








LAS BARDENAS REALES EN BICICLETA

Las Bardenas y su entorno único no te dejarán indiferente. Ya sea la Bardena Blanca y estas formaciones geológicas únicas, el Plano y estas grandes llanuras de campos de cereales que terminan en la Bardena Negra y estos bosques de pinos. Descubre el ciclismo en libertad en estos grandes espacios desérticos bajo la mirada de los buitres

 Región	BARDENAS REALES
 Actividad	En individual VTT et multi-activités
 Duración	5 días
 Código	BESBARDBICI
 Precio	A partir de 485 €
 Nivel	3/5
 Confort	3/5

PROGRAMA

📍 Día 1 **LLEGADA A LAS BARDENAS REALES**

Llegada a las Bardenas Reales. Según su hora de llegada, vaya a su alojamiento en un hotel rural (sujeto a disponibilidad en alojamiento troglodita). Disfruten de los pequeños pueblos alrededor o pueden comenzar a ver el parque haciendo, en la pista, el recorrido por la zona militar en coche

📍 Día 2 **ARGUEDAS Y LA VIRGEN DEL YUGO**

Para su primer día, circulen desde el pueblo de Arguedas. Avanzarán por los pinos y grandes extensiones hasta llegar a la Ermita de la Virgen de Yugo. Desde aquí estarán en la cresta que sigues por un rato. ¡La vista de las Bardenas es panorámica! Luego de vuelta al pueblo, haciendo un bucle

📍 Día 3 **CASTILLO DE PENAFLOR**

Se dirigen al corazón del parque con una cabaña que comienza en el borde de la zona militar. Para descubrir un camino desde la Bardena blanca hasta el límite de la reserva natural del Vedado de Eguedas. ¡Los buitres podrían ser de la fiesta! El paisaje será relativamente variado durante, bosque de pinos, campos de arcilla fundida, barranco ...

📍 Día 4 **EL PASO**

Diríjense hacia el norte hacia Carcastillo. Dejando el monumento del Pastor. Recorrido entre los campos y los corrales del parque. ¡Sin duda conocerás a algunos jinetes o a toda la manada!

📍 Día 5 **TRIPA AZUL**

Último día completo en las Bardenas. Ofrecemos rutas en la Bardena Negra entre algunos campos para recuperar rápidamente un bosque de pinos y caminatas en una cresta que le brinda un magnífico punto de vista hasta llegar a Tripa Azul, ¡donde la vista de 360 ° es realmente hermosa! Regreso al alojamiento para su última noche

PERÍODO & PRESUPUESTO

Cuándo viaja?

La mejor época para viajar es en los siguientes meses:

ene.	feb.	mar.	abr.	may.	jun.	jul.	ago.	sept.	oct.	nov.	dic.
------	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------

Precio

A partir de 350€ / persona

Este budgete esta para viajero, sigun disponibilidad. El agente local va a enviarle el presupuesto personalizado con el precio exacto. De hecho, el precio cambio en funcion de algunos elemento (disponibilidad, prestacion de servicios, temporada, cuanto estan, plazo extendido reservada, y muchas otra cosas)

El precio incluye

- 4 noches de alojamiento en hotel rural en Arguedas (Posibilidad de alojamiento en troglodita con suplemento -> varía según disponibilidad y temporada)
- Asistencia telefónica francófona durante la estancia
- Documentos de viaje (roadbook ...)
- Desayuno de J2 a J5
- Alquiler de bicicleta de montaña (posibilidad de bicicleta eléctrica con suplemento)

El precio no incluye

- Alquiler de autos (recargo)
- Vuelo internacional (recargo)
- Comidas almuerzos y cenas (cena solo extra)
- Impuestos aéreos
- Bebidas y otras bebidas extra en los alojamientos
- Las entradas de sitios, museos, etc
- Los seguros

Condiciones de pago y cancelacion

Inscription

Facturation

Al realizar su reserva, le enviamos por email su factura. El saldo debe ser recibido por lo menos 30 días antes de la fecha de llegada. Si el saldo del viaje no nos llega dentro de este período, Altaï Canarias se reserva el derecho de cancelar la reserva sin compensaciones

Annulation

Si por algún motivo, usted se ve obligado a cancelar su viaje, el reembolso de la cantidad abonada será bajo las siguientes retenciones:

Cancelación: Más de 30 días antes del inicio del viaje: los gastos de cancelación serán de 50€/persona. De 30 días a 21 días antes del inicio del viaje: el depósito será retenido (o sea 30% del precio del viaje) De 20 días a 14 días antes de la salida: 50% del precio del viaje será retenido. De 13 días a 7 días antes de la salida: 75% del precio del viaje será retenido. Menos de 7 días antes de la salida: 100% del precio del viaje será retenido. Casos especiales: Independientemente de la fecha de cancelación o modificación del contrato, se añaden a la tabla más arriba los gastos siguientes: Gastos fijos aéreos: en el caso de un billete comprado con anticipación para evitarles gastos suplementos importantes, 100% de los gastos no reembolsables en caso de cancelación o modificación del itinerario de vuelo les será facturado. La tabla mas arriba, solo se aplica en caso de viajes sin vuelos. Gastos fijos terrestres: los gastos anticipados por las reservas firmes, les serán facturados en caso de cancelación. Gastos de seguro: que hayan contratado un seguro multiriesgos o de cancelación, la cantidad del seguro es requerida y no puede ser objeto de ningún reembolso. Estas condiciones específicas serán notificadas en la confirmación de la inscripción. Si debe cancelar su viaje antes del inicio (fecha de salida), tiene que informar lo más temprano posible a Altaï Canarias y el asegurador por medio escrito permitiendo la obtención de una notificación de recibo. Será la fecha de recepción de la solicitud que determinará la fecha para facturar los gastos de cancelación. Si Altaï Canarias ve conveniente y está obligado a cancelar una salida en grupo, debido al número

insuficiente de participantes, la decisión será tomada y los clientes informados a más tardar 21 días antes de la salida. Altaï Canarias también puede cancelar una salida debido a acontecimientos excepcionales, incluyendo los de fuerza mayor (erupción volcánica, eventos sociales, huelgas, mal tiempo) para evitar poner en peligro la seguridad de los participantes. En estos casos, los participantes serán reembolsados íntegramente de las cantidades abonadas anteriormente, sin reclamar ninguna indemnización

Modification du contrat

En caso de modificación de un viaje por el cliente resultante en modificación de gastos por parte de Altaï Canarias, estos gastos serán asumidos por el cliente. En cualquier caso, se escribirán los cambios. Altaï Canarias podría cambiar elementos en el contrato del viaje si hubiese elementos externos a nuestra voluntad. Nuestros clientes son informados por escrito tan pronto como sea posible

Prix et révision des prix

Para los viajes en grupo, los precios que aparecen en el sitio web han sido calculados y son válidos para el número indicado de participantes para cada viaje. Las tarifas se confirman durante la inscripción. Si el número de participantes es inferior, un suplemento adicional para pequeño grupo se puede aplicar. Para todas las estancias o programas, mencionamos el precio por persona, válido a partir de un número de participantes, y mostramos los incluidos y no incluidos en este precio. Cualquier cambio en los tipos de cambio de moneda, los precios de los distintos componentes de un viaje y, especialmente, los precios del combustible pueden resultar en un ajuste de precios

CONDICIONES DE SALUD Y ADMINISTRATIVAS

Altaï Canarias no sustituye a la responsabilidad individual de cada participante. Deben cumplir con las regulaciones y trámites de policía, de aduanas y de salud en cualquier momento del viaje. En ningún caso, Altaï Canarias no es un sustituto de la responsabilidad individual del cliente que debe hacerse cargo de la obtención de todos los trámites antes de la salida (pasaporte, visado, certificado de salud). La información práctica contenida en nuestras fichas técnicas es indicativa. Comprobar por vosotros mismos antes de la salida con las autoridades (consulado general) la lista de los documentos requeridos. El incumplimiento de estas normas, la imposibilidad de un cliente para presentar documentos válidos, los retrasos, implican la responsabilidad exclusiva del cliente que cubrirá los gastos

Cession du contrat

En caso de cesión del contrato por parte del cliente a un cesionario, las condiciones de modificación y anulación se aplican

Seguro

Recomendamos adquirir un seguro de viaje, para garantizar su tranquilidad y cubrir cualquier imprevisto

INFORMACIONES PRÁCTICAS

Equipo

Altai España es miembro del Grupo Altai, una red de agencias locales de naturaleza y aventura en 30 países. Establecida en Madrid, nuestra agencia Altai España le garantiza una experiencia de viaje activa y exitosa, gracias a nuestros guías y nuestras infraestructuras logísticas. Durante su viaje, lo acompañan nuestros guías de aventura Altai, movilizados al 100% para hacerle descubrir lugares inusuales en el campo. Déjese guiar ... Cuando llegue a su destino, será recibido por su guía o conductor local en su idioma

