

# Información pre-partida para tu viaje libre por Italia

**Viajar en libertad** requiere una buena capacidad para resolver problemas, una buena adaptación y las ganas de lanzarse a la aventura. Deberías ser capaz de leer un mapa y tener un buen sentido de la orientación (¡o las ganas de esforzarte para mejorarlo!). Buscar el camino correcto, perderse y luego encontrar el camino de nuevo, o pedir ayuda a los habitantes locales, es parte de la diversión. Si este es tu primer viaje en libertad, te darás cuenta de que después de un par de días podrás orientarte fácilmente. Todo el material incluido en esta documentación ha sido revisado y actualizado recientemente, y ofrecemos asistencia telefónica de emergencia 24h. Una vez que experimentes el placer de viajar en libertad, ¡ya no podrás prescindir de él!

**¡Buen viaje!**

**El equipo SloWays & SlowBikes**

## Información importante

Este es un viaje autoguiado, y parte del placer radica en sumergirse en la vida y las tradiciones locales, con los pequeños desafíos de cada día. Si tienen preguntas o problemas, les pedimos que contactes con la oficina de S-Cape, con la que hemos organizado y diseñado tu viaje, o con el teléfono de emergencia, que está disponible las 24 horas del día.

Estaremos encantados de ayudarles y asistirles en caso de que algo no salga como estaba previsto.

### Contactos

SloWays

Borgo Allegri 16R

50122, Florencia

Italia

Tel. Oficina: **+39 055 2340736**

Tel. Emergencia: **+39 342 866 06 07**

Horario de oficina: Lunes - Viernes

09:00-13:00 & 14:00-18:00

### ¿Qué sucede si tengo problemas durante el viaje?

La satisfacción de nuestros clientes es muy importante para nosotros. Si tienen problemas con las estructuras de alojamiento o con los proveedores de servicios, es importante que nos lo comuniquen durante el viaje, sin esperar a estar de vuelta en casa, cuando ya no podremos resolver el problema y puede que nos cueste reconstruir lo sucedido.

Les pedimos que discutan el problema directamente con quien les está proporcionando el servicio, para darles la oportunidad de resolver la situación. Si este intento no tiene éxito, por favor contacten con nuestra oficina.

### Imposibilidad de continuar el viaje

En caso de que no puedan continuar con su programa debido a enfermedad, lesiones o condiciones meteorológicas adversas, les pedimos que informen a la estructura de alojamiento de la siguiente etapa, así como a nuestra secretaría.

Si es necesario, les ayudarán a modificar la secuencia de alojamientos, informándoles de los posibles costos adicionales derivados de este cambio. Dichos costos deberán ser pagados en el lugar, y posteriormente podrán solicitar un reembolso a su seguro de viaje, si lo han contratado.

### Pérdida de objetos personales

En caso de pérdida o robo de objetos personales, si desean obtener un reembolso de su posible seguro de viaje, deben denunciar el hecho a los Carabinieri del lugar, quienes les entregarán una copia de la denuncia.

La mayoría de las compañías aseguradoras les solicitarán una copia de la denuncia para procesar la solicitud de reembolso. Si pierden su pasaporte, la denuncia debería ser válida como documento de viaje internacional, pero siempre contacten con su consulado/embajada.

## Información práctica

### Alojamientos y comidas

Encontrarán indicaciones sobre los hoteles en los que pernoctarán en la lista que se les ha enviado.

### Alojamientos alternativos

Durante la temporada alta es posible que se les asigne un hotel que no esté en la lista de los documentos: recuerden verificar si las estructuras asignadas corresponden a las indicadas en los documentos. El inicio y el final de los recorridos podrían variar en este caso. Presten mucha atención al principio y al final de estas variantes. En caso de ser necesario, nos encargaremos de incluir una descripción adicional sobre cómo llegar al punto de partida y regresar a su alojamiento desde el punto de llegada de la excursión.

Al elegir los alojamientos alternativos, intentamos mantener la misma localidad y un nivel de calidad comparable al de las estructuras estándar. Siempre que sea posible, las alternativas se eligen en la misma localidad que las estándar, para modificar lo menos posible el itinerario programado.

**TASA DE ESTADÍA**, si corresponde, **debe pagarse en el lugar directamente al propietario de la estructura** (la cantidad depende de la ciudad y de la categoría del alojamiento).

### Voucher y Check-in

Su kit de viaje incluye una lista de hoteles que confirma todos los servicios reservados para ustedes, con el nombre y la dirección de los alojamientos.

Al hacer el check-in en los alojamientos, es posible que se les solicite un voucher como confirmación. También deberán entregar un documento de identidad, que se les devolverá después de completar un formulario de registro.

