Wenn Sie sie benutzen, wählen Sie bitte eine Temperatur, die nicht mehr als 5°C von der Außentemperatur abweicht. Wenden Sie diese Praxis auch in Ihrem Auto an.
Teilen Sie dem Hotelpersonal mit, wenn Sie Ihr Handtuch für einen anderen Tag benutzen möchten.
Tipp: Verzichten Sie beim Einkaufen auf neue Plastiktüten und packen Sie die Waren direkt in Ihren Tagesrucksack.
Bevorzugen Sie in Bars/Restaurants Gerichte aus lokalen Zutaten: besser für die Umwelt und die lokale Gemeinschaft.
Werfen Sie keinen Müll weg. Sollten Sie auf volle Mülleimer stoßen, nehmen Sie Ihren Müll mit.
Wenn Sie ein Schutzgebiet besuchen, können Sie eine Spende machen oder ein Buch im Parkshop kaufen.
Halten Sie sich an die folgende Reihenfolge: 1. Reduzieren, 2. Wiederverwenden, 3. Recyceln.

Kontakt und Notfallnummern

UK national emergency number (ambulance / medical assistance / police):
999 or 112
Non-emergency police:
101
Non-emergency medical:
111

S-Cape Travel UK

Monday-Friday 09.00-17.30 hrs (9am-5.30pm)
+44 (0)1768 807617
Emergency mobile (outside office hours)
+44 (0)7717 181270

Liste der Ausrüstung

Wenn Sie einen Gepäcktransport gebucht haben, wird Ihr Hauptgepäck mit dem Fahrzeug transportiert, so dass Sie nur den täglichen Proviant in einem Tagesrucksack mitnehmen müssen. Nehmen Sie reichlich Wasser mit (mindestens 1,5-2 Liter pro Person und Tag) sowie einen Hut, eine Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel, eine Regen- oder Windjacke, eine warme Jacke/einen Fleece, eine Kamera, ein kleines Erste-Hilfe-Set, ein Mittagessen und Snacks.

Nehmen Sie zusätzliches Wasser mit, wenn das Wetter besonders windig oder heiß ist.

Im Folgenden finden Sie einen Leitfaden mit empfohlener Kleidung und Ausrüstung für Ihren Aktivurlaub im Vereinigten Königreich.

Die meisten der aufgelisteten Gegenstände haben Sie vielleicht schon, vor allem, wenn dies nicht Ihre erste Wander- oder Fahrradtour ist. Die folgende Liste soll Ihnen helfen zu entscheiden, was Sie wirklich brauchen und was nicht.

- Adapterstecker für Rasierapparate, Mobiltelefone usw.
- Fahrradhelm (beim Radfahren)
- Fahrrad-Reparaturset (beim Radfahren)
- Kamera & Speicherkarten / Batterien
- Kompass
- Tagesrucksack / Rucksack
- Fahrradhandschuhe (beim Radfahren)
- Wasserdichte Jacke guter Qualität
- Lippensalbe
- Karte Fall
- Persönliches Erste-Hilfe-Set, einschließlich Schere und Blasenpflaster
- Reflektierende Fußschlaufen (beim Radfahren)
- Reflektierende Weste
- Nähzeug
- Shorts (gepolstert, beim Radfahren)
- Kleine Taschenlampe
- Feste Wanderschuhe (die Sie beim Gehen eingelaufen haben)
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Sonnenhut
- Schweizer Armeemesser

- dicke Socken
- Dicker Pullover, Fleece oder ähnliches (je nach Jahreszeit)
- Dünne Socken
- Dünner Pullover
- Toilettenartikel, einschließlich Seife
- Handtuch
- Ausbilder
- Hose/Trainingsanzugshose
- T-Shirts (1 langärmeliges für Sonnenbrand) (2 oder 3)
- Wasserdichte Überhose (optional)
- Pfeife

Ersatz-Mobiltelefon-Akku / Powerbank
Wir empfehlen dringend, einen Ersatzakku oder eine Powerbank für Ihre Mobiltelefone mitzunehmen. Diese sind am Ende des Tages sehr nützlich, wenn Sie spät dran sind und Ihre Unterkunft anrufen müssen. Laden Sie beides nach Möglichkeit jeden Abend wieder auf.

