

Información previa a la llegada de tus vacaciones autoguiadas en Inglaterra

Prepárate para tus vacaciones activas y autoguiadas en el Reino Unido

Las vacaciones autoguiadas de ciclismo y senderismo requieren que seas hábil en la resolución de problemas, seas adaptable y estés alerta.

Hay algunas cosas con las que deberías estar familiarizado:

- Tener un buen sentido de la orientación (¡O estar dispuesto a mejorarlo!),
- Leer mapas
- Usar una aplicación de viaje y/o
- Consultar las notas de la ruta.

A veces, encontrar la ruta, perderte (y volver a encontrar el camino) o pedir ayuda a la gente local es parte de la aventura. ¿Es tu primera vez en un viaje autoguiado de senderismo o ciclismo? Sin duda, te acostumbrarás después de los primeros días, al igual que la gran mayoría de nuestros viajeros primerizos.

En esta página te proporcionaremos tanta información útil como sea posible antes de tu viaje.

Principalmente, se trata de unas vacaciones independientes, y parte del placer es experimentar la vida local, con sus desafíos diarios. Tu viaje fue diseñado y organizado en su totalidad por S-Cape Travel UK (la oficina registrada para UK Bike Tours). Nuestro personal siempre está disponible para ayudarte en caso de emergencia, responder a consultas o resolver un problema. Si tienes alguna pregunta o problema mientras viajas, puedes contactar con la oficina durante el horario laboral o con el teléfono de emergencia disponible las 24 horas (consulta la parte posterior de tus notas de ruta).

¡Te deseamos unas vacaciones estupendas!

Becky y el equipo de S-Cape Travel UK

Información importante

Por favor, asegúrate de que todo el material proporcionado para encontrar la ruta se actualiza regularmente, proporcionamos una línea de emergencia 24/7 en caso de cualquier problema. Hay un cierto nivel de incertidumbre que viene con los viajes autoguiados. Sin embargo, con un enfoque metódico, se evitarán los problemas potenciales. La libertad de un viaje autoguiado es algo que, una vez experimentado, se busca una y otra vez.

Dirección y detalles de contacto

S-Cape Travel UK

20 Wild Boar, St Luke's Road
Kirkby Stephen CA17 4HT
Cumbria
Inglaterra, Reino Unido

Tel. Oficina: +44 (0)1768 807617

Tel. Emergencias: +44 (0)7717 181270

Horario de oficina

Noviembre – Marzo: 09.00 – 17.00 (9am-5pm) - UK

Abril – Octubre: 09.00 – 18.00 (9am-6pm) - UK

Problemas/quejas durante el viaje

En el improbable caso de que tengas un problema o una queja durante tu viaje, por favor habla con tu anfitrión. No podemos solucionar las cosas una vez que hayas regresado de tu viaje.

Por favor, no esperes hasta que el viaje haya terminado para comunicarnos cualquier asunto, ya que el 99% de los problemas se resuelven fácil y rápidamente a nivel local sin afectar a tu viaje.

Si después de avisar a tu anfitrión, el problema aún persiste y no se ha resuelto para tu satisfacción, por favor explícaselo a tu anfitrión y también contacta con nuestra oficina (si es posible) para obtener más consejos. Te pedimos que escribas un texto de lo sucedido. S-Cape Travel UK se compromete a garantizar que tengas la mejor experiencia de vacaciones y haremos todo lo posible para resolver cualquier problema de manera oportuna.

Si no puedes continuar tu viaje

En el desafortunado caso de que no puedas continuar el programa debido a enfermedad, lesión o mal tiempo, debes informar tanto al siguiente alojamiento como a tu agente local/S-Cape Travel UK. Te ayudaremos a cambiar el alojamiento si es necesario y discutiremos los costes adicionales que esto pueda implicar. Normalmente, tendrás que pagar estos costes extra en el momento y luego pedir la compensación a tu seguro de viaje si es posible.

Pérdida de artículos personales

Si pierdes algo o te lo roban y deseas hacer una reclamación a tu compañía de seguros, debes informarlo a la policía inmediatamente cuando esto ocurra. La policía te pedirá que completes un formulario y te dará una copia. La gran mayoría de las compañías de seguros solicitarán una copia de este formulario al procesar tu reclamación. Si pierdes tu pasaporte, este documento puede ser válido para viajar internacionalmente, pero siempre debes contactar con tu embajada/consulado.

Información práctica

Instrucciones para unirse

Todas las excursiones comienzan en tu primer hotel. El día 1 del tour es un día de llegada y en tus notas de ruta encontrarás consejos sobre cómo llegar al primer hotel. Los autobuses o trenes desde los aeropuertos no están incluidos.

Planificación de tu llegada/salida

[Enlaces de autobús](#) - [Enlaces de tren](#)

Autobús

La red de autocares de larga distancia en Gran Bretaña es operada por National Express, que funciona varias veces al día hacia las principales ciudades, a menudo deteniéndose en destinos populares en el camino. La terminal nacional e internacional está en Victoria Station, Londres, que está a unos 5 minutos a pie de la estación de tren y metro. La mayoría de las ciudades en Gran Bretaña disponen una oficina de reservas, pero puedes reservar online en nationalexpress.com.

Tren

Viajar en tren por el Reino Unido puede salir bastante caro, especialmente si los billetes se compran en el mismo día o si compras billetes estándar, que son flexibles y te permiten viajar en cualquier tren. Hay múltiples compañías de trenes en el Reino Unido, pero puedes comprar billetes para todos en trainline.com. Normalmente, los billetes anticipados se ponen a la venta 12 semanas antes de la fecha del viaje. Si sabes tus fechas y horarios de viaje, puedes ahorrar hasta un 50%, dependiendo de la ruta y sujeto a disponibilidad.

