

Informazioni pre-partenza per il tuo viaggio in libertà in Italia

Viaggiare in libertà richiede una buona capacità di risolvere problemi, un buon adattamento e la voglia di mettersi in gioco. Dovreste essere già in grado di leggere una mappa e avere un buon senso dell'orientamento (o la voglia di sforzarsi per migliorarlo!) Cercare la strada giusta, perdere e poi ritrovare la strada, o chiedere aiuto agli abitanti del luogo è parte del divertimento. Se questo è il Vostro primo viaggio in libertà, vi accorgete che dopo un paio di giorni riuscirete ad orientarvi facilmente. Tutto il materiale incluso in questa documentazione è stato controllato e recentemente aggiornato, e noi offriamo un'assistenza telefonica di emergenza 24h. Una volta sperimentato il piacere di viaggiare in libertà, non potrete più farne a meno!.

Buon viaggio!

Il team SloWays & SlowBikes

Informazioni importanti

Questo è un viaggio autoguidato, e parte del piacere è immergersi nella vita e nelle tradizioni locali, con le piccole sfide di ogni giorno. Se avete domande o problemi, vi chiediamo di contattare l'ufficio di S-Cape, con cui abbiamo organizzato e disegnato il vostro viaggio, o il telefono di emergenza, che è attivo 24 ore su 24.

Saremo felici di aiutarvi e assistervi nel caso qualcosa non vada come previsto.

Contatti

SloWays

Borgo Allegri 16R

50122, Florence

Italia

Ufficio Tel. **+39 055 2340736**

Emergenza Tel. **+39.342.866.06.07**

Orari di ufficio: Lunedì - Venerdì

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

Che succede se ho problemi durante il viaggio?

La soddisfazione dei nostri clienti è molto importante per noi. Se avete problemi con le strutture di accoglienza o con i fornitori di servizi, è importante che ce lo facciate presente durante il viaggio, senza aspettare di essere tornati a casa quando non potremo più risolvere il problema, e magari faticheremo a ricostruire l'accaduto.

Vi preghiamo di discutere il problema direttamente con chi vi sta fornendo il servizio, in modo da dargli la possibilità di risolvere la situazione. Se questo tentativo non dovesse avere successo vi preghiamo di contattare il nostro ufficio.

Impossibilità di continuare il viaggio

Nel caso in cui non possiate proseguire nel vostro programma a causa di malattia, infortuni o condizioni meteorologiche avverse, vi chiediamo di informare la struttura di accoglienza della tappa successiva, oltre che la nostra segreteria.

Se necessario vi aiuteranno a modificare la successione delle sistemazioni, comunicandovi gli eventuali costi aggiuntivi derivanti da questo cambio. Tali costi dovranno essere pagati in loco, e successivamente potrete richiedere un rimborso alla vostra assicurazione di viaggio, se l'avete stipulata.

Smarrimento di oggetti personali

Nel caso di smarrimento o furto di oggetti personali, se desiderate avere un rimborso dalla vostra eventuale assicurazione di viaggio dovete denunciare il fatto ai Carabinieri del posto, che vi consegneranno una copia della denuncia.

La maggior parte delle compagnie assicurative vi richiederà una copia della denuncia per elaborare la richiesta di rimborso. Se perdetevi il vostro passaporto, la denuncia dovrebbe risultare valida come documento di viaggio internazionale, ma contattate sempre il vostro consolato/ambasciata.

Informazioni pratiche

Sistemazioni e pasti

Troverete indicazioni sugli hotel in cui pernosterete nella lista che vi è stata inviata.

Sistemazioni alternative

Durante il periodo di alta stagione è possibile che vi venga assegnato un hotel non presente sulla lista dei documenti: ricordatevi di controllare se le strutture a voi assegnate corrispondono a quelle dei documenti. L'inizio e la fine dei percorsi potrebbe in questo caso variare. Fate molta attenzione all'inizio e alla fine di queste varianti. Nel caso ce ne fosse la necessità, provvederemo ad includere una descrizione aggiuntiva su come raggiungere il punto di partenza e tornare alla vostra struttura dal punto di arrivo dell'escursione.

Nella scelta delle sistemazioni alternative cerchiamo di mantenere la stessa località un livello di qualità pari a quello delle strutture standard. Per quanto possibile le alternative sono scelte nella stessa località di quelle standard, in modo da modificare il meno possibile l'itinerario programmato.

La **TASSA DI SOGGIORNO**, se presente, **va saldata in loco direttamente al proprietario della struttura** (la somma dipende dalla città e dalla categoria della struttura).

Voucher & Check in

Il vostro kit di viaggio include una lista di hotels che conferma tutti i servizi prenotati per voi, con il nome e l'indirizzo delle strutture di accoglienza.