Andere persönliche Effekte sind eine Frage des individuellen Geschmacks und der Erfahrung, aber hier sind ein paar Hinweise und Kommentare, die helfen können.

Toilettenartikel
Wenn Sie nicht aufpassen, können die Toilettenartikel ein beträchtliches Gewicht erreichen. Beschränken Sie sich auf das Wesentliche und kleine Mengen. Wir können nicht garantieren, dass alle Unterkünfte Toilettenartikel zur Verfügung stellen - insbesondere in abgelegenen Gegenden, aber die meisten tun es. Denken Sie daran, dass das Gepäck, das wir für Sie transportieren, 20 kg (1 Gepäckstück pro Person) nicht überschreiten darf.

Wasserflasche
Dies ist ein wesentlicher Bestandteil. Wir empfehlen, dass Sie eine Wasserflasche mit einem Fassungsvermögen von bis zu 2 Litern mitnehmen. Trinken Sie viel mehr Wasser, als Sie glauben, dass Sie brauchen. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Quellen oder dörfliche Quellen nutzen, um Ihre Wasserflasche aufzufüllen; möglicherweise müssen Sie Wasserreinigungstabletten oder einen Filter verwenden. Wasser in Flaschen ist leicht erhältlich und billig, also kaufen Sie im Zweifelsfall eine Flasche, bevor Sie aufbrechen, oder nehmen Sie Wasserreiniger mit.

Erste Hilfe
Es ist ratsam, auf Reisen einen kleinen Vorrat an Erste-Hilfe-Artikeln wie Moleskin, Pflaster, Fußpuder, Aspirin usw. sowie alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen, mitzuführen. Wenn Sie gegen ein normales Medikament (z. B. Penicillin) allergisch sind, sollten Sie einen Ersatz mitnehmen.

Nasses Wetter
Wenn Sie beim Radfahren bis auf die Haut nass werden und müde sind, kann Ihre Körperkerntemperatur sehr schnell sinken. Ein wasser- und winddichtes Oberteil ist unerlässlich, wenn es zu regnen droht.

Kaltes Wetter
Bei Kälte leiden die Extremitäten beim Radfahren weit mehr als beim Laufen. Eine Mütze, die die Ohren bedeckt, ein Buff um den Hals, ein Paar warme Handschuhe und ein warmes Ober- und Unterteil, kombiniert mit dem, was Sie normalerweise beim Radfahren tragen, sollten fast alle Bedingungen abdecken.

Schuhe
Sie können mit fast jedem Schuhwerk Rad fahren, aber Schuhe mit einer versteiften oder stützenden Sohle können Druckstellen und Ermüdung verringern. Turnschuhe oder ähnliche Schuhe mit einer glatten Sohle, die auf das Pedal geschoben werden können, sind wahrscheinlich ausreichend, bis Sie spezielle Radschuhe kaufen, die steifere Sohlen haben und manchmal für die Verwendung mit speziellen Pedalen konzipiert sind. Es kann sich lohnen, Überschuhe, Neopren- oder Goretex-Booties mitzunehmen, die über jeden Schuh gezogen werden können und Sie vor Regen und Spritzwasser schützen.

Andere Kleidung
Radlerhosen oder gepolsterte Radlerunterwäsche, die unter der Alltagskleidung getragen werden, machen lange Fahrten viel angenehmer. Vermeiden Sie enge, nicht dehnbare Hosen, die beim Radfahren sehr unbequem sind und Ihre Energie aufzehren, da sie die Bewegung Ihrer Beine einschränken. Schlabberhosen, die sich in der Kette verfangen können und um die Knöchel herum durchhängen, wenn sie nass werden. Fast alles andere ist geeignet, wobei ein Paar Stretch-Leggings wahrscheinlich am besten ist. Die Kleidung sollte lang genug sein, um den unteren Rücken zu bedecken, wenn Sie sich nach vorne beugen, und idealerweise Reißverschlüsse oder Knöpfe haben, mit denen Sie Ihre Temperatur regulieren können. Grundsätzlich sind mehrere dünne Kleidungsschichten besser als eine dicke Schicht.