**RECUERDEN recuperar sus documentos al salir del alojamiento.**

### Transporte de equipaje

Su viaje incluye el servicio de transporte de equipaje. El servicio es operado por el alojamiento o por una compañía de taxis. **El equipaje incluido en el servicio es 1 maleta o mochila por persona, con un peso máximo de 20 kg.**

Marquen todo su equipaje con su nombre para evitar que se confunda o se pierda. Pregunten en la recepción de su hotel dónde deben depositarlo mientras esperan el traslado.

El equipaje deberá ser depositado en la recepción o en un lugar dedicado, que les indicará el alojamiento, a partir de las 09:00 y será entregado antes de las 17:00.

Si por alguna razón no pueden continuar con la etapa diaria establecida, podría ser posible un traslado al siguiente hotel junto con el equipaje; sin embargo, esto no siempre está garantizado y podría estar sujeto a pagos adicionales. En algunos países, el transporte de personas requiere un seguro, y a veces los vehículos utilizados no son adecuados.

Si viajan en transporte público, recuerden mantener el equipaje cerca de ustedes durante todo el trayecto.

### Transportes

Si viajan en transporte público, encontrarán los horarios en los sitios web de referencia. Les recomendamos revisar los horarios del transporte público local antes de partir y volver a verificarlos una vez lleguen a su destino.

NB. Recuerden validar el billete antes de subir al tren (no es necesario si el billete es electrónico) o al autobús. Encontrarán las máquinas de validación en los andenes de la estación y en los autobuses. Si viajan durante días festivos, recuerden revisar los horarios para verificar posibles cambios.

### Retrasos el día de llegada

Si han reservado un traslado desde el aeropuerto/estación hasta el alojamiento y llegan con un retraso considerable con respecto al horario establecido, les invitamos a contactar lo antes posible al

transportista para avisarlo. Encontrarán el número bajo la sección "Organización" en sus notas de viaje. Si viajan en coche, asegúrense de tener un mapa actualizado. Si planean llegar después de las 18:00, les pedimos que informen al alojamiento sobre su hora estimada de llegada.

### **Pronóstico del tiempo**

Les recomendamos revisar el pronóstico del tiempo el día antes de cada etapa, para saber qué les espera y equiparse en consecuencia.

De todos modos, como dijo Baden Powell, fundador de los scouts, "no existe el mal tiempo, sino solo el mal equipo". Los materiales modernos permiten viajar a pie o en bicicleta incluso con condiciones meteorológicas adversas, y, de todas maneras, después del primer momento, una larga caminata bajo la lluvia puede ser bastante interesante.

### **Calor**

Cuando la temperatura es particularmente alta, el riesgo de deshidratarse es mayor. Beban mucha agua, al menos 1,5 a 2 litros al día.

### **Precaución en la playa**

Tengan cuidado cuando se detengan para un breve baño refrescante en el mar. Rocas afiladas, corrientes marinas y olas pueden causar problemas en cualquier momento. Presten atención a las señales de peligro a lo largo de la costa, sigan los consejos de los locales y, si es necesario, pidan información en el hotel o en los puntos turísticos.

### **Perros**

En el campo, podrían encontrarse con perros: no se asusten, deténganse y verifiquen si hay rutas alternativas cercanas y sigan caminando más allá del perro, agitando el bastón de senderismo si es necesario. Si los perros continúan molestándoles de manera agresiva, podría ser necesario fingir que lanzan una piedra para asustarlos. Otra forma de alejarlos es rociándolos con agua de la botella. Es muy importante que tomen nota del lugar donde encuentren a los perros y nos lo informen, así como al alojamiento. En el desafortunado caso de que sean mordidos por un perro, también deben reportarlo a la policía (autoridades locales).

**Garrapatas** conviene saber que frecuentando zonas boscosas, prados y bordes de campos cultivados, es posible toparse con garrapatas, que son especialmente frecuentes en primavera y verano tras su estado de hibernación invernal. El hombre es un huésped accidental, en comparación con la fauna salvaje y los animales domésticos, pero deben tomarse precauciones para evitar los efectos indirectos de la picadura, incluida la transmisión de infecciones bacterianas y víricas graves.

Consejos que deben observarse antes, después y durante el trekking

- Tratar con productos repelentes de insectos las extremidades, los calcetines, los zapatos y la parte inferior de los pantalones.
- Llevar ropa de color claro (para detectar más fácilmente las garrapatas), pantalones largos y camisas abrochadas en los tobillos y las muñecas, sombrero.
- Evite sentarse sobre la hierba, tocarla en el borde de los senderos y caminar por donde esté alta.
- Al final de la caminata, realice una cuidadosa revisión visual y táctil de su piel y ropa y retire cualquier garrapata que pueda estar presente.