Quando effettuate il check-in nelle strutture, potrebbe esservi richiesto un voucher per conferma. Dovrete inoltre consegnare un documento di identità, che vi sarà restituito in seguito alla compilazione di un modulo di registrazione.

RICORDATE di recuperare i vostri documenti nel lasciare la struttura.

Trasporto bagaglio

Il vostro viaggio include il servizio di trasporto bagagli. Il servizio è operato dalla struttura o da una compagnia di taxi. **Il bagaglio compreso nel servizio è 1 valigia o zaino per persona max. 20 kg.**

Contrassegnate tutti i vostri bagagli con il vostro nome, per evitare che vengano scambiati o smarriti. Chiedete alla reception del vostro hotel dove depositarli in attesa del transfer.

I bagagli dovranno essere depositati in reception o in una locale dedicato, che vi verrà indicato dalla struttura di accoglienza, a partire dalle 09:00 e verranno consegnati entro le 17:00.

Se per qualche motivo non siete in grado di proseguire il tratto giornaliero stabilito, potrebbe essere possibile un transfer all'hotel successivo assieme ai bagagli: questo non è sempre garantito, e potrebbe essere soggetta a pagamenti extra. In alcuni paesi il trasporto di persone necessita una assicurazione, e a volte i veicoli utilizzati non sono adatti.

Se viaggiate su mezzi di trasporto pubblico ricordate di tenere i bagagli accanto voi per l'intera durata del tragitto.

Trasporti

Se viaggiate con mezzi di trasporto pubblico, troverete gli orari sui siti di riferimento online. Vi consigliamo quindi di controllare gli orari del trasporto pubblico locale prima di partire, e di ricontrollarli una volta giunti a destinazione.

NB. Ricordate di obliterare il biglietto prima di salire sul treno o sul bus. Troverete le macchinette sulle banchine della stazione, e sugli autobus.

Se viaggiate durante giorni festivi, ricordate di controllare gli orari per verificare possibili variazioni.

Ritardi nel giorno dell'arrivo

Se avete prenotato un trasferimento dall'aeroporto/stazione alla struttura ricettiva e viaggiate in ritardo considerevole rispetto all'orario stabilito, vi invitiamo a contattare il prima possibile il trasportatore per avvisarlo. Trovate il numero sotto la voce "Organizzazione" delle vostre note di viaggio. Se viaggiate in

auto, controllate di avere una mappa aggiornata. Se programmate di arrivare dopo le 18:00 vi chiediamo di comunicare alla struttura il vostro orario previsto di arrivo.

Previsioni meteo

Vi consigliamo di controllare le previsioni meteo il giorno prima di ogni tappa, per sapere cosa vi aspetta ed equipaggiarvi di conseguenza.

In ogni caso, come disse Baden Powell, fondatore degli scout, “non esiste il cattivo tempo, ma solo il cattivo equipaggiamento”. I moderni materiali consentono di viaggiare a piedi o in bicicletta anche con condizioni meteo avverse, e comunque passato il primo momento una lunga camminata sotto la pioggia può essere comunque interessante.

Caldo

Quando la temperatura è particolarmente alta, il rischio di disidratarsi è maggiore. Bevete molta acqua, almeno 1 litro e mezzo – 2 litri al giorno.

Prudenza in spiaggia

Fate attenzione quando vi fermate per una breve nuotata rinfrescante in mare. Scogli spigolosi, correnti marine e onde possono creare problemi in qualsiasi momento. Fate attenzione ai segnali di pericolo lungo la costa, seguite i consigli dei locali e se necessario chiedete informazioni in hotel o nei punti turistici.

Cani

In campagna potreste incontrare dei cani: Non fatevi prendere dal panico, fermatevi e controllate se ci sono percorsi alternativi nei dintorni e continuate a camminare oltre il cane, agitando il bastone da trekking se necessario. Se i cani dovessero persistere ad infastidirvi in modo aggressivo, potrebbe essere necessario fingere di lanciare un sasso, in modo da spaventarli. Un altro modo per allontanarli è spruzzargli addosso l'acqua della borraccia. È molto importante che prendiate nota del luogo in cui incontrate i cani e che lo segnaliate a noi e alla struttura ricettiva. Nel caso sfortunato in cui veniate morsi da un cane, dovrete segnalarlo anche alla polizia (autorità locale).

Caccia

La caccia è una disciplina comune ed è autorizzata in diverse aree. La stagione di caccia inizia verso metà Settembre, (il giorno esatto varia di anno in anno). Se sentite degli spari nelle vicinanze, rendetevi riconoscibili ai cacciatori urlando o fischiando.