Dependiendo de la duración de tu viaje y si realizas otros viajes en tren durante tu visita al Reino Unido dentro del plazo de un año, podrías considerar la Two Together Railcard. Lo que propociona que dos titulares de la tarjeta recibirán un 30% de descuento en la compra anticipada de billetes y tarifas estándar. A menudo amortiza en un solo viaje. Puedes: 1) Comprarla en las principales estaciones de tren del Reino Unido, solo descarga y completa el formulario de solicitud y lleva una fotografía tipo pasaporte de cada solicitante; 2) Pedirla online, enviando fotos digitales tipo pasaporte de ambos solicitantes y enviarlo a una dirección designada en el Reino Unido; o 3) Comprar una versión digital de la tarjeta y guardarla en tu teléfono. Puedes explorar todas estas opciones en twotogether-railcard.co.uk

Llamadas a casa

En un teléfono fijo, marque primero 00, espere el tono continuo y, a continuación, marque el código del país seguido del código STD menos el primer 0. Alternativamente, en su teléfono móvil sustituya los dos primeros ceros por el signo +. Por ejemplo, para un número de Australia, 0061 1 2345 6789 o +61 1 2345 6789 (en lugar de 01 2345 6789).

Días festivos 2022

- 15 Abr - Viernes Santo
- 18 Abr - Lunes de Pascua
- 02 May - Día del Trabajador
- 02 Jun - Feriado de Primavera
- 03 Jun - Feriado del Jubileo
- 01 Ago - Feriado de Verano (solo Escocia)
- 29 Ago - Feriado de Verano (solo Inglaterra)

Cuándo ir

Aunque las condiciones climáticas anteriores no son un predictor fiable para el futuro:

- Abril: puede variar desde frío (a menudo nieve y heladas) hasta cálido y soleado. Comienza la temporada y, por lo tanto, es más tranquilo, excepto el fin de semana de Pascua.
- Mayo: la época más popular, y con razón. A menudo el más seco y con temperaturas agradables. Las flores silvestres están en plena floración y muchas aves anidando.
- Junio: a veces más húmedo que mayo, noches más cortas - probablemente no verás oscuridad en todo el viaje.
- Julio: similar a junio, pero más tranquilo en términos de senderistas a finales de mes.
- Agosto: a menudo puede llover. El Distrito de los Lagos está en su momento más activo, pero agradable en las colinas. Brezo en pleno color púrpura.
- Septiembre: normalmente el segundo mes más seco después de Mayo. Los colores otoñales comienzan a aparecer. La luz y las sombras de esta época son las mejores para sacar fotos. Tan concurrido como mayo en cuanto a viajeros.

Condición física: preparación para tu viaje

Asegúrate de gozar de buena salud y de una condición física suficiente para soportar el esfuerzo que requiere el viaje. concepto en el que se basan nuestros viajes es el disfrute de unas vacaciones activas, y cuanto más en forma esté, más disfrutará. Por eso recomendamos prepararse para estas vacaciones. El mejor entrenamiento consiste en practicar lo que va a hacer: caminar o montar en bicicleta cuesta arriba, cuesta abajo y campo a través (en terreno irregular). Entrénese y prograse gradualmente para no lesionarse. Utilice su equipo antes de partir (botas, mochila, ropa, etc.), ya que esto le proporcionará familiaridad y comodidad durante el viaje y le ayudará a detectar posibles problemas.

Antes de viajar

Pasaportes y visas

Desde marzo de 2022, no necesitas realizar pruebas de COVID-19 ni completar un formulario de localización de pasajeros. Esto se aplica tanto si estás completamente vacunado como si no lo estás.

Todos los viajeros necesitarán un pasaporte válido. Es tu responsabilidad asegurarte de que haya suficientes páginas en blanco para cualquier visa requerida y para los sellos de entrada/salida. Por favor, contacta con el consulado o embajada del país o países que vayas a visitar para obtener información actualizada. Si viajas con más de un pasaporte, utiliza el mismo pasaporte para todo el viaje.

Debes asegurarte de tener suficiente validez en tu pasaporte para cuando regreses a casa. Esto varía entre países y recomendamos que lo verifiques antes de viajar. En general, recomendamos lo siguiente:

- Al menos 6 meses de validez para tu fecha de regreso a casa
- Tener menos de 10 años (aunque le queden 6 meses o más)

Si eres titular de pasaporte Británico: asegúrate de verificar tu pasaporte utilizando la herramienta del sitio web del Gobierno del Reino Unido y renuévalo si es necesario.

Por favor, cumple con los requisitos de entrada al Reino Unido que se apliquen a tu situación específica. Para obtener más información, visita <https://www.gov.uk/uk-border-control>.

Brexit e información sobre visas*

Es posible que necesites una visa para entrar al Reino Unido, dependiendo de tu país de origen.

Los ciudadanos de Australia, Canadá, Japón, Nueva Zelanda, Estados Unidos de América, Singapur y Corea del Sur, con un chip biométrico en sus pasaportes, pueden utilizar las puertas electrónicas de pasaportes para pasar por la frontera a su llegada y no necesitan una visa para sus vacaciones.