Radfahren / Gehen in der Dunkelheit
Das Tragen von heller Kleidung oder reflektierenden Streifen ist fast so wichtig wie die Beleuchtung am Fahrrad (beim Radfahren). Reflektierende Bänder, die um die Knöchel getragen werden, sind besonders effektiv, um Sie für Autofahrer sichtbar zu machen.

Gepäck

Der tägliche Gepäcktransport ist bei allen unseren Wander- und Radreisen inbegriffen. Diese sind auf 1 Stück pro Person begrenzt und dürfen 20 kg nicht überschreiten. Sie haben die Möglichkeit, für zusätzliches Gepäck zu bezahlen.

Sie sollten auch einen kleinen Tagesrucksack mitnehmen, um die Dinge zu transportieren, die Sie während des Tages benötigen. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie alle Wertsachen, einschließlich Medikamente, bei sich haben.

Beschriftung
Bitte kennzeichnen Sie alle Ihre Sachen deutlich mit Ihrem Namen (Namensschilder oder Aufkleber). Die
Kennzeichnung Ihres Gepäcks hilft den Hotels/Taxi-Unternehmen, die für den täglichen Gepäcktransport zuständig sind, und verhindert Verwechslungen, Verspätungen und Verluste. Sie sollten Ihr Gepäck bis 8.30 Uhr bereitstellen, es sei denn, in den Hinweisen zur Reiseroute ist etwas anderes angegeben. Die Hotelleitung teilt Ihnen in der Regel mit, ob Sie es an der Rezeption abgeben oder auf dem Zimmer lassen sollen. Am Nachmittag wird Ihr Gepäck vor 17.00 Uhr in Ihrer Unterkunft sein.

Maximalgewicht
Wir bitten Sie, Ihr Gepäck aus arbeitsrechtlichen Gründen auf ein Stück und maximal 20 kg pro Person zu beschränken. Lose Gegenstände oder Gegenstände in Tragetaschen sind nicht erlaubt.
Hinweis: Wenn Ihr Gepäck die Höchstgrenze von 20 kg überschreitet oder Sie mehr als ein Gepäckstück haben, wird Ihnen das zusätzliche Gewicht und/oder Gepäck vor Ort in Rechnung gestellt.

Personentransfer
Wenn Sie die Strecke an einem bestimmten Tag nicht bewältigen können, können Sie die für den Gepäcktransport zuständige Person fragen, ob Sie mit dem Gepäck mitfahren können. Dies ist jedoch nicht immer möglich und manchmal müssen Sie vor Ort eine kleine Gebühr bezahlen. Manchmal ist das Fahrzeug nicht für die Mitnahme von Passagieren geeignet, oder der Transporteur verfügt nicht über die erforderliche Versicherung / Genehmigung für die Mitnahme von Passagieren. Fragen Sie bei einer Fahrradtour auch nach der Mitnahme Ihres Fahrrads.

Gepäck und öffentliche Verkehrsmittel
Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen, nehmen Sie Ihr Gepäck immer mit.

Verlorenes/beschädigtes Gepäck
In dem unwahrscheinlichen Fall, dass Ihr Gepäck auf Ihrer Reise verloren geht oder beschädigt wird, haften wir nur für solche Verluste oder Schäden, wenn sie während des Transfers verursacht werden und dies sofort gemeldet wird, bis zu einem Höchstbetrag von £180 pro Gepäckstück als Entschädigung. Wir sind nicht haftbar für:

Gegenstände und zerbrechliche Gegenstände, die normalerweise nicht im Gepäck mitgeführt werden, wie Laptops, Mobiltelefone, Glasflaschen, verschreibungspflichtige Medikamente usw.
Reisepass, Bargeld oder Kreditkarten
Leichte Abnutzung an der Außenseite und Schäden an Griffen und Rädern
Gepäckstücke, die ein Gesamtgewicht von 20 kg überschreiten.

Verantwortungsbewusstes Radfahren

Fahrräder

Wir erwarten, dass jeder Teilnehmer an Radtouren in der Lage ist, ein Laufrad zu demontieren, eine Reifenpanne zu erkennen und zu reparieren, den Gang richtig zu wechseln, eine abgefahrene Kette wieder auf die Ritzel zu legen und gegebenenfalls einfache Einstellungen an Bremsen, Vorbau und Lenker vorzunehmen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie Muttern und Inbusschrauben nicht zu fest anziehen.