Sicurezza e arrivi nel tardo pomeriggio

E' buona abitudine partire con il cellulare completamente carico. Consigliamo di tenerlo sempre acceso, anche se preferite tenerlo in modalità silenziosa per non essere disturbati dalla suoneria. Controllate la durata della passeggiata e l'orario del tramonto. Se avete programmato di arrivare dopo le 18:00, vi chiediamo di comunicare alla struttura il vostro orario previsto di arrivo. Le strutture con cui collaboriamo sono al corrente del fatto che state viaggiando in libertà: nel caso doveste tardare senza avvisarli preventivamente potrebbero preoccuparsi. Se viaggiate in solitaria in aree remote e poco conosciute, è consigliabile informare la struttura sul vostro itinerario e il vostro orario di arrivo previsto.

Fitness: prepararsi al viaggio

Assicuratevi di essere in condizioni di buona salute fisica e psicologica per affrontare gli sforzi richiesti da questo viaggio: più in forma sarete e più vi godrete la vacanza! Il miglior modo per allenarsi è svolgere l'attività che andrete a fare: camminare! Ricordate di allenarvi sempre in modo graduale, per evitare lesioni. Consigliamo di provare l'attrezzatura prima della partenza (scarpe, vestiti, zainetto che porterete con voi durante il giorno.) per abituarvi ad indossarle mentre camminate e verificare che non si presentino problemi particolari, in particolare con le scarpe.

Alimentazione

Il vostro corpo ha bisogno di liquidi, vitamine, minerali e carboidrati per lavorare bene. Ogni mattina fate una colazione leggera ma consistente, con cereali e molti liquidi, come acqua e succo di frutta. Durante la passeggiata mantenete costante il livello di acqua nel vostro corpo bevendo regolarmente; bevete prima di avere sete, mangiate prima di avere fame, preferite cibi con pochi grassi come frutta e barrette energetiche; per combattere la fame mentre camminate vi consigliamo banane, arance, mele, uva passa e frutta secca. Evitate di mangiare tanto mentre camminate. Dopo una giornata di cammino il vostro

corpo continua ad avere bisogno di idratazione; consumate proteine, carboidrati e zuccheri per recuperare l'energia utilizzata.

Informazioni utili

Farmacie

Nelle città più grandi c'è sempre almeno una farmacia aperta 24/7. Generalmente sono chiuse la domenica, soprattutto nelle zone rurali.

Poste

Nelle città e nei grandi centri abitati gli uffici postali sono aperti:

Dal lunedì al venerdì: dalle 09:00 alle 19:00

Sabato: dalle 09:00 alle 12:00

Domenica: chiuso

In alcuni paesi possono essere aperti nei giorni feriali solo per una o due ore al mattino.

I francobolli possono essere acquistati presso gli uffici postali e le tabaccherie.

Banche

La maggior parte delle banche è aperta dal martedì al venerdì dalle 09:00 alle 16:30 e il sabato mattina. Molte chiudono dalle 12:00 alle 14:00. È sempre meglio recarsi in banca prima di mezzogiorno.

Musei e monumenti

I musei e i monumenti più piccoli hanno più o meno gli stessi orari di apertura dei negozi, mentre i monumenti più importanti sono aperti tutto il giorno dalle 10:00 alle 17:00, anche se alcuni possono chiudere all'ora di pranzo, dalle 12:00 alle 14:00.

Si consiglia di controllare il sito web del museo o di chiedere all'ufficio "informazioni turistiche" all'arrivo.

Ristoranti

La cucina della maggior parte dei ristoranti è aperta dalle 12:30 alle 14:30 per il pranzo e dalle 19:30 alle 21:30 per la cena. Nelle città più grandi potrebbero essere aperti più a lungo.

ATTENZIONE: Molti bar, pasticcerie e ristoranti sono chiusi la domenica e il lunedì. Vi consigliamo di verificarlo in anticipo. Una soluzione è quella di richiedere un pranzo al sacco presso il vostro alloggio, da pagare sul posto.

Acqua potabile

L'acqua del rubinetto è sempre controllata dalle autorità, ma potrebbe non avere un sapore ottimale a causa dell'elevato contenuto di cloro.

IMPORTANTE: Al seguente link trovate tutti i punti d'acqua nelle vicinanze: www.map.refill-now.com/

Acqua di sorgente

In montagna ci sono molte sorgenti naturali, dove gli abitanti dei villaggi preferiscono prendere l'acqua potabile anche se non è controllata dalle autorità sanitarie. In generale, si può fare affidamento sulle sorgenti in cui l'acqua sgorga liberamente e abbondantemente da un tubo, ma il corpo potrebbe non essere abituato all'alta concentrazione di alcuni minerali. Le descrizioni dei nostri itinerari possono indicare l'ubicazione di sorgenti utilizzate dagli abitanti del luogo, dove l'acqua non è trattata.

Vi ricordiamo che bere acqua di sorgente è a vostro rischio e pericolo.