Si eres de la UE, Suiza, Noruega, Islandia o Liechtenstein, normalmente puedes entrar al Reino Unido con un pasaporte. Los ciudadanos de la UE, EEE y Suiza pueden seguir utilizando las puertas automáticas de pasaportes electrónicos para pasar por la frontera a su llegada. No podrás usar una tarjeta de identidad nacional de la UE, EEE o Suiza para entrar al Reino Unido a partir del 1 de Octubre de 2021.

**Es tu responsabilidad asegurarte de tener la información más actualizada y cumplir con los requisitos de entrada al Reino Unido.*

Seguro de viaje

Es condición indispensable para reservar con S-Cape Travel UK que esté asegurado a todo riesgo con una póliza que incluya un número de teléfono de asistencia que le permita ser evacuado médicamente y, si es necesario, expatriado en caso de emergencia.

Aunque el casco no sea un requisito legal en el lugar donde vaya a montar en bicicleta, es posible que el seguro de viaje no le cubra en su país de origen si no lo lleva. Compruébelo antes de partir.

Hora

Gran Bretaña está en GMT más una hora durante el horario de verano (desde el último domingo de Marzo hasta el último domingo de Octubre). Consulta timeanddate.com para convertir horas desde tu país de origen.

Electricidad

AC240 voltios, Hz50. Los enchufes cuadrados de tres clavijas son estándar en todo el país y es poco probable que te encuentres con el antiguo tipo redondo de 3 clavijas.

Asuntos de dinero

Moneda = Libra esterlina. El método más fácil de cambiar dinero es a través de un cajero automático. Asegúrate de que tu tarjeta esté vinculada a una red Cirrus, Maestro, Visa o MasterCard. Deberás llevar suficiente efectivo para pagar las comidas no incluidas y cualquier incidencia. Asegúrate de viajar con el número de contacto de emergencia 24 horas de tu banco.

Dinero a traer

Aproximadamente 200 libras por persona y semana cubrirán sus necesidades generales, como el almuerzo y la cena. Si tiene previsto hacer compras de mayor cuantía, puede utilizar una tarjeta de crédito, pero recuerde que es posible que no haya cajeros automáticos en las ciudades y pueblos pequeños.

Viajeros solitarios

En nuestros hoteles no suele haber habitaciones individuales disponibles -normalmente ocupará una habitación doble-, de ahí la necesidad de aplicar un suplemento individual. El coste de trasladar el equipaje de un hotel a otro también se incrementa en el caso de las personas que viajan solas. Usted habrá pagado un suplemento individual antes de viajar, y no incurrirá en ningún otro coste durante sus vacaciones.

Drones

La normativa de aviación civil relativa al uso de vehículos aéreos no tripulados (UAV), más conocidos como drones, varía mucho en todo el mundo, desde el ámbito nacional hasta el regional o incluso el local. El uso de drones está fuertemente regulado e incluso es ilegal en muchas zonas; a menudo se requieren permisos para su uso que son caros y largos de obtener. Además, tenga en cuenta que el uso de drones para fotografía puede percibirse como intrusivo en algunas comunidades y puede causar molestias involuntarias a los residentes. Le recomendamos que deje su dron en casa cuando viaje para evitar complicaciones por su uso. Esto también le permitirá disfrutar de una experiencia más envolvente cuando viaje.

Vestimenta

En casi todas partes se acepta la vestimenta informal, pero es posible que desee llevar algunas prendas elegantes/casuales para salir a cenar. Recuerde llevar un jersey extra para la primavera, el otoño y las noches, que pueden ser frías a pesar de las altas temperaturas diurnas.

Mapas

Se le proporcionará el mapa y/o la guía más adecuados para el viaje elegido (si procede). Por lo general, se trata de mapas de Ordnance Survey o Harvey's y/o guías Stedman. Siempre se le enviarán archivos de ruta gpx por correo electrónico con antelación.

Advertencia sobre la enfermedad de Lyme / Encefalitis por garrapatas

La enfermedad de Lyme es una infección bacteriana transmitida al ser humano por garrapatas infectadas. Las garrapatas son pequeños arácnidos que viven en los bosques y se alimentan de la sangre de los mamíferos, incluidos los humanos. Le recomendamos encarecidamente que lea más información y hable con su médico de cabecera al menos 6-8 semanas antes de viajar en relación con la enfermedad de Lyme y si debe vacunarse contra la encefalitis por garrapatas. Más información:

Enfermedad de Lyme: nhs.uk/conditions/lyme-disease/

Encefalitis por garrapatas: nhs.uk/conditions/tick-borne-encephalitis/

Durante tu viaje

Hoteles

Siempre reservamos habitaciones con baño, aunque las instalaciones privadas suelen incluir ducha más que bañera. En algunas ocasiones, y en algunos de los hoteles más remotos, no podemos garantizar que las habitaciones tengan baño. La mayoría de nuestros hoteles son de propiedad local y, si tiene algún problema, hable con ellos en ese momento. Harán todo lo posible por rectificar la situación. A menudo es difícil solucionar los problemas después del evento.

Servicio de portería

No ofrecemos servicio de portería en nuestras vacaciones. Usted debe ser capaz de mover su propio equipaje hacia y desde sus habitaciones. Lo más probable es que tenga que subir escaleras, ya que muchas de las propiedades en las que nos alojamos no tienen ascensor. A veces su equipaje habrá sido llevado a su habitación en espera de su llegada, sin embargo, no se sorprenda si está esperando para que usted lo lleve a su habitación y se le pide que lo baje de nuevo a la mañana siguiente.