Mitbringen des eigenen Fahrrads
Vergewissern Sie sich, dass Sie ausreichend versichert sind, wenn Sie Ihr eigenes Fahrrad mitbringen möchten. Vergewissern Sie
sich, dass Sie metrische Schraubenschlüssel mitbringen, wenn Ihr eigenes Fahrrad Werkzeuge mit Standardmaßen verwendet. Wenn Sie eine ungewöhnliche Radgröße, andere Speichen oder Ventile haben, denken Sie daran, Ersatz von zu Hause mitzubringen. Sollte Ihr Fahrrad bei einer schweren Panne aus irgendeinem Grund unbrauchbar sein, können Sie vielleicht eines unserer Fahrräder ausleihen, vorausgesetzt, wir haben Ersatzfahrräder. Alternativ dazu gibt es in allen unseren Reiseregionen Fahrradläden, und es wäre wahrscheinlich möglich, ein Fahrrad über einen dieser Läden zu mieten.

Fahrradverleih
Wichtig: Buchen Sie Ihren Fahrradverleih so früh wie möglich

Sie können aus einer Reihe von Fahrrädern wählen, die für Ihre Route geeignet sind. Unser Team informiert Sie nicht nur über die verschiedenen Möglichkeiten, sondern kann auch die Anmietung für Sie organisieren. Wenden Sie sich einfach an uns oder an Ihren örtlichen Vertreter, um Einzelheiten zu erfahren.

Sobald alles bestätigt ist, werden Sie Ihre Leihfahrräder in Ihrem ersten Hotel oder an einem anderen Treffpunkt vorfinden. Bei der Übergabe des Fahrrads erhalten Sie auch die Schlüssel, das Kettenschloss, den Helm und den Ersatzschlauch.

Extras
Zu den Leihfahrrädern gehören ein Gepäckträger mit zwei Packtaschen (bringen Sie Polyethylenbeutel oder "Drybags" mit, um sie wasserdicht zu machen), ein Ersatzschlauch, ein Pannenset, Reifenheber, Inbusschlüssel und ein einfaches Drahtschloss. Helme können zur Verfügung gestellt werden, aber wir empfehlen, dass Sie Ihren eigenen mitbringen, nicht nur aus hygienischen Gründen, sondern auch, damit Sie seine Geschichte kennen.

Wenn Sie Ihre Fahrräder erhalten, stellen Sie sicher, dass Sie sie testen, während sie dort sind oder bevor Sie das Geschäft mit ihnen verlassen, damit eventuelle Probleme sofort behoben werden können. Wenn Sie Ihr Fahrrad einmal haben und ein Problem auftritt, bringen Sie es zur Reparatur in ein örtliches Fahrradgeschäft. Bezahlen Sie die Rechnung, bewahren Sie die Quittung auf und wir erstatten Ihnen die Kosten. Wenn Sie zu weit von der nächsten Werkstatt entfernt sind, wenden Sie sich an unseren Vertreter vor Ort, der Ihnen bei der Suche nach einer Lösung behilflich sein wird.

Fußwege & Fahrräder

Im Allgemeinen wurden die Wanderwege in Großbritannien nicht erst vor kurzem angelegt. Sie sind seit langem Teil des Gefüges dieser Insel. Auf diesen Wegen sind Jäger, Händler und Pilger seit Hunderten

von Jahren unterwegs. Viele der Wege waren schon alt, bevor die Römer kamen. Selbst den Inselbewohnern ist oft nicht bewusst, wie umfangreich die Wegerechte in England und Wales gesetzlich geschützt sind. Ein öffentlicher Fußweg gilt ebenso als "Queen's Highway" wie eine Autostraße. Es handelt sich um Wegerechte, und jeder Versuch, das Vorankommen auf ihnen zu behindern, ist eine Straftat, doch bieten sie Radfahrern nur begrenzten Zugang.

In Schottland gelten für Wegerechte und den Zugang zu Grundstücken ganz andere Gesetze als in England und Wales.

Die folgenden Informationen gelten nur für England und Wales.