Si se encuentra en la piel, la garrapata debe extraerse rápidamente con la ayuda de unas pinzas. La garrapata debe agarrarse con pinzas lo más cerca posible de la piel y extraerse tirando de ella con firmeza, pero sin desgarrarla, con un suave movimiento de torsión; si el rostrum permanece dentro de la piel, puede extraerse con una aguja esterilizada. La piel debe desinfectarse antes y después de la operación. Una vez extraída, la garrapata debe destruirse, posiblemente quemándola. Anote la fecha de extracción y observe la aparición de cualquier síntoma durante los 30-40 días siguientes (halo rojizo que tiende a extenderse, fiebre, dolor de cabeza, debilidad, dolor articular, ganglios linfáticos inflamados). **En caso de dudas y complicaciones, consulte a su médico.**

### **Caza**

La caza es una actividad común y está permitida en varias áreas. La temporada de caza comienza alrededor de mediados de septiembre (la fecha exacta varía cada año). Si oyen disparos cerca, háganse reconocer por los cazadores gritando o silbando.

## **Seguridad y llegadas por la tarde**

Es una buena costumbre salir con el teléfono móvil completamente cargado. Recomendamos mantenerlo siempre encendido, aunque prefieran ponerlo en modo silencioso para no ser molestados por la timbrada. Revisen la duración de la caminata y la hora del atardecer. Si han planeado llegar después de las 18:00, les pedimos que informen al alojamiento sobre su hora estimada de llegada. Las estructuras con las que colaboramos están al tanto de que están viajando de forma independiente: si llegaran tarde sin avisar previamente, podrían preocuparles. Si viajan solos en áreas remotas y poco conocidas, es recomendable informar al alojamiento sobre su itinerario y la hora estimada de llegada.

## **Fitness: prepararse para el viaje**

Asegúrese de estar en buena forma física y psicológica para afrontar los esfuerzos que exige este viaje: ¡cuanto más en forma estén, más disfrutarán de las vacaciones! La mejor manera de entrenarse es realizar la actividad que van a hacer: ¡caminar! Recuerden entrenar siempre de manera gradual para evitar lesiones. Recomendamos probar el equipo antes de partir (zapatos, ropa, mochila que llevarán durante el día) para acostumbrarse a usarlos mientras caminan y verificar que no surjan problemas, especialmente con los zapatos.

## **Alimentación**

El cuerpo necesita líquidos, vitaminas, minerales y carbohidratos para funcionar correctamente. Cada mañana, hagan un desayuno ligero pero consistente, con cereales y muchos líquidos, como agua y jugo de frutas. Durante la caminata, mantengan constante el nivel de agua en su cuerpo bebiendo regularmente; beban antes de tener sed, coman antes de tener hambre, y prefieran alimentos bajos en grasas como frutas y barritas energéticas. Para combatir el hambre mientras caminan, les recomendamos plátanos, naranjas, manzanas, pasas y frutos secos. Eviten comer en exceso mientras caminan. Después de un día de caminata, su cuerpo sigue necesitando hidratación; consuman proteínas, carbohidratos y azúcares para recuperar la energía utilizada.

## **Información útil**

### **Farmacias**

En las ciudades más grandes siempre hay al menos una farmacia abierta las 24 horas, los 7 días de la semana. Generalmente están cerradas los domingos, especialmente en las zonas rurales.

### **Oficinas de correos**

En las ciudades y en los grandes centros urbanos, las oficinas de correos están abiertas:

De lunes a viernes: de 09:00 a 19:00

Sábados: de 09:00 a 12:00

Domingos: cerrado

En algunos pueblos, pueden estar abiertas durante los días laborables solo por una o dos horas por la mañana.

Los sellos se pueden comprar en las oficinas de correos y en los estancos.

### **Bancos**

La mayoría de los bancos están abiertos de lunes a viernes, de 09:00 a 16:30, y los sábados por la mañana. Muchos cierran entre las 12:00 y las 14:00. Siempre es mejor ir al banco antes del mediodía.

### **Museos y monumentos**

Los museos y monumentos más pequeños tienen horarios de apertura similares a los de las tiendas, mientras que los monumentos más importantes están abiertos todo el día, de 10:00 a 17:00. Sin embargo, algunos pueden cerrar durante el almuerzo, de 12:00 a 14:00.

Se recomienda consultar el sitio web del museo o preguntar en la oficina de "información turística" al llegar.

### **Restaurantes**

La cocina de la mayoría de los restaurantes está abierta de 12:30 a 14:30 para el almuerzo y de 19:30 a 21:30 para la cena. En las ciudades más grandes, podrían estar abiertos por más tiempo.

**ATENCIÓN:** Muchos bares, pastelerías y restaurantes están cerrados los domingos y los lunes. Se recomienda verificarlo con antelación. Una solución puede ser solicitar un almuerzo para llevar en su alojamiento, que se pagará directamente en el lugar.

### **Agua potable**

El agua del grifo siempre es controlada por las autoridades, pero podría no tener un sabor óptimo debido a su alto contenido de cloro.