Horarios de registro

El horario de entrada suele ser a partir de las 16.00 horas en las casas de huéspedes y de las 14.00 horas o de las 15.00 horas en los hoteles. Si llega antes de estas horas, es posible que no pueda registrarse con antelación o acceder a su habitación. Por favor, no espere poder hacerlo y cualquier registro temprano está sujeto a disponibilidad. A veces los anfitriones estarán fuera de la propiedad hasta la hora de entrada, así que no se alarme si llega pronto y no hay nadie para recibirle.

Comidas

Los desayunos ofrecidos serán una mezcla de inglés completo o continental. Si tiene una dieta especial y no lo comunicó en el momento de hacer la reserva, hágalo ahora. Siempre avisamos a los hoteleros con antelación, pero infórmeles también a su llegada. Si tiene una dieta muy estricta, le sugerimos que especifique exactamente lo que come y lo que no tanto al equipo de S-Cape Travel UK como a los hoteleros. Si lo desea, también puede llevar tentempiés complementarios.

Tenga en cuenta que las bebidas, cafés, aperitivos, llamadas telefónicas, gastos de lavandería y otros gastos personales deberán abonarse en el hotel antes de la salida.

Cena

Durante los meses de verano, para grupos de más de 4 personas y/o en lugares pequeños con sólo una o dos opciones para cenar, se recomienda llamar con antelación para reservar mesa.

Almuerzos para llevar

Los almuerzos de picnic no están incluidos en nuestras excursiones. Puede comprar provisiones durante la ruta o, a veces, encargar un almuerzo de picnic a su hotelero la noche anterior y pagarlo directamente (tendrá que preguntar a su hotelero en cada caso si esto es posible). Si piensa ir de picnic, es aconsejable que lleve algunos artículos esenciales, como un sacacorchos y un equipo básico para comer. El equipo de picnic debe ser sencillo y ligero: fiambra y cubiertos. También le sugerimos que lleve una bolsa de plástico para guardar la basura hasta que pueda deshacerse de ella adecuadamente.

Comidas vegetarianas y veganas

Muchos restaurantes, aunque no todos, ofrecen ahora al menos un plato vegetariano y vegano por cada plato, y a menudo más. Le recomendamos que busque los sitios con antelación para comprobar si son adecuados para usted. Encuentre restaurantes veganos y vegetarianos a través de <https://www.happycow.net/>.

Propina

En general, la propina no se incluye en las facturas. Por un buen servicio, se agradece una propina del 5-8% o un poco más por un servicio excelente. También puede dejar una pequeña cantidad en efectivo

en una caja de propinas que suele haber en la barra de los pubs.

Nutrición

Tu cuerpo necesita líquidos, vitaminas, minerales y carbohidratos para funcionar. Mientras caminas o montas en bicicleta, tu cuerpo necesita más de estos elementos de los que puede almacenar. Desayuna todas las mañanas una ración regular baja en grasas (por ejemplo, cereales) y bebe mucha agua y zumo de fruta.

Durante su ruta a pie o en bicicleta, mantenga el nivel de agua de su cuerpo bebiendo a menudo; beba antes de tener sed y coma antes de tener hambre; consuma tentempiés bajos en grasa, como fruta o barritas energéticas; entre los buenos alimentos se encuentran los plátanos, las naranjas, las manzanas, las pasas y otros frutos secos. Se recomienda llevar al menos 2 litros por persona, y más si hace mucho calor o viento. Evite hacer comidas copiosas durante la ruta.

Después de la ruta a pie o en bicicleta, siga hidratándose y reponga las reservas de energía perdidas comiendo proteínas, hidratos de carbono y azúcares.

Termos

Le recomendamos que lleve un termo para la excursión. Una de las maravillas de muchos B&B, pensiones y hoteles del Reino Unido es que suelen tener servicio de té/café en la habitación, perfecto para llenar un termo y tomar algo caliente durante el viaje, sobre todo (Dios nos libre) en un día frío y ventoso. Si no hay servicio en la habitación o se le ha acabado, el propietario del establecimiento suele estar encantado de prepararle el termo, aunque puede que le cobren por ello.

Sostenibilidad

S-Cape Travel considera de suma importancia seleccionar hoteles, excursiones y medios de transporte respetuosos con el medio ambiente. Usted puede sumarse a este esfuerzo y le pedimos que tenga en cuenta lo siguiente:

- Tome duchas cortas y frías en lugar de baños.
- Limite al máximo el uso del aire acondicionado. Si lo utiliza, elija una temperatura que no supere en más de 5 °C la temperatura exterior. Aplique esta práctica también en su coche.
- Comunique al personal del hotel si desea utilizar la toalla otro día.
- Consejo: opte por no coger bolsas de plástico nuevas cuando vaya de compras, meta los artículos directamente en su mochila de un día.
- En bares y restaurantes, prefiera platos elaborados con ingredientes locales: mejor para el medio ambiente y la comunidad local.
- No tire basura. Si encuentra papeleras llenas, llévese la basura.
- Si visitas una zona protegida, puedes hacer un donativo o comprar un libro en la tienda del parque.
- Tenga en cuenta la siguiente secuencia 1. 1. Reducir, 2. Reutilizar, 3. Reciclar.

Contacto y números de emergencia

Número nacional de emergencias del Reino Unido (ambulancia / asistencia médica / policía): 999 o 112

Policía no urgente: 101

Asistencia médica no urgente: 111

S-Cape Travel Reino Unido

Lunes-viernes 09.00-17.30 hrs (9am-5.30pm) +44 (0)1768 807617

Móvil de emergencia (fuera del horario de oficina) +44 (0)7717 181270

Material recomendado

Si ha reservado transporte de equipaje, su equipaje principal se trasladará en vehículo, por lo que sólo tendrá que llevar provisiones diarias en una mochila. Lleve agua en abundancia (al menos 1,5-2 litros por persona y día), así como sombrero, gafas de sol, crema solar, chubasquero o cortavientos, chaqueta o forro polar, cámara, un pequeño botiquín de primeros auxilios, almuerzo y tentempiés.