Es gibt drei Hauptarten von Wegerechten:

Ein öffentlicher Fußweg ist nur für Fußgänger bestimmt, daher sollten Sie nicht in Erwägung ziehen, ihn mit dem Fahrrad zu befahren; nicht nur sind sie oft schmal und würden andere Benutzer behindern, sondern es besteht auch ein hohes Risiko, dass Sie Ihr Fahrrad beschädigen oder eine Reifenpanne bekommen (z. B. durch Brombeerdornen oder Stacheldraht). Wanderwege sind manchmal mit gelben Richtungspfeilen an Bäumen, Toren, Mauern usw. und einer rot oder grün schraffierten Linie auf den Karten gekennzeichnet.

Ein öffentlicher Reitweg bietet Wanderern, Reitern und Radfahrern Vorfahrt, nicht aber Motorrädern oder anderen Kraftfahrzeugen. Achten Sie hier auf andere Benutzer, insbesondere auf Pferde. Blaue Pfeile an Bäumen, Toren, Mauern usw. werden manchmal verwendet, um öffentliche Reitwege zu kennzeichnen.

Ein Nebenweg (oder "B.O.A.T.", d.h. "Byway Open to All Traffic") ist eine sehr kleine Straße, die in der Regel nicht asphaltiert ist, aber dennoch theoretisch für den gesamten Verkehr, einschließlich Kraftfahrzeuge sowie Wanderer und Reiter, offen ist. Sie sind manchmal durch rote Pfeile oder ._._._. auf einer O.S.-Karte gekennzeichnet. Seien Sie vorsichtig mit Pferden; machen Sie deren Reiter auf Ihre Anwesenheit aufmerksam, besonders wenn Sie hinter ihnen in die Pedale treten. Achten Sie auf diesen kleinen Straßen auch auf Kraftfahrzeuge und Trailbikes.

Körperliche und medizinische Vorbereitung auf Ihren Radurlaub

Das Konzept hinter den meisten unserer Touren ist ein Actionurlaub, und je fitter Sie sind, desto leichter werden Sie sich anpassen und Spaß haben. Wir erwarten von Ihnen, dass Sie die Verantwortung für Ihre Fitness übernehmen. Wenn Sie Ihre Tour beginnen, werden Sie sich entspannt, wohl und stark fühlen, da Sie sich mehr als ausreichend auf die Reise vorbereitet haben. Sie werden auch mehr Energie haben, um die Aussicht zu genießen, Fotos zu machen und in Ihrer Freizeit mehr zu erkunden.

Als Minimum empfehlen wir dreimal pro Woche 40 Minuten Aerobic, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Bergwandern oder Gymnastik als Training für Ihre Reise. Am besten trainieren Sie die Aktivitäten, die Sie tatsächlich ausführen werden, und zwar in der Ausrüstung, die Sie mitnehmen wollen, damit Sie wissen, dass Sie sich wohlfühlen werden. Je näher die Abreise rückt, desto intensiver sollte das Training werden. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie es nicht übertreiben und sich verletzen.

Technik des Radfahrens

Wenn Sie es nicht gewohnt sind, mehr als ein paar Kilometer am Stück zu fahren, werden Sie vielleicht feststellen, dass das Fahren anfangs ermüdend ist. Es gibt Möglichkeiten, Ihre Energie zu sparen:

Mühen Sie sich nicht in einem schweren (hohen) Gang ab, wenn Sie einen leichteren (niedrigeren) haben - nutzen Sie die Gänge, um mit der von Ihnen gewählten Geschwindigkeit voranzukommen. Letztendlich ist es die Kraft der Beine, die Sie auf die Hügel bringt, die Sie vielleicht mit dem Fahrrad erklimmen möchten.
Auf der Straße können Sie viel Energie sparen, wenn Sie einem stärkeren Fahrer in dessen Windschatten folgen, aber versuchen Sie das nicht im Gelände.
Der Hauptunterschied zwischen der Technik auf der Straße und im Gelände besteht darin, das Gewicht

richtig zu verteilen. Bei steilen Abfahrten im Gelände sollten Sie den Sattel absenken, die Pedale waagerecht halten, sich aus dem Sattel erheben, damit Ihre Beine die Unebenheiten abfedern können, und Ihr Gewicht auf dem Hinterrad halten. Kontrolle ist hier das A und O: Behalten Sie den Blick auf das, was vor Ihnen liegt.