Contatti e numeri di emergenza

Ambulanza/Assistenza medica/Polizia/Carabinieri : **112**

Assistenza in viaggio

- Numero d'emergenza **+39 342 866 06 07**
(fuori dagli orari d'ufficio)
- Ufficio sloWays **+39 055 2340736**
(Lunedì a Venerdì 09:00-13:30 & 14:30-18:00)

Meteo

Per aiutarti a scegliere il periodo migliore in cui prenotare, in questa sezione ti diamo un'indicazione generale sul meteo che potresti incontrare, **basandoci sulle tendenze di stagione** nell'area attraversata dal percorso.

Il cambiamento climatico sta però rendendo il meteo **sempre più difficile da prevedere**: per prepararti efficacemente, il **nostro consiglio** è quindi **consultare siti come [questo](#)** che ti forniscono una **media delle temperature e precipitazioni nella zona** nel corso degli ultimi anni.

Ti consigliamo anche di prevedere sempre un **abbigliamento a cipolla e la giacca da pioggia**, in modo da essere pronto per ogni variazione inaspettata.

Cosa portare

Vestiti e attrezzatura

Essendo il servizio di trasporto bagagli compreso all'interno di questo viaggio, mentre viaggiate dovrete portare con voi solo il necessario per la giornata. Ricordatevi di portare acqua in abbondanza (almeno 1,5-2 litri per persona), cappello, occhiali, crema solare, key-way, felpa, telefono, kit di primo soccorso, pranzo e snacks. Portate una scorta di acqua in più se la giornata è particolarmente calda o ventilata. Vi suggeriamo di portare solo ciò che è indispensabile, per evitare di appesantire le valige che dovrete trasportare nelle camere a fine tappa. Tenete presente che non tutte le strutture hanno a disposizione una lavanderia a gettoni, soprattutto in campagna: in questo caso dovrete lavare i vostri capi a mano.

Farmaci

È vostra responsabilità portare la quantità sufficiente di farmaci di cui necessitate e trasportarli nel bagaglio a mano quanto siete in viaggio.

Kit di pronto soccorso

Vi consigliamo di portare:

- Crema solare, burro cacao e crema doposole.
- Cerotti per le vesciche.
- Pastiglie per la gola, caramelle, mentine.
- Antistaminici.
- Salviette umidificate o gel antibatterico.
- Pastiglie per mal di testa.
- Cerotti, fascia elastica, tutore per caviglia o polso.
- Insetticida e antizanzare.
- Taglia unghie
- Vaselina

IMPORTANTE: Le compagnie aeree non permettono di portare liquidi a bordo per più di 100ml (alcune applicano eccezioni – contattate la compagnia per informazioni dettagliate). Tutti i liquidi che portate a bordo devono essere posti in una busta di plastica facilmente apribile per eventuali ispezioni. Coltellini, forbici, tagliaunghie e contenitori più grandi di 100ml non possono essere portati a bordo.

Maglie e pantaloni

Vi consigliamo di indossare pantaloni e pantaloncini comodi e magliette traspiranti: asciugano rapidamente, non assorbono umidità e sono acquistabili in molti negozi. Vi consigliamo di portare un

paio di pantaloni larghi a indossare la sera. I pantaloncini sono utili in giornate particolarmente calde e umide.

Scarpe

L'importanza di avere un buon paio di scarpe è primaria. Vi invitiamo ad indossare scarpe robuste e di buona qualità, in grado di affrontare le diverse tipologie di terreno. Leggeri, resistenti all'acqua, traspiranti e con una buona protezione per le caviglie. FONDAMENTALE aver usato fatto diverse camminate con le scarpe nuove, prima di iniziare il cammino. Invece se le scarpe sono molto usate/vecchie, controllare che non si stia per scollare la suola.

Scarpe da tennis/sandali

Vi consigliamo di portare con voi un paio di scarpe da tennis o sandali di buona qualità, da indossare la sera e durante le pause in cammino.

Calze e intimo

Portate delle calze di buona qualità, traspiranti e che asciugano velocemente. Ricordate di testarle prima di portarle in viaggio, per valutarne la comodità con gli scarponi. Portate una quantità di intimo sufficiente: tenete presente che le lavanderie a gettoni non sono garantite in tutte le strutture.

Giacche a vento, cappello, guanti

Consigliamo di portare indumenti caldi specialmente per la sera, in primavera e in autunno. Assicuratevi che siano adatti alle vostre esigenze: una giacca a vento leggera va bene anche per le sere d'estate. Se camminate in montagna o sulla costa, il tempo è imprevedibile anche d'estate: dovete quindi essere preparati ad ogni condizione atmosferica: nebbia, neve, pioggia, grandine. Vi consigliamo di avere sempre a portata di mano un paio di guanti e un cappello.

Giacche e pantaloni impermeabili

Se venite colti da una pioggia improvvisa e indossate il key-way, dovrete rimanere asciutti. Sfortunatamente non tutti sanno che questi capi impermeabili si deteriorano con il tempo, perdendo qualità ed efficacia. In media durano tra 3 e 5 anni. Vi consigliamo di portare key-way con il cappuccio e pantaloni impermeabili con le zip ai lati, facilmente indossabili anche con gli scarponi.