Lleve más agua si hace mucho viento o calor.

La siguiente es una guía de ropa y equipo recomendados para unas vacaciones activas en el Reino Unido.

Es posible que ya disponga de la mayoría de los artículos enumerados, sobre todo si no es la primera vez que practica el senderismo o el ciclismo. La siguiente lista le ayudará a decidir lo que realmente necesita y lo que no.

- Enchufe adaptador para afeitadoras, móviles, etc
- Casco de bicicleta (para montar en bicicleta)
- Kit de reparación de bicicletas (para ciclistas)
- Cámara y tarjetas de memoria / pilas
- Brújula
- Mochila
- Guantes de ciclismo
- Chaqueta impermeable de buena calidad
- Cacao de labios
- Estuche para mapas
- Botiquín personal, incluidas tijeras y tiritas para ampollas
- Tobilleras reflectantes (para ciclismo)
- Chaleco reflectante
- Kit de costura
- Pantalones cortos (acolchados, para ciclismo)
- Linterna pequeña
- Botas de agua resistentes (para caminar)
- Crema solar
- Gafas de sol
- Sombrero
- Navaja suiza
- Calcetines gruesos
- Jersey grueso, forro polar o similar (según la estación)
- Calcetines finos
- Jersey fino
- Artículos de aseo, incluido jabón
- Toalla
- Zapatillas
- Pantalones/pantalones de chándal
- Camisetas (1 de manga larga para las quemaduras solares) (2 ó 3)
- Sobrepantalón impermeable (opcional)
- Silbato

Batería portátil de repuesto

Le recomendamos encarecidamente que lleve una batería portátil de repuesto o un cargador de baterías para sus teléfonos móviles. Le serán muy útiles al final del día si se le hace tarde y necesita llamar a su alojamiento. Asegúrese de recargarlas todas las noches que sea posible.

Los demás efectos personales son cuestión de gustos y experiencias individuales, pero aquí van algunas notas y comentarios que pueden servir de ayuda.

Artículos de aseo

Si no se tiene cuidado, los artículos de aseo pueden aumentar considerablemente de peso. Límitese a lo esencial y a pequeñas cantidades. No podemos garantizar que ninguno de los alojamientos suministre artículos de aseo, especialmente en zonas remotas, pero la mayoría sí lo hace. Recuerde que el equipaje que trasladamos por usted no puede superar los 20 kg (1 bolsa pp) .

Botella de agua

Se trata de un artículo esencial. Le recomendamos que disponga de una botella de agua de hasta 2 litros de capacidad. Beba mucha más agua de la que cree que necesita. Tenga cuidado si acaba utilizando manantiales o fuentes del pueblo para reponer su botella de agua, puede que necesite utilizar pastillas potabilizadoras o un filtro. El agua embotellada es fácil de conseguir y barata, así que si tienes dudas, compra una botella antes de salir o llévate purificadores de agua.

Primeros auxilios

Cuando viaje, es aconsejable llevar una pequeña provisión de artículos de primeros auxilios, como

molesquín, tiritas, talco para los pies, aspirinas, etc., y cualquier medicamento que utilice habitualmente. Si es alérgico a algún medicamento normal (por ejemplo, penicilina), debe llevar su propio sustituto.

Tiempo húmedo

Cuando vas en bicicleta, si te empapas hasta los huesos y estás cansado, la temperatura central de tu cuerpo puede bajar muy rápidamente. Si parece que va a llover, es esencial llevar una camiseta impermeable y cortaviento.

El frío

Cuando hace frío, las extremidades sufren mucho más en bicicleta que andando. Un gorro que te cubra las orejas, un pañuelo alrededor del cuello, un par de guantes calientes y una camiseta y un pantalón térmicos, combinados con la ropa de ciclismo habitual, cubrirán casi todas las condiciones.

Calzado

Se puede montar en bicicleta con casi cualquier tipo de calzado, pero el uso de zapatos con suela rígida o de apoyo puede reducir los puntos de presión y la fatiga. Unas zapatillas de deporte o algo similar, con una suela lisa que se deslice sobre el pedal, son probablemente adecuadas hasta que compres zapatillas de ciclismo especializadas, que tienen suelas más rígidas y a veces están diseñadas para su uso con pedales especiales. Puede merecer la pena llevar sobrecalzado, botines de neopreno o Goretex que se deslizan sobre cualquier calzado y te protegen de la lluvia y las salpicaduras.

Otras prendas

Los pantalones cortos de ciclismo o la ropa interior acolchada para ciclismo que se llevan debajo de la ropa de diario hacen que las salidas largas sean mucho más cómodas. Evita los pantalones ajustados y poco elásticos, que son muy incómodos para montar en bicicleta y te restarán energía, ya que limitan el movimiento de las piernas. Los pantalones de chándal anchos, que pueden engancharse en la cadena y se hunden en los tobillos si se mojan. Prácticamente cualquier otra cosa sirve, aunque probablemente lo mejor sea un par de leggings elásticos. La ropa que lleves debe ser lo bastante larga para cubrirte la parte baja de la espalda cuando estés inclinado hacia delante y, a ser posible, debe tener cremalleras o botones que puedas ajustar para regular la temperatura. En principio, varias capas finas de ropa son mejores que una capa gruesa.