### **Agua de manantial**

En las montañas hay numerosos manantiales naturales donde los habitantes de los pueblos prefieren recoger agua potable, aunque no esté supervisada por las autoridades sanitarias. En general, se puede confiar en los manantiales donde el agua fluye libre y abundantemente desde un tubo, pero el cuerpo podría no estar acostumbrado a la alta concentración de algunos minerales. Las descripciones de nuestros itinerarios pueden indicar la ubicación de manantiales utilizados por los habitantes locales, donde el agua no está tratada.

Les recordamos que beber agua de manantial es bajo su propio riesgo y responsabilidad.

## **Contacto y números de emergencia**

Ambulancia/Asistencia médica/Policía/Carabineros: **112**

Asistencia en viaje

- Número de emergencia: **+39 342 866 06 07**  
(fuera del horario de oficina)
- Oficina SloWays: **+39 055 2340736**  
(Lunes a Viernes de 09:00 a 13:30 y de 14:30 a 18:00)

## **Pronóstico Del Clima**

**Para ayudarte a elegir el mejor momento para reservar**, esta sección ofrece una **idea general del clima que podrías encontrar**, basada en las tendencias estacionales de la zona que cubre la ruta.

Sin embargo, **el cambio climático está haciendo que el clima sea cada vez más difícil de predecir.**

Para prepararte de manera efectiva, te recomendamos **consultar sitios web [como este](#)**, que ofrecen **promedios de temperaturas y precipitaciones en la zona durante los últimos años.**

También te **sugerimos** planificar siempre **ropa por capas y llevar un impermeable** para asegurarte de estar preparado ante cualquier cambio inesperado.

## **Qué llevar**

### **Ropa y equipo**

Dado que el servicio de transporte de equipaje está incluido en este viaje, durante las etapas solo necesitarán llevar lo imprescindible para el día. Recuerden llevar suficiente agua (al menos 1,5-2 litros por persona), sombrero, gafas, protector solar, chubasquero, sudadera, teléfono, botiquín de primeros auxilios, almuerzo y snacks. Lleven una reserva adicional de agua si el día es especialmente caluroso o ventoso.

Les recomendamos llevar solo lo indispensable para no sobrecargar las maletas que tendrán que transportar a las habitaciones al final de cada etapa. Tengan en cuenta que no todos los alojamientos

disponen de lavandería autoservicio, especialmente en zonas rurales; en ese caso, tendrán que lavar su ropa a mano.

### **Medicamentos**

Es su responsabilidad llevar la cantidad suficiente de medicamentos que necesiten y transportarlos en su equipaje de mano mientras estén de viaje.

### **Kit de primeros auxilios**

Les recomendamos llevar:

- Protector solar, bálsamo labial y crema después del sol.
- Tiritas para ampollas.
- Pastillas para la garganta, caramelos, mentas.
- Antihistamínicos.
- Toallitas húmedas o gel antibacteriano.
- Pastillas para el dolor de cabeza.
- Tiritas, venda elástica, soporte para tobillo o muñeca.
- Insecticida y repelente de mosquitos.
- Cortauñas.
- Vaselina.

**IMPORTANTE:** Las aerolíneas no permiten llevar líquidos a bordo por más de 100 ml (algunas aplican excepciones, contacten a la aerolínea para obtener información detallada). Todos los líquidos que lleven a bordo deben colocarse en una bolsa de plástico fácilmente cerrable para posibles inspecciones. Cuchillos, tijeras, cortauñas y envases de más de 100 ml no pueden ser llevados a bordo.

### **Camisetas y pantalones**

Les recomendamos usar pantalones y pantalones cortos cómodos, y camisetas transpirables: se secan rápidamente, no absorben la humedad y se pueden comprar en muchas tiendas. También les sugerimos llevar un par de pantalones largos para la noche. Los pantalones cortos son útiles en días particularmente calurosos y húmedos.

### **Zapatos**

Es fundamental tener un buen par de zapatos. Les recomendamos usar zapatos robustos y de buena calidad, capaces de soportar diferentes tipos de terreno. Deben ser ligeros, resistentes al agua, transpirables y ofrecer buena protección para los tobillos. **ESENCIAL** haber hecho varias caminatas con los zapatos nuevos antes de comenzar el camino. Si los zapatos están muy usados o son viejos, asegúrense de que la suela no esté a punto de despegarse.

### **Zapatillas/sandalias**

Les recomendamos llevar un par de zapatillas deportivas o sandalias de buena calidad, para usarlas por la noche y durante las pausas en el camino.

### **Calcetines e ropa interior**

Lleven calcetines de buena calidad, transpirables y de secado rápido. Recuerden probarlos antes de llevarlos de viaje para evaluar su comodidad con las botas. Lleven suficiente ropa interior, teniendo en cuenta que no todas las instalaciones cuentan con lavanderías autoservicio.