Restrizioni di abbigliamento

Quando entrate nelle chiese o in luoghi di culto dovete indossare un abbigliamento appropriato: in molti di questi luoghi non sono accettati pantaloncini e canottiere. Vi consigliamo di portare una un telo per coprirvi le spalle (utile anche per evitare le scottature).

Saponi e detersivi

Portate i vostri detersivi personali incluso, sapone, dentifricio, spazzolino ecc.

Borraccia e/o sacca idrica

Quando fai sport è molto importante essere e rimanere idratati, soprattutto se fa caldo. Bisogna bere prima di partire e durante l'attività. Consigliamo molto la sacca idrica perché puoi continuare a bere usando la lunga cannuccia, senza doverti fermare tutte le volte e togliere lo zaino per prendere la borraccia. Questa s'infila dentro allo zaino, ingombra poco perché piatta ed è capiente portando fino a 2Lt.

o 1 borraccia termica

o 1 sacca idrica

Kit da cucito

Un kit da cucito poco ingombrante può essere utile.

Snacks

Vi consigliamo snack leggeri ed energetici come noccioline, frutta secca e cioccolato: sono ottime scorte di energia. Se state seguendo una specifica dieta vi consigliamo di portare i vostri prodotti, perché non tutte le strutture potrebbero offrire ciò di cui avete bisogno.

Libri, giornali, carte da gioco

Un libro leggero, una rivista o un giornale sono un ottimo passatempo per la sera o le pause nel corso della giornata.

Cosa mettere nello zaino

La seguente lista può aiutarvi a scegliere cosa portare con voi nelle vostre escursioni giornaliere:

- Documentazione di viaggio
- Guida
- Voucher con le informazioni degli hotel
- Mappe
- Bussola
- Cellulare carico
- Kit primo soccorso
- Acqua
- Pranzo al sacco, coltello, cucchiaio bicchiere
- Key-way
- Abbigliamento caldo
- Guanti leggeri
- Asciugamano
- Cappello
- Crema solare
- Occhiali da sole
- Macchina fotografica
- Batterie

Bastoncini da trekking

Vivamente consigliati. Possono aiutare, in quanto scaricano una parte del peso dalle spalle alle bacchette. E' stato valutato che è come avere uno zaino pesante il 30% in meno, che non è poco. Ma occorre fare un po' di pratica, dato che la camminata di un quadrupede (con le due gambe naturali e i due bastoncini) è ovviamente diversa da quella di un bipede. Se soffrite di mal di schiena o alle ginocchia oppure non avete un granché di equilibrio, aiutano.

Bussola / Contapassi

Le istruzioni presenti nell'itinerario richiedono l'uso di una bussola. Le distanze sono segnalate in chilometri.

Macchina fotografica

Come regola generale, portate le lenti che usate normalmente. Trattandosi di una vacanza attiva, sia essa in bicicletta o a piedi, dovete tenere in considerazione il peso degli accessori che portate con voi. Se comprate una macchina fotografica nuova, sperimentatela prima di partire.

Fischietto

Utile, non costa nulla ed è iper-leggero: porta con te un fischietto. Nel caso ti perdessi, il suono che emette un fischietto per richiamare l'attenzione delle altre persone è 1000 volte maggiore dell'urlo più potente che tu possa far uscire dalla tua bocca.

Bagagli

Se il vostro viaggio include il servizio di trasporto bagagli (trovi i dettagli nel voucher). Il servizio è operato dalla struttura o da una compagnia di taxi.

Contrassegnate TUTTI i vostri bagagli con il vostro nome, per evitare che vengano scambiati o smarriti. Chiedete alla reception del vostro hotel dove depositarli in attesa del transfer. I bagagli dovranno essere depositati in reception o in una locale dedicato, che vi verrà indicato dalla struttura di accoglienza, entro le ore 8:30 e verranno consegnati entro le 17:00.

Il vostro bagaglio: è consentito il trasporto di un solo bagaglio per persona; se avete più di un bagaglio, vi preghiamo di segnalarlo al momento della prenotazione perché è previsto un supplemento.

Il peso massimo del bagaglio è di 20 kg di dimensioni 65x40x30.



Se per qualche motivo non siete in grado di proseguire il tratto giornaliero stabilito, potrebbe essere possibile un transfer all'hotel successivo assieme ai bagagli: questo non è sempre garantito, e potrebbe essere soggetta a pagamenti extra.

In alcuni paesi il trasporto di persone necessita una assicurazione, e a volte i veicoli utilizzati non sono adatti.

Se viaggiate su mezzi di trasporto pubblico ricordate di tenere i bagagli accanto voi per l'intera durata del tragitto.