Pedalear / caminar en la oscuridad

Llevar ropa de colores claros o bandas reflectantes es casi tan importante como llevar luces en la bicicleta (cuando se va en bici). Las bandas reflectantes que se llevan alrededor de los tobillos son especialmente eficaces para hacerte visible a los automovilistas.

Equipaje

Los traslados diarios de equipaje están incluidos en todas nuestras excursiones a pie y en bicicleta. Están limitados a 1 pieza por persona y no pueden superar los 20 kg. Tiene la opción de pagar por equipaje adicional.

También debe llevar una mochila pequeña para transportar los artículos que necesite durante el día. Asegúrese de llevar todos los objetos de valor, incluidos los medicamentos.

Etiquetado

Marque claramente todas sus pertenencias con su nombre (etiquetas con su nombre o etiquetas adhesivas). Etiquetar sus pertenencias ayuda a los hoteles/empresas de taxis que se encargarán de trasladar su equipaje cada día y evita confusiones, retrasos y pérdidas. El equipaje debe estar listo a las 8.30 h, salvo que se indique lo contrario en las Notas de ruta. Por lo general, la dirección del hotel le informará de si es necesario dejarlo en recepción o en la habitación. Por la tarde, su equipaje estará en su alojamiento antes de las 17.00 horas.

Peso máximo

Le rogamos que limite su equipaje a una pieza y 20 kg como máximo por persona, debido a la legislación laboral. No se permiten artículos sueltos ni en bolsas de transporte.

Nota: Si su equipaje supera el máximo de 20 kg o lleva más de una maleta, se le cobrará localmente por el peso y/o equipaje extra.

Traslado de pasajeros

Si no puede hacer la ruta un día determinado, puede preguntar a la persona encargada del transporte de equipajes si puede viajar con el equipaje. Sin embargo, esto no siempre es posible y a veces tendrá que pagar una pequeña tasa en el lugar. A veces, el vehículo no es adecuado para pasajeros, o el transportista no tiene el seguro / permiso adecuados para llevar pasajeros. Cuando viaje en bicicleta, no olvide preguntar también por el traslado de su bicicleta.

Equipaje y transporte público

Cuando viajes en transporte público, lleva siempre contigo tu equipaje.

Equipaje perdido / dañado

En el improbable caso de que su equipaje se pierda o sufra daños durante el viaje, sólo nos hacemos responsables de dichas pérdidas o daños si se producen durante el traslado y se informa de ello inmediatamente, hasta un máximo de 180 £ por maleta en concepto de indemnización. No nos hacemos responsables de:

- Artículos y objetos frágiles que no suelen llevarse en el equipaje, como ordenadores portátiles, teléfonos móviles, botellas de cristal, medicamentos con receta, etc.
- Pasaporte, dinero en efectivo o tarjetas de crédito
- Ligerio desgaste exterior y daños en asas y ruedas
- Piezas de equipaje que superen un peso total de 20 kg.

Ciclismo responsable

Bicicletas

Esperamos que todos las personas que participen en excursiones en bicicleta sepan desmontar una rueda, identificar y reparar un pinchazo, cambiar de marcha correctamente, volver a colocar una cadena descarrilada en los piñones y realizar ajustes sencillos en los frenos, la potencia del sillín y el manillar cuando sea necesario. Asegúrate de no apretar demasiado las tuercas y los tornillos Allen.

Traer su propia bicicleta

Asegúrese de que tiene suficiente cobertura de seguro si decide traer su propia bicicleta. Asegúrese de traer llaves métricas / llaves Allen si su propia bicicleta utiliza herramientas de calibre estándar. Si tiene una rueda de tamaño inusual o radios o válvulas diferentes, recuerde traer algunos recambios de casa. Si se produce una avería grave y su bicicleta queda inutilizada por cualquier motivo, puede alquilar una de las nuestras, siempre que dispongamos de bicicletas de repuesto. Alternativamente, hay tiendas de bicicletas en todas nuestras regiones turísticas y probablemente sería posible alquilar una a través de una de estas tiendas, aunque no podemos garantizarlo.

Alquiler de bicicletas

Importante: reserve el alquiler de bicicletas lo antes posible.

Puede elegir entre una gama de bicicletas adecuadas para su ruta. Además de facilitarle las distintas opciones disponibles, nuestro equipo puede organizar el alquiler por usted. Sólo tiene que ponerse en contacto con nosotros o con su agente local para más detalles.

Una vez confirmado todo, encontrará las bicicletas de alquiler esperándole en su primer hotel o en un punto de encuentro alternativo. Cuando se le entregue la bicicleta, también se le proporcionarán accesorios como las llaves, el candado de cadena, el casco y la cámara de repuesto.

Extras

Con las bicicletas de alquiler se incluye un portaequipajes con un par de alforjas (trae bolsas de polietileno o «drybags» para que sean resistentes al agua), cámara de repuesto, kit de reparación de pinchazos, palancas de neumáticos, llaves Allen y un candado de cable básico. Se pueden proporcionar cascos, pero le recomendamos que traiga el suyo propio; no sólo por razones de higiene, sino para que conozca su historia.

Cuando reciba sus bicicletas, asegúrese de probarlas mientras estén allí o antes de salir de la tienda con ellas para poder solucionar cualquier problema inmediatamente. Si una vez que tengas tu bicicleta surge algún problema, llévala a una tienda de bicicletas local para que te la arreglen. Pague la factura, guarde el recibo y le reembolsaremos ese gasto. Si está demasiado lejos de la tienda más cercana, póngase en contacto con nuestro representante local, que le ayudará a encontrar una solución.