### **Chaquetas cortaviento, sombrero, guantes**

Les recomendamos llevar ropa abrigada, especialmente para la noche, en primavera y otoño. Asegúrense de que sea adecuada para sus necesidades: una chaqueta cortaviento ligera es suficiente incluso para las noches de verano. Si caminan en la montaña o en la costa, el clima es impredecible incluso en verano: por lo tanto, deben estar preparados para cualquier condición meteorológica: niebla, nieve, lluvia, granizo. Les sugerimos tener siempre a mano un par de guantes y un sombrero.

### **Chaquetas y pantalones impermeables**

Si los sorprende una lluvia repentina y llevan un chubasquero, deberían mantenerse secos. Sin embargo, no todos saben que estas prendas impermeables se deterioran con el tiempo, perdiendo calidad y eficacia. En promedio, duran entre 3 y 5 años. Les recomendamos llevar un chubasquero con capucha y pantalones impermeables con cremalleras laterales, fáciles de poner incluso con las botas puestas.

### **Restricciones de vestimenta**

Cuando entren a iglesias o lugares de culto, deben llevar ropa adecuada: en muchos de estos lugares no se permiten pantalones cortos ni camisetas sin mangas. Les recomendamos llevar un pañuelo o tela para cubrirse los hombros (también útil para evitar quemaduras solares).

### **Jabones y productos de higiene**

Lleven sus productos de higiene personal, incluyendo jabón, pasta de dientes, cepillo de dientes, etc.

### **Botella y/o bolsa de hidratación**

Cuando practicas deporte, es muy importante estar y mantenerse hidratado, especialmente en climas cálidos. Es fundamental beber antes de partir y durante la actividad. Recomendamos especialmente la bolsa de hidratación, ya que puedes beber continuamente usando la larga boquilla sin necesidad de detenerte y quitarte la mochila para sacar la botella. Esta se coloca dentro de la mochila, ocupa poco espacio al ser plana y puede contener hasta 2 litros.

- 1 botella térmica
- 1 bolsa de hidratación

### **Kit de costura**

Un kit de costura compacto puede ser útil.

### **Snacks**

Les recomendamos snacks ligeros y energéticos, como frutos secos, frutas deshidratadas y chocolate: son excelentes fuentes de energía. Si están siguiendo una dieta específica, les sugerimos llevar sus propios productos, ya que no todas las instalaciones pueden ofrecer lo que necesitan.

### **Libros, periódicos, naipes**

Un libro ligero, una revista o un periódico son excelentes pasatiempos para la noche o las pausas durante el día.

### **Qué llevar en la mochila**

La siguiente lista puede ayudarles a elegir qué llevar durante sus excursiones diarias:

- Documentación de viaje
- Guía
- Voucher con la información de los hoteles
- Mapas
- Brújula
- Teléfono móvil cargado
- Botiquín de primeros auxilios
- Agua
- Almuerzo para llevar, cuchillo, cuchara, vaso
- Chubasquero
- Ropa de abrigo
- Guantes ligeros
- Toalla
- Sombrero
- Protector solar
- Gafas de sol
- Cámara fotográfica
- Pilas/baterías

### **Bastones de trekking**

Altamente recomendados. Pueden ser de gran ayuda, ya que distribuyen parte del peso desde los hombros hacia los bastones. Se ha estimado que es como llevar una mochila un 30% más ligera, lo cual no es poca cosa. Sin embargo, requiere algo de práctica, ya que caminar como un cuadrúpedo (con las dos piernas naturales y los dos bastones) es obviamente diferente a caminar como un bípedo. Si sufren de dolor de espalda o rodillas, o tienen problemas de equilibrio, los bastones pueden ser de gran ayuda.

### **Brújula / Podómetro**

Las instrucciones del itinerario requieren el uso de una brújula. Las distancias están indicadas en kilómetros.

## Cámara fotográfica

Como regla general, lleven la que usan normalmente. Dado que son unas vacaciones activas, ya sea en bicicleta o caminando, deben considerar el peso de los accesorios que llevan con ustedes. Si compran una cámara nueva, pruébenla antes de partir.

## Silbato

Útil, económico y ultraligero: lleven un silbato. En caso de perderse, el sonido que emite un silbato para llamar la atención de otras personas es 1000 veces más fuerte que el grito más potente que puedan hacer.

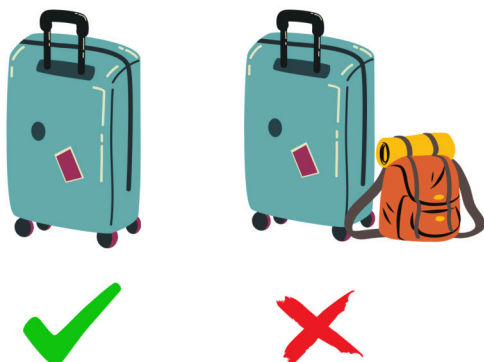
## Equipaje

Si su viaje incluye el servicio de transporte de equipaje encontrarán los detalles en el voucher. El servicio es operado por la estructura o una compañía de taxis.