Responsabilità in cammino

In un viaggio in libertà la sicurezza di chi viaggia dipende dal buonsenso e dalla attenzione dei partecipanti. SloWays ha molto a cuore la vostra sicurezza e fa del suo meglio per consegnarvi informazioni corrette, dettagliate e aggiornate degli itinerari.

E' molto importante che ogni partecipante sia cosciente delle proprie responsabilità in viaggio, seguendo le informazioni e usando il **buonsenso**. Camminando, siete responsabili delle scelte e delle azioni che decidete di fare. A volte può capitare di camminare su superfici diverse (sconnesse, umide, fangose, scivolose, rocciose ecc.) che rappresentano sfide da non sottovalutare. In queste situazioni essere prudenti e avere buonsenso è di massima importanza: alcuni itinerari possono infatti diventare pericolosi e insicuri per chiunque non ponga sufficiente attenzione, non sia vestito in maniera appropriata e non abbia una preparazione tecnica e psicologica necessaria.

Gli itinerari in programma seguono percorsi ufficiali. Su questi itinerari sono presenti zone in cui i sentieri incrociano corsi d'acqua. Spesso NON troverete ponti per attraversare i guadi, in quanto sono facilmente superabili con gli scarponi, o saltando tra una roccia e l'altra. La profondità dei corsi d'acqua può aumentare nelle stagioni primaverili e autunnali, o in caso di forti piogge: in questi casi vi consigliamo di togliere gli scarponi e di attraversare il guado solo se il livello dell'acqua arriva alle vostre ginocchia o poco più in alto. Le rocce nel letto del fiume sono scivolose, fate molta attenzione quando attraversate e se avete i bastoncini utilizzateli per mantenere l'equilibrio. Consigliamo di camminare in acqua piuttosto che sulle rocce, soprattutto se sono bagnate e scivolose

Sicurezza

Siate sempre prudenti mentre viaggiate, in particolare in situazioni potenzialmente pericolose (terreno difficile, pendii, cambiamenti meteorologici).

Segnali e indicazioni lungo il cammino

Le nostre note di viaggio sono studiate per guidarvi lungo il percorso, agevolmente e in sicurezza. Prestate però particolare attenzione alle segnalazioni presenti lungo gli itinerari, che potrebbero indicarvi recenti modifiche non ancora inserite nella vostra documentazione.

I nostri appunti di viaggio sono pensati per guidarvi lungo il percorso, in modo agevole e sicuro. È possibile che a volte, lungo percorsi ben segnalati, l'itinerario da noi suggerito non segua la segnaletica ufficiale, sia per evitare l'asfalto sia per camminare su percorsi più belli. Vi invitiamo a seguire attentamente i nostri documenti di viaggio e la nostra App per non perdere i vostri passi.

Attraversamenti

Anche se il percorso segue prevalentemente sentieri e strade secondarie, in alcuni punti dovrete attraversare piccoli paesini e strade principali trafficate.

Leggi il nostro codice di condotta per i comportamenti da adottare quando siete in cammino:
[Codice di Condotta in Cammino](#)

Leggi il nostro codice di condotta per i comportamenti da adottare quando si visitano luoghi di patrimonio culturale: [Codice di Condotta - Visita Luoghi di Culto](#)

Responsabilità in bicicletta

Viaggiare in bicicletta implica sempre un certo rischio. E' un attività in cui la sicurezza di chi viaggia dipende dal proprio buonsenso e attenzione.

SloWays non può assumersi la responsabilità per qualsiasi danno (fisico o di qualsiasi altro tipo) subito dai viaggiatori in seguito ad attività fisica, infrazione delle norme stradali, consumo di alcool, danno alla bicicletta, mancanza di assistenza medica in aree isolate o qualsiasi altra circostanza non prevista. In quanto ciclisti siete responsabili del modo in cui guidate e delle condizioni della vostra bicicletta. Potreste trovarvi nella condizione di viaggiare sulle superfici più varie (bagnate/scivolose/sassose/con poca visibilità ecc), la cui difficoltà non deve essere assolutamente sottovalutata. In queste situazioni dovrete prestare molta attenzione e usare tutto il vostro **buonsenso**.

Prestate sempre attenzione al lato della strada in cui state viaggiando: anche se state pedalando su una tranquilla strada di campagna mantenetevi sempre in una posizione sicura, al riparo dal possibile passaggio delle auto.

Noleggio della bicicletta

La vostra bicicletta sarà consegnata al Vostro albergo prima delle 09:00 del giorno 2. La bicicletta sarà stata adattata alle vostre necessità.

CONDIZIONI GENERALI DEL NOLEGGIO

La bicicletta, inclusi tutti gli accessori forniti, è a noleggio. L'equipaggiamento rimane proprietà del fornitore, e la persona che lo noleggia non può venderlo o noleggiarlo.