Verantwortungsbewusstes Wandern

Selbstgeführte Wanderungen sind mit Risiken verbunden. Es handelt sich um eine Aktivität, bei der die Sicherheit vom Urteilsvermögen und der Wachsamkeit jedes Teilnehmers abhängt.

S-Cape Travel ist um die Sicherheit seiner Kunden besorgt und wir bemühen uns, korrekte, detaillierte und aktuelle Informationen in unseren Routenbeschreibungen bereitzustellen.

Es ist sehr wichtig, dass sich jeder Reisende seiner Verantwortung bewusst ist, die in unseren Routenbeschreibungen enthaltenen Informationen zu beachten und diese mit gesundem Menschenverstand anzuwenden.

Wenn Sie zu Fuß unterwegs sind, tragen Sie die Verantwortung für Ihr Handeln und Ihre Entscheidungen. Manchmal müssen Sie in unterschiedlichem Gelände wandern (unebener Untergrund, nasse/schlammige/glitschige Abschnitte, loses Gestein, schlechte Sicht usw.), das Schwierigkeiten und Herausforderungen mit sich bringen kann, die nicht unterschätzt werden sollten. In diesen Situationen ist es von größter Wichtigkeit, dass Sie sehr vorsichtig und mit gesundem Menschenverstand vorgehen, da einige Strecken gefährlich und unsicher werden können, wenn Sie nicht genügend Vorsicht walten lassen, nicht angemessen gekleidet sind und nicht über ausreichende körperliche und/oder technische Fähigkeiten verfügen.

Die Wanderrouten folgen im Allgemeinen den offiziellen Wegen. Auf diesen Wegen gibt es Stellen, an denen der Weg einen Bach (oder ein trockenes Bachbett) überquert. Oft gibt es keine Brücken, da es sich um Bäche handelt, die man mit den Stiefeln oder mit Hilfe von Trittsteinen überqueren kann. Im Frühjahr und im Herbst kann die Wassertiefe einiger Bäche zunehmen, so dass Sie Ihre Stiefel ausziehen und durch das knöcheltiefe oder etwas höhere Wasser waten müssen. Wir raten davon ab, durch das Wasser zu waten, wenn der Wasserstand über dem Knie liegt!

Die Trittsteine können rutschig sein, daher sollten Sie beim Überqueren besonders vorsichtig sein und Ihre Trekkingstöcke zum Ausbalancieren verwenden. Es ist besser, auf dem Bachbett und nicht auf den Steinen zu gehen, vor allem wenn sie nass, moosig oder schlammig sind.

Sicherheit
Gehen Sie stets mit gesundem Menschenverstand und Vorsicht vor.
Achten Sie stets auf potenziell gefährliche Situationen (schwieriges Gelände, nasse Oberflächen, steile Abhänge, wechselnde Wetterbedingungen usw.).

Schilder und Signale
Befolgen Sie alle Schilder und Empfehlungen entlang der Wanderrouten.

Kreuzungen
Obwohl Sie auf den meisten unserer Touren hauptsächlich auf Wanderwegen unterwegs sind, mit gelegentlichen Abschnitten auf Feldwegen oder ruhigen Landstraßen, werden Sie unweigerlich einige Hauptverkehrsstraßen mit Verkehr überqueren müssen.

Wenn Sie gewohnt sind, sich rechts zu halten, denken Sie bitte daran, beim Abbiegen oder Überqueren von Kreuzungen die linke Straßenseite zu benutzen. Dies kann man nach einer langen Strecke auf dem Lande leicht vergessen.

Überqueren von Bächen
Normalerweise sollten Sie die Bäche problemlos überqueren können. Im Frühjahr und Herbst kann die Tiefe mancher Bäche jedoch zunehmen, so dass Sie Ihre Stiefel ausziehen müssen, um durch das

knöcheltiefe oder etwas höhere Wasser zu waten. Versuchen Sie niemals, einen Bach zu überqueren, wenn das Wasser über Ihre Knie reicht.

Öffnungszeiten

Die Öffnungszeiten

Geschäfte

Die Geschäfte in Dörfern und Kleinstädten sind in der Regel von Montag bis Samstag von 09:00 bis 17:00 Uhr geöffnet. An Sonntagen und einem anderen Tag in der Woche können sie früher schließen (je nach den örtlichen Gepflogenheiten). Cafés und Bäckereien schließen normalerweise um 16:00 Uhr.