Marquen **TODOS** sus equipajes con su nombre para evitar que se confundan o se pierdan. Pregunten en la recepción de su hotel dónde dejarlos para el traslado.

El equipaje debe ser entregado en la recepción o en un local destinado para ello, que les indicará el alojamiento, antes de las 8:30 y será entregado antes de las 17:00.

**Su equipaje: Se permite el transporte de un solo equipaje por persona; si tienen más de un equipaje, por favor, indíquelo al momento de la reserva, ya que se aplica un suplemento. El peso máximo del equipaje es de 20 kg y las dimensiones son 65x40x30.**



Si por algún motivo no pueden continuar con la etapa diaria establecida, podría ser posible un traslado al hotel siguiente junto con el equipaje: esto no siempre está garantizado y podría estar sujeto a pagos adicionales.

En algunos países, el transporte de personas requiere un seguro, y a veces los vehículos utilizados no son adecuados.

Si viajan en transporte público, recuerden mantener sus equipajes junto a ustedes durante todo el trayecto.

## Caminar de manera responsable

En un viaje libre, la seguridad de los viajeros depende del sentido común y de la atención de los participantes. SloWays se preocupa mucho por su seguridad y hace todo lo posible para proporcionarles información correcta, detallada y actualizada sobre los itinerarios.

Es muy importante que cada participante sea consciente de sus responsabilidades durante el viaje, siguiendo la información proporcionada y utilizando el **sentido común**. Al caminar, son responsables de las decisiones y acciones que tomen. A veces pueden encontrarse caminando sobre superficies diversas (irregulares, húmedas, fangosas, resbaladizas, rocosas, etc.) que representan desafíos a no subestimar. En estas situaciones, ser prudente y tener sentido común es de suma importancia: algunos

itinerarios pueden volverse peligrosos e inseguros para cualquiera que no preste suficiente atención, no esté vestido de manera adecuada o no tenga la preparación técnica y psicológica necesaria.

Los itinerarios programados siguen rutas oficiales. En estos itinerarios, hay zonas donde los senderos cruzan cuerpos de agua. A menudo NO encontrarán puentes para cruzar los vados, ya que son fácilmente superables con las botas de montaña o saltando de una roca a otra. La profundidad de los ríos puede aumentar en las estaciones de primavera y otoño o en caso de lluvias fuertes: en estos casos, les recomendamos quitarse las botas y cruzar el vado solo si el nivel del agua llega hasta sus rodillas o un poco más arriba. Las rocas en el lecho del río son resbaladizas, así que tengan mucho cuidado al cruzar y, si tienen bastones, utilícenlos para mantener el equilibrio. Recomendamos caminar en el agua en lugar de sobre las rocas, especialmente si están mojadas y resbaladizas.

### **Seguridad**

Sean siempre prudentes mientras viajan, especialmente en situaciones potencialmente peligrosas (terreno difícil, pendientes, cambios meteorológicos).

### **Señales e indicaciones a lo largo del camino**

Nuestras notas de viaje están diseñadas para guiarlos a lo largo del recorrido, de manera fácil y segura. Sin embargo, presten especial atención a las señales presentes en los itinerarios, ya que podrían indicar modificaciones recientes que aún no se han incorporado a su documentación.

**Nuestros apuntes de viaje están pensados para guiarlos a lo largo del recorrido de forma sencilla y segura. Es posible que, en algunos casos, a lo largo de caminos bien señalizados, el itinerario que sugerimos no siga la señalización oficial, ya sea para evitar el asfalto o para caminar por rutas más hermosas. Les invitamos a seguir cuidadosamente nuestros documentos de viaje y nuestra app para no perder el rumbo.**

### **Cruces**

Aunque el recorrido sigue principalmente senderos y caminos secundarios, en algunos puntos tendrán que cruzar pequeños pueblos y carreteras principales transitadas.

**Lean nuestro código de conducta para conocer los comportamientos a adoptar cuando estén caminando: [Código de Conducta](#)**

**Lean nuestro código de conducta para los comportamientos a seguir al visitar lugares de patrimonio cultural: [Código de Conducta - Visita a lugares de culto](#)**

## **Ciclismo responsable**

Viajar en bicicleta implica siempre un cierto riesgo. Es una actividad en la que la seguridad del viajero depende del sentido común y la atención.