Quando non state utilizzando la vostra bicicletta, vi chiediamo di assicurarvi in ogni momento che sia adeguatamente assicurata con un lucchetto.

Vi chiediamo inoltre di utilizzare la vostra bicicletta in accordo con le norme vigenti, non condurla sotto l'effetto di alcool o droghe e avvisare immediatamente il fornitore in caso di danneggiamento o perdita di qualsiasi parte dell'equipaggiamento.

La bicicletta va utilizzata con cura e attenzione, per la sicurezza del guidatore e di chiunque altro. Il guidatore dichiara quindi di sollevare il fornitore di qualsiasi danno e/o ferita causata a sè stesso o ad altri a causa di utilizzo improprio di bicicletta e accessori.

Prima di prendere possesso della bicicletta, il noleggiante deve assicurarsi che la bicicletta e gli accessori inclusi siano in buono stato. In caso contrario, deve avvisare il noleggiatore di eventuali danni o problemi.

Il noleggiante si impegna a non utilizzare la bicicletta e gli accessori in modo errato, e di restituirli nelle stesse condizioni in cui li ha ricevuti (eccetto il normale consumo a seguito dell'utilizzo in viaggio). Il fornitore sarà autorizzato a richiedere rimborso per ogni danno causato alla bicicletta o agli accessori nel corso del periodo del noleggio. In caso di problemi non dovuti ad un uso errato della bicicletta, il trasportatore si impegna a sostituire la bicicletta nel più breve tempo possibile.

Il noleggiante sarà ritenuto responsabile per ogni danno rilevato su bicicletta o accessori al momento della restituzione, anche se tale danno è stato riportato involontariamente o se non ne è legalmente responsabile. Il noleggiante dovrà farsi carico delle spese necessarie per riparare la bicicletta o gli accessori. Alla fine del periodo di noleggio, dopo aver verificato lo stato di bicicletta e accessori, il noleggiatore si riserva il diritto di richiedere rimborso al noleggiante per eventuali danni rilevati.

Nel caso in cui la bicicletta o gli accessori venissero rubati, persi o seriamente danneggiati, il fornitore si riserva il diritto di richiedere al noleggiante rimborso dell'intero valore di bicicletta e accessori, che può variare da 650 a 1500 Euro a seconda di modello, tipologia e condizione di bicicletta e accessori al

momento del noleggio. Le biciclette possono essere noleggiate solo a persone di (o maggiori di) 18 anni, su presentazione di documento identificativo. Le biciclette possono essere noleggiate a minori solo su presentazione di una dichiarazione scritta da parte di un genitore o tutore legale del suddetto minore, in cui si autorizza il noleggio. Tale dichiarazione va presentata prima del noleggio della bicicletta. Il fornitore non si assume nessuna responsabilità.

Se utilizzerete la vostra bicicletta, vi raccomandiamo un controllo generale prima dell'inizio del viaggio. Può inoltre essere molto utile equipaggiarvi con copertoni anti foratura forniti di strisce catarifrangenti, in modo da essere visibili a entrambi i lati.

IMPORTANTE: E' richiesto che sappiate effettuare piccoli interventi di meccanica base sulla vostra bicicletta, come cambiare una camera d'aria o riparare una foratura. Nel caso di danni più seri che non siete in grado di riparare facilmente, vi chiediamo di contattare il noleggiatore: vi aiuterà a riparare la vostra bicicletta, o vi proporrà la soluzione più comoda e veloce per risolvere la situazione.

Equipaggiamento

Se avete qualsiasi dubbio riguardo al giusto equipaggiamento da utilizzare nel corso di questo viaggio, non esitate a contattarci. Vi raccomandiamo di acquistare il vostro equipaggiamento in un negozio di biciclette o articoli sportivi di fiducia, dove potrete ricevere un consiglio professionale.

Vi raccomandiamo di portare:

Un caschetto

Occhiali da sole (per proteggersi da polvere, insetti, polline, sole ecc)

Guanti da ciclista (imbottiti per comfort extra)

Borraccia

Potete anche decider di portare il vostro copri sellino personale, per rendere la seduta ancora più confortevole. Nel caso in cui non vengano fornite borse laterali o anteriori, vi suggeriamo di portare un piccolo zaino da indossare mentre viaggiate.

Un kit di riparazione con camera d'aria sostitutiva e kit anti foratura e un lucchetto sono forniti insieme alla bicicletta.

Prima di partire: Check della bicicletta

Prima di partire per la vostra escursione giornaliera fate un veloce controllo della vostra bicicletta:

- Controllate che i copertoni siano adeguatamente gonfie, e nel caso usate la pompa inclusa nel vostro kit per assicurare la giusta pressione.
- Fate un breve giro per verificare che manubrio e freni funzionino correttamente.
- Controllate che non ci siano parti rotte o allentate.
- Prestate particolare attenzione alla bicicletta durante I primi chilometri.