Apotheken

In größeren Dörfern oder Städten gibt es immer mindestens eine Apotheke, die rund um die Uhr erreichbar ist (siehe Schild an der Apothekentür für die Notrufnummer). Sonntags sind sie in der Regel geschlossen, vor allem in ländlichen Gebieten.

Postämter

In den Städten und größeren Orten sind die Postämter geöffnet:
Montag bis Freitag: 09:00 bis 17:00 Uhr (9 Uhr - 17 Uhr)
Samstag: 09:00 bis 12:00 Uhr (9.00 - 12.00 Uhr)
Sonntag: geschlossen
In einigen Dörfern sind die Postämter wochentags nur für eine oder zwei Stunden am Vormittag geöffnet.

Briefmarken kann man bei der Post und oft auch in Supermärkten oder Tante-Emma-Läden kaufen. Diese Geschäfte haben in der Regel längere Öffnungszeiten.

Banken

Die meisten Banken sind dienstags bis freitags von 09:00 bis 16:30 Uhr geöffnet (Samstagvormittag geöffnet). Viele schließen von 12:00 bis 14:00 Uhr. Es ist immer besser, eine Bank vor dem Mittag aufzusuchen. Im Allgemeinen ist es am einfachsten, sein Geld an Geldautomaten zu holen.

Museen und Denkmäler

Kleinere Museen und Denkmäler haben mehr oder weniger die gleichen Öffnungszeiten wie die Geschäfte, während die großen Denkmäler ganztägig von 10:00 bis 17:00 Uhr geöffnet sind, obwohl einige mittags von 12:00 bis 14:00 Uhr schließen. Bitte informieren Sie sich auf der Website des Museums oder fragen Sie bei Ihrer Ankunft in der Touristeninformation nach.

Restaurants und Kneipen

Die Küchen der meisten Restaurants und Kneipen sind zum Mittagessen von 12:00 bis 14:00 Uhr und zum Abendessen von 18:00 bis 20:30 Uhr geöffnet. In größeren Städten können sie auch länger geöffnet sein.

Sonntags

Neben der normalen Speisekarte wird in den Pubs zur Mittagszeit traditionell ein Sonntagsbraten angeboten. Es empfiehlt sich, einen Tisch zu reservieren, um eine Mahlzeit zu garantieren.

So verwenden Sie die Reise-App GUIBO

Verwenden Sie für alle Rad- und Wandertouren die **GUIBO Reise-APP** für iOS- und Android-Smartphones. Die App verfügt über die detaillierten Tracks und Karten, die Sie offline und ohne Roaming nutzen können. Dank des internen GPS des Telefons können Sie Ihre genaue Position auf der Karte überprüfen, so dass Sie immer genau wissen, wo Sie sind.

Erfahren Sie mehr über die Verwendung der App im Handbuch:

Feedback

Ihre Reiseroute wurde mit großer Sorgfalt und Präzision zusammengestellt. Es ist jedoch möglich, dass Sie während Ihres Urlaubs kleine Änderungen erfahren oder Fehler bemerken, die zum Zeitpunkt des Schreibens nicht vorhersehbar waren. Die Informationen werden in der vorliegenden Form zur Verfügung gestellt und wir übernehmen keine Verantwortung für Verluste, Verletzungen oder Unannehmlichkeiten, die sich aus diesen Informationen ergeben.

Wir freuen uns sehr über Kommentare zu Ihrer Reise und wären Ihnen dankbar, wenn Sie uns Ihr Feedback entweder direkt oder über Ihren Agenten zukommen lassen würden. Vielleicht haben Sie eine Entdeckung gemacht, die die Erfahrung derer, die Ihnen folgen, verbessern wird, oder vielleicht wurde der Baum mit der Wegmarkierung, auf die wir in unseren Anmerkungen hingewiesen haben, gefällt! Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

Zögern Sie nicht, Ihre Erfahrungen mit Ihrer Familie und Ihren Freunden zu teilen - und vielleicht auch mit der ganzen Welt, indem Sie Ihre Bilder mit #travelwithscape #morethanthebike markieren.

Ich danke Ihnen im Voraus.

Team S-Cape Travel UK