Senderos y bicicletas

En general, los senderos de Gran Bretaña no se han creado recientemente. Llevan mucho tiempo formando parte del tejido de esta isla. Por estos senderos han viajado cazadores, comerciantes y peregrinos durante cientos de años. Muchos de los caminos eran antiguos antes de la llegada de los romanos. A menudo no se aprecia, ni siquiera por los ciudadanos de esta isla, lo ampliamente protegidos que están por ley los derechos de paso de Inglaterra y Gales. Un sendero público se considera una autopista de la Reina tanto como una carretera. Se trata de derechos de paso y cualquier intento de impedir el avance por ellos constituye un delito, aunque ofrecen un acceso limitado al ciclista.

En Escocia, la legislación relativa a los derechos de paso y el acceso a la tierra es muy diferente a la de Inglaterra y Gales.

La información que figura a continuación sólo se aplica a Inglaterra y Gales.

Existen tres tipos principales de derechos de paso:

Los senderos públicos sólo son transitados por peatones, por lo que no se deben utilizar en bicicleta; no sólo suelen ser estrechos y plantearían dificultades a otros usuarios, sino que existe una alta probabilidad de dañar la bicicleta o pincharla (por ejemplo, con espinas de zarzas o alambre de espino). A veces, los senderos están señalizados con flechas amarillas en árboles, puertas, muros, etc., y con una línea sombreada roja o verde en los mapas.

Los caminos de herradura públicos permiten el paso de caminantes, jinetes y ciclistas, pero no de motocicletas ni vehículos de motor. Aquí hay que prestar atención a los demás usuarios, especialmente a los caballos. A veces se utilizan flechas azules en árboles, puertas, muros, etc. para indicar los caminos de herradura públicos.

Una carretera secundaria (o «B.O.A.T.», es decir, «Carretera abierta a todo el tráfico») es una vía muy secundaria, normalmente sin asfaltar, pero abierta en teoría a todo el tráfico, incluidos los vehículos de motor, los peatones y los jinetes. A veces se indican con flechas rojas, o ._._. en un mapa O.S.. Tenga cuidado con los caballos; avise a sus jinetes de su presencia, sobre todo si pedalea detrás de ellos. En estas pequeñas carreteras, esté atento a los vehículos de motor y a las bicicletas de pista.

Preparación física y médica para sus vacaciones en bicicleta

El concepto en el que se basan la mayoría de nuestros viajes son vacaciones de acción, y cuanto más en forma esté, más fácilmente se adaptará y disfrutará. Esperamos que se responsabilice de su forma física. De este modo, cuando comience su viaje se sentirá relajado, cómodo y fuerte, habiendo realizado una preparación más que suficiente para el viaje. También tendrá más energía para disfrutar de las vistas, hacer fotos y explorar más en su tiempo libre.

Como mínimo recomendamos 40 minutos de ejercicio de tipo aeróbico, correr, nadar, montar en bicicleta, caminar por cuevas o trabajar en el gimnasio tres veces por semana como entrenamiento para su viaje. El mejor entrenamiento es la actividad que realmente va a realizar con el equipo que planea llevarse, de modo que sepa que se sentirá cómodo. El entrenamiento debe intensificarse a medida que se acerque la fecha de salida, pero tenga cuidado de no excederse y lesionarse.

Técnica de ciclismo

Si no está acostumbrado a pedalear más de unos pocos kilómetros seguidos, es posible que al principio le resulte agotador. Hay formas de ahorrar energía:

- No te esfuerces en una marcha difícil (alta) si tienes una más fácil (baja): utiliza las marchas para ayudarte a ir a la velocidad que elijas. En última instancia, es la fuerza de las piernas la que te hará subir las cuestas, que puedes decidir recorrer con tu bicicleta.
- Puedes ahorrar mucha energía en carretera siguiendo de cerca a un ciclista más fuerte, pero no intentes esto fuera de carretera.

La principal diferencia técnica entre el ciclismo en carretera y fuera de ella radica en equilibrar correctamente el peso. Al bajar por tramos empinados fuera de carretera, baja el sillín, mantén los pedales nivelados, levántate del sillín para que tus piernas absorban los baches y mantén el peso sobre la rueda trasera. Aquí el control es primordial: mantén la vista en lo que tienes delante.

Senderismo responsable

El senderismo autoguiado tiene sus riesgos inherentes. Es una actividad en la que la seguridad depende del sentido común y el estado de alerta de cada participante.

S-Cape Travel se preocupa por la seguridad de sus clientes y hace todo lo posible por proporcionar información correcta, detallada y actualizada en las descripciones de sus rutas.

Es muy importante que cada viajero sea consciente de su responsabilidad de prestar atención a la información facilitada en nuestras descripciones de rutas y aplicarlas, utilizando el sentido común.

Cuando practicas senderismo, eres responsable de tu forma de actuar y de las decisiones que tomas. En ocasiones, esto puede implicar caminar sobre un terreno variado (superficies irregulares, tramos húmedos/barrosos/resbaladizos, rocas sueltas, poca visibilidad, etc.) que puede presentar dificultades y retos que no deben subestimarse. En estas situaciones, es de suma importancia que emplee mucha precaución y sentido común, ya que algunas rutas pueden resultar peligrosas e inseguras si no ha tenido suficiente cuidado, no va vestido adecuadamente y no tiene la capacidad física y/o técnica adecuada.