SloWays no puede hacerse responsable de cualquier daño (físico o de cualquier otro tipo) sufrido por los viajeros como consecuencia de actividades físicas, infracciones de las normas de tránsito, consumo de alcohol, daños a la bicicleta, falta de asistencia médica en áreas aisladas o cualquier otra circunstancia no prevista. Como ciclistas, son responsables de la forma en que conducen y de las condiciones de su bicicleta. Podrían encontrarse en la situación de viajar por superficies muy diversas (mojadas/resbaladizas/pedregosas/con poca visibilidad, etc.), cuya dificultad no debe ser subestimada. En estas situaciones, deben prestar mucha atención y usar todo su **sentido común**.

Presten siempre atención al lado de la carretera en el que están viajando: incluso si están pedaleando por una tranquila carretera rural, manténganse siempre en una posición segura, alejados del posible paso de los automóviles.

### **Alquiler de bicicletas**

Su bicicleta será entregada en su hotel antes de las 09:00 del día 2. La bicicleta habrá sido adaptada a sus necesidades.

## **CONDICIONES GENERALES DEL ALQUILER**

La bicicleta, incluidos todos los accesorios proporcionados, es de alquiler. El equipo sigue siendo propiedad del proveedor, y la persona que lo alquila no puede venderlo ni alquilarlo.

Cuando no esté utilizando su bicicleta, le pedimos que se asegure en todo momento de que esté adecuadamente protegida con un candado.

También le pedimos que utilice su bicicleta de acuerdo con las normativas vigentes, que no conduzca bajo el efecto de alcohol o drogas, y que avise inmediatamente al proveedor en caso de daño o pérdida de cualquier parte del equipo.

La bicicleta debe ser utilizada con cuidado y atención, para la seguridad del conductor y de cualquier otra persona. El conductor declara, por lo tanto, eximir al proveedor de cualquier daño y/o lesión causados a sí mismo o a otros debido al uso indebido de la bicicleta y los accesorios.

Antes de tomar posesión de la bicicleta, el arrendatario debe asegurarse de que la bicicleta y los accesorios incluidos estén en buen estado. En caso contrario, debe informar al arrendador sobre cualquier daño o problema.

El arrendatario se compromete a no utilizar la bicicleta y los accesorios de manera incorrecta, y a devolverlos en las mismas condiciones en que los recibió (salvo el desgaste normal debido al uso en el viaje). El proveedor estará autorizado a solicitar reembolso por cualquier daño causado a la bicicleta o los accesorios durante el período de alquiler.

En caso de problemas que no sean consecuencia de un uso incorrecto de la bicicleta, el transportista se compromete a reemplazar la bicicleta lo antes posible.

El arrendatario será considerado responsable de cualquier daño detectado en la bicicleta o los accesorios al momento de la devolución, incluso si dicho daño fue accidental o si no es legalmente responsable. El arrendatario deberá hacerse cargo de los gastos necesarios para reparar la bicicleta o los accesorios. Al final del período de alquiler, después de verificar el estado de la bicicleta y los accesorios, el arrendador se reserva el derecho de solicitar el reembolso al arrendatario por los posibles daños detectados.

En caso de robo, pérdida o daño serio de la bicicleta o los accesorios, el proveedor se reserva el derecho de solicitar al arrendatario el reembolso del valor total de la bicicleta y los accesorios, que puede variar entre 650 y 1500 euros según el modelo, tipo y estado de la bicicleta y los accesorios al momento del alquiler.

Las bicicletas solo pueden ser alquiladas a personas de 18 años o más, mediante la presentación de un documento de identidad. Las bicicletas pueden ser alquiladas a menores solo si se presenta una declaración escrita por parte de un padre o tutor legal, autorizando el alquiler. Esta declaración debe presentarse antes del alquiler de la bicicleta. El proveedor no asume ninguna responsabilidad.

Si utiliza su propia bicicleta, le recomendamos realizar una revisión general antes de comenzar el viaje. También puede ser muy útil equiparse con neumáticos antipinchazo provistos de tiras reflectantes, para ser visible desde ambos lados.

**IMPORTANTE:** Es necesario que sepa realizar reparaciones básicas en su bicicleta, como cambiar una cámara de aire o reparar un pinchazo. En caso de daños más graves que no pueda reparar fácilmente, le pedimos que se comunique con el arrendador: le ayudará a reparar su bicicleta o le ofrecerá la solución más cómoda y rápida para resolver la situación.

### **Equipamiento**

Si tiene alguna duda sobre el equipo adecuado para este viaje, no dude en ponerse en contacto con nosotros. Le recomendamos que adquiera su equipo en una tienda de bicicletas o artículos deportivos de confianza, donde podrá recibir asesoramiento profesional.

### **Os recomendamos llevar:**

Un casco

Gafas de sol (para protegerse del polvo, los insectos, el polen, el sol, etc.)

Guantes de ciclista (acolchados para mayor comodidad)

Botella de agua

También pueden optar por llevar su propio cubre sillín para hacer la silla aún más cómoda. En caso de que no se proporcionen alforjas laterales o delanteras, les sugerimos llevar una pequeña mochila para usar mientras viajan.