Sicurezza

Tenete sempre gli occhi aperti per situazioni potenzialmente pericolose (terreno difficile, bruschi cambi nelle condizioni atmosferiche, ecc.)

Prestate sempre attenzioni ai pedoni e alle porte delle machine, dato che spesso le persone le aprono senza far attenzione al passaggio dei ciclisti. Agli incroci cercate di stabilire un contatto visivo con I guidatori. Evitate di andare in bicicletta con il buio, o utilizzate apposite luci di segnalazione.

Ricordate di guidare sempre sul lato destro della strada.

Segnali e indicazioni

Le nostre note di viaggio sono studiate per guidarvi lungo il percorso, agevolmente e in sicurezza. Prestate però particolare attenzione alle segnalazioni presenti lungo gli itinerari, che potrebbero indicarvi recenti modifiche non ancora inserite nella vostra documentazione.

Incroci

Anche se il percorso segue prevalentemente sentieri e strade secondarie, in alcuni punti dovrete attraversare piccoli paesini e strade principali trafficate.

Abbigliamento

Vi consigliamo di indossare magliette traspiranti, pantaloncini imbottiti e guanti da ciclista di colori vivaci. Una giacca a vento leggera è sempre utile, così come una giacca impermeabile da indossare mentre

pedalate.

Prestate particolare attenzione alle stringhe delle scarpe. Se necessario, infilatele nelle scarpe o nelle calze per evitare che rimangano incastrate nella catena o tra i raggi.

Scarpe

Se non avete vere e proprie scarpe da ciclista provate scarpe a suola rigida. Indossare le scarpe giuste è importante anche in bicicletta, in particolare nel caso di lunghe distanze e percorsi impegnativi. Scarpe leggere e confortevoli, scarpe da ginnastica, sandali o infradito sono molto utili quando non state pedalando.

Sostenibilità

Sostenibilità

SloWays considera estremamente importante selezionare hotel, escursioni e mezzi di trasporto ecologici.

Puoi unirti allo sforzo e ti chiediamo di considerare quanto segue:

- Limitare l'uso di plastica ove possibile. Per evitare l'acquisto di acqua in bottiglia, porta sempre con te un contenitore ricaricabile poiché l'acqua del rubinetto è sicura da bere in Italia.
- Limitare il più possibile l'uso dell'aria condizionata. Se in uso, selezionare una temperatura entro 5 ° C dalla temperatura esterna. Applica questa pratica anche nella tua auto.
- Informare il personale dell'hotel se si desidera utilizzare l'asciugamano per un altro giorno.
- Durante lo shopping o la spesa, utilizza la borsa di tela di sloWays invece di usare buste di plastica.
- Laddove possibile, evitare bicchieri di plastica e scegliere di non utilizzare cannucce di plastica.
- In bar / ristoranti, scegli piatti preparati con ingredienti locali: migliori per l'ambiente e la comunità locale.
- Non gettare i rifiuti e portare la spazzatura con sé fino a quando non sarà possibile smaltirla correttamente.
- Se visiti un'area protetta, puoi considerare di fare una donazione o di acquistare un libro nel negozio del parco.
- Tenere presente la seguente sequenza: 1. Riduci, 2. Riutilizza, 3. Ricicla
- Fare docce brevi anziché bagni
- Prestare attenzione alla privacy e alle usanze locali
- Quando fai le valigie, porta l'abbigliamento adeguato per il viaggio e limita ciò che porti
- In generale, tenere conto dell'ambiente e della fauna selvatica



App

App sloWays

Se viaggiate con uno smartphone o un tablet Apple o Android, potete scaricare gratuitamente la App di sloWays.

Nella sezione "itinerari" visualizzare il vostro itinerario e sarete in grado di localizzare costantemente la vostra posizione sulla mappa grazie alla tecnologia GPS. Maggiori informazioni su come utilizzare l'app sono contenute nei documenti del roadbook.

Se vi perdetevi e avete bisogno di aiuto, premete il tasto "SOS" nel menù di navigazione: riceveremo un messaggio con la vostra posizione GPS, e potremo aiutarvi a ritornare sull'itinerario ufficiale.

Per farlo, contattate SloWays al numero **+39 342.866.06.07** dopo aver inviato il messaggio.



Feedback & recensioni

Questo programma di viaggio è stato compilato con grande attenzione e precisione. E' tuttavia possibile che notiate piccoli cambiamenti nel corso del Vostro viaggio, o errori non previsti al momento della redazione.

Se notate errori, vi chiediamo di farcelo sapere. Apprezziamo enormemente qualunque suggerimento, osservazione o commento voi possiate avere, e vi assicuriamo che sarà utilizzato a beneficio dei futuri viaggiatori.

Grazie in anticipo per la vostra collaborazione.

Team SlowWays & SlowBikes