Las rutas de senderismo siguen generalmente caminos oficiales. En estas rutas hay lugares en los que el sendero cruza un arroyo (o un cauce seco). A menudo no encontrará puentes, ya que se trata de arroyos que se pueden cruzar con las botas puestas o utilizando peldaños. En primavera y otoño, la profundidad de algunos arroyos puede aumentar y puede que tenga que quitarse las botas y cruzarlos (con el agua hasta los tobillos o ligeramente más alta). No recomendamos cruzarlos cuando el nivel del agua supere la rodilla.

Los escalones pueden ser resbaladizos, así que preste especial atención al cruzarlos y utilice sus bastones de trekking para mantener el equilibrio. Es mejor caminar por el lecho del arroyo que por encima de las piedras, sobre todo si están mojadas, cubiertas de musgo o barro.

Seguridad

Use el sentido común y la precaución en todo momento.

Esté siempre atento a situaciones potencialmente peligrosas (terreno difícil, superficies mojadas, desniveles pronunciados, condiciones meteorológicas cambiantes, etc.).

Señales

Obedezca todas las señales y recomendaciones a lo largo de las rutas de senderismo.

Intersecciones

Aunque en la mayoría de nuestros viajes discurra principalmente por senderos, con tramos ocasionales por caminos rurales o carreteras rurales tranquilas, inevitablemente tendrá que cruzar algunas carreteras principales con tráfico.

Si está acostumbrado a circular por la derecha, recuerde utilizar el lado izquierdo de la calzada al girar o cruzar en los cruces. Esto puede ser fácil de olvidar después de un largo tramo en solitario por el campo.

Cruzar arroyos

Por lo general, debería poder cruzarlos fácilmente. Sin embargo, en primavera y otoño, la profundidad de algunos arroyos puede aumentar y es posible que tenga que quitarse las botas para cruzarlos (con el agua hasta los tobillos o ligeramente más alta). Nunca intentes cruzar un arroyo si el agua te llega por encima de las rodillas.

Horarios de apertura

Horarios de apertura

Tiendas

Las tiendas de pueblos y ciudades pequeñas suelen abrir de 09:00 a 17:00 de lunes a sábado. Pueden cerrar antes los domingos y otro día de la semana (según las costumbres locales). Las cafeterías y panaderías suelen cerrar a las 16.00.

Farmacias

Siempre hay al menos una farmacia de guardia las 24 horas en los pueblos o ciudades más grandes (consulte el número de urgencias en el cartel de la puerta de la farmacia). Suelen cerrar los domingos, sobre todo en las zonas rurales.

Oficinas de correos

En las ciudades y pueblos más grandes, las oficinas de correos estarán abiertas:

De lunes a viernes: De 09.00 a 17.00 horas (de 9.00 a 17.00)

Sábados De 09.00 a 12.00 h (de 9.00 a 12.00 h)

Domingo: cerrado

En algunos pueblos sólo abren entre semana una o dos horas por la mañana.

Los sellos pueden comprarse en las oficinas de Correos y, a menudo, en supermercados o tiendas de barrio. Estas tiendas suelen tener horarios más amplios.

Bancos

La mayoría de los bancos abren de martes a viernes de 09.00 a 16.30 horas (los sábados abren por la mañana). Muchos cierran de 12.00 a 14.00 horas. Siempre es mejor ir a un banco antes del mediodía. En general, es más fácil sacar dinero en los cajeros automáticos.

Museos y monumentos

Los museos y monumentos más pequeños tienen más o menos el mismo horario que las tiendas, mientras que los grandes monumentos estarán abiertos todo el día de 10.00 a 17.00 h, aunque algunos pueden cerrar a mediodía de 12.00 a 14.00 h. Consulte la página web del museo o pregunte en información turística a su llegada.

Restaurantes y pubs

Las cocinas de la mayoría de los restaurantes y pubs están abiertas de 12:00 a 14:00 h (mediodía - 14:00 h) para comer y de 18:00 a 20:30 h (18:00 - 20:30 h) para cenar. En las ciudades más grandes pueden estar abiertas más tiempo.

Domingos

Además de su menú normal, tradicionalmente se ofrece en los pubs un asado de Domingo a la hora de comer. Le recomendamos que haga una reserva para garantizarse una comida.

¿Cómo utilizar la aplicación de viajes GUIBO?

Para todos los recorridos en bicicleta y a pie, utiliza la APP de viajes GUIBO para smartphones iOS y Android. La app tiene los tracks y mapas detallados que puedes usar sin conexión y sin roaming.

Gracias al GPS interno del teléfono, puedes comprobar tu posición exacta en el mapa, por lo que siempre sabrás exactamente dónde estás.

Más información sobre el uso de la App en el manual:



Feedback

Su itinerario se ha elaborado con gran cuidado y precisión. Sin embargo, es posible que experimente pequeños cambios durante sus vacaciones, o que advierta errores imprevistos en el momento de redactar este documento. La información se facilita «tal cual» y no aceptamos responsabilidad alguna por pérdidas, lesiones o inconvenientes sufridos como consecuencia de la misma.

Nos encanta recibir comentarios sobre su viaje y le agradeceríamos que nos los enviara directamente a nosotros o a través de su agente. Tal vez haya hecho un descubrimiento que mejorará la experiencia de quienes le sigan, o tal vez el árbol con el hito mencionado en nuestras notas haya sido talado. Estaremos encantados de recibir noticias tuyas.

Además, no dude en compartir su experiencia con su familia y amigos, y quizás con todo el mundo, etiquetando sus fotos con #travelwithscape #morethanthebike.

Gracias de antemano.

Equipo S-Cape Travel UK