Un kit de reparación con una cámara de aire de repuesto, un kit antipinchazos y un candado se proporcionan junto con la bicicleta.

## **Antes de partir: Revisión de la bicicleta**

Antes de salir para su excursión diaria, haga una revisión rápida de su bicicleta:

- Verifique que los neumáticos estén correctamente inflados, y si es necesario, use la bomba incluida en su kit para asegurar la presión adecuada
- Dé un breve paseo para asegurarse de que el manillar y los frenos funcionen correctamente.
- Revise que no haya partes rotas o flojas.
- Preste especial atención a la bicicleta durante los primeros kilómetros.

## **Seguridad**

Mantengan siempre los ojos abiertos para situaciones potencialmente peligrosas (terreno difícil, cambios bruscos en las condiciones climáticas, etc.).

Presten siempre atención a los peatones y a las puertas de los coches, ya que a menudo las personas las abren sin prestar atención al paso de los ciclistas. En los cruces, intenten establecer contacto visual con los conductores. Eviten andar en bicicleta de noche, o utilicen luces de señalización apropiadas.

Recuerden siempre circular por el lado derecho de la carretera.

## **Señales e indicaciones**

Nuestras notas de viaje están diseñadas para guiarles a lo largo del recorrido de manera fácil y segura. Sin embargo, presten especial atención a las señales presentes en los itinerarios, ya que podrían indicar modificaciones recientes que aún no se han incluido en su documentación.

## **Cruces**

Aunque el recorrido siga principalmente senderos y carreteras secundarias, en algunos puntos deberán cruzar pequeños pueblos y carreteras principales con tráfico.

## **Zapatos**

Si no tienen zapatos específicamente para ciclistas, prueben con zapatos de suela rígida. Usar el calzado adecuado es importante también en bicicleta, especialmente en recorridos largos y exigentes. Zapatos ligeros y cómodos, zapatillas deportivas, sandalias o chancletas son muy útiles cuando no están pedaleando.

## **Sostenibilidad**

### **Sostenibilidad**

SloWays considera extremadamente importante seleccionar hoteles, excursiones y medios de transporte ecológicos.

Puedes unirte al esfuerzo y te pedimos que consideres lo siguiente:

- Limitar el uso de plástico siempre que sea posible. Para evitar la compra de agua embotellada, lleva siempre contigo un recipiente reutilizable, ya que el agua del grifo es segura para beber en Italia
- Limitar el uso del aire acondicionado tanto como sea posible. Si se usa, selecciona una temperatura dentro de los 5 °C de la temperatura exterior.
- Aplica esta práctica también en tu automóvil.
- Informa al personal del hotel si deseas utilizar la toalla por otro día.
- Durante tus compras, usa la bolsa de tela de SloWays en lugar de usar bolsas de plástico.
- Donde sea posible, evita los vasos de plástico y elige no utilizar pajillas de plástico.
- En bares/restaurantes, elige platos preparados con ingredientes locales: son mejores para el medio ambiente y la comunidad local.
- No tires basura y lleva contigo los desechos hasta que sea posible disponer de ellos de manera adecuada.

- Si visitas un área protegida, puedes considerar hacer una donación o comprar un libro en la tienda del parque.
- Ten en cuenta la siguiente secuencia: 1. Reducir, 2. Reutilizar, 3. Reciclar.
- Toma duchas cortas en lugar de baños.
- Presta atención a la privacidad y a las costumbres locales.
- Cuando hagas las maletas, lleva ropa adecuada para el viaje y limita lo que traes.
- En general, ten en cuenta el medio ambiente y la vida silvestre.



## App

### App sloWays

Si viaja en la **Via Francigena** con un teléfono inteligente o una tableta Apple o Android, puede descargar gratuitamente la **aplicación de sloWays**.

En la sección "itinerarios" puede visualizar su itinerario y podrá localizar constantemente su posición en el mapa gracias a la tecnología GPS. Más información sobre cómo utilizar la aplicación se encuentra en los documentos del roadbook.

Si se pierde y necesita ayuda, presione el botón "SOS" en el menú de navegación: recibiremos un mensaje con su ubicación GPS, y podremos ayudarle a regresar al itinerario oficial.

Para hacerlo, contacte a SloWays al número **+39 342.866.06.07** después de haber enviado el mensaje.



## Comentarios e información

Este programa de viaje ha sido compilado con gran atención y precisión. Sin embargo, es posible que note pequeños cambios a lo largo de su viaje o errores no previstos en el momento de su redacción. Si nota algún error, le pedimos que nos lo comunique. Apreciamos enormemente cualquier sugerencia, observación o comentario que pueda tener, y le aseguramos que se utilizará para el beneficio de los futuros viajeros.

Gracias de antemano por su colaboración.

**Equipo SloWays & SlowBikes**