Alimentación

Los desayunos se toman en el hotel o en pequeños restaurantes contiguos Los almuerzos suelen ser muy completos. La gastronomía mediterránea se presta perfectamente: frutas y verduras frescas, charcutería y quesos locales Por la noche, las comidas se toman en pequeños restaurantes locales u en los alojamientos Concedemos gran importancia a la gastronomía y todos los lugares en los que comemos han sido elegidos con cuidado

Alojamiento

Para este viaje en las Bardenas ofrecemos un hotel rural

El hotel, habitación doble básica que elegimos corresponde a una comodidad de nuestros hoteles de 2 o 3 estrellas. La comodidad es generalmente simple pero siempre limpia y funcional

Movimiento y traslado

Vehículo personal (alquiler de vehículos a pedido)

Vuelo internacional a pedido

Presupuesto y cambio

La unidad monetaria es el euro. Piense en el pequeño presupuesto que necesitará para las bebidas y algunas comidas gratuitas

Propina

En España no hay reglas escritas sobre cómo gestionar la propina, pero es símbolo de agradecimiento de un buen servicio

Material necesario

Ropa, de pies a cabeza:

- Zapatos para caminar con la parte superior alta preferiblemente, buenas suelas esculpidas (tipo Vibram), transpirables e impermeables (tipo Gore-tex). Es mejor tomar zapatos con una talla más que la habitual para limitar la fricción y las ampollas
- Zapatos ligeros (tenis) o sandalias después de la caminata
- Chaqueta ligera a prueba de viento
- Chaqueta de lluvia
- Sombrero, gorra
- Bonete o diadema tibia (especialmente en invierno, en temperaturas de actitud puede ser muy fresca, ¡incluso puede haber nieve!)
- Un par de guantes
- Una bufanda o bufanda
- Pantalones cortos o bermudas
- Calcetines para caminar (anti-ampollas), elíjalos preferiblemente no demasiado caliente
- Chaqueta o jersey de lana
- Pantalón de senderismo (esencial para el senderismo en altitud, las temperaturas pueden ser bajas)
- Camisetas
- Ropa interior cómoda y adecuada para la actividad de senderismo (promueve el algodón, más transpirable y menos irritante)
- Traje de baño, sandalias para nadar (guijarros o áreas resbaladizas) y máscara y snorkel para quienes lo deseen
- Bolsa pequeña para poner tus cosas útiles al final de la caminata y en tiempo libre

Material

- Calabaza de al menos 1,5 litros (preferencia isotérmica), o bolsa de agua de 2 litros (isotérmica). Este último le permite beber

pequeñas cantidades más regularmente, lo que se recomienda para una buena hidratación

- Senderismo mochila mínimo 30-35l
- Bastones telescópicos, (Leki por ejemplo), plegándose en 3 hebras (es más conveniente colocarlos en la bolsa), opcional pero muy recomendable porque los terrenos son a menudo pedregosos o empinados
- Plato, cuchillo, tenedor y taza (requerido)
- Crema de protección solar (cara y labios)
- Lentes de sol
- Toalla de baño / toalla de baño (toallas incluidas)
- Faro (puede ser útil por la noche para regresar a la vivienda o al compartir la habitación con otro participante)
- Sandalias, tipo medusa, para ir a nadar (recomendado)
- Navaja de bolsillo (tenga cuidado, póngalos en el equipaje de la bodega)

Material util

- Bloc de notas, mantener un diario es una gran actividad para los excursionistas
- También puede viajar con su hoja de datos donde le hemos dado un lugar especial para sus favoritos, historias de viajes o anécdotas

Maletas

Los vehículos usados a veces tienen maleteros bastante pequeños para poder llevar todo el equipaje, gracias por evitar las bolsas rígidas y las maletas. Prefiere una bolsa de viaje flexible con cierre lateral o una mochila sin marco. Limite el peso al máximo. No olvide una buena bolsa para caminatas donde puede guardar los artículos que necesita durante el día (mínimo 35 L). Todos los días, debe agregarse el almuerzo de picnic

Farmacia

Nuestros guías tienen una farmacia de primeros auxilios que incluye: antiséptico local, vendas, compresas, vendajes dobles para la piel, tiras de elastoplast

Le recomendamos que lleve consigo un pequeño botiquín de medicamentos todos los días para las "pequeñas llagas" y un segundo kit más completo para dejar en el equipaje principal

Kit diario pequeño

- Crema de protección solar cara y labios
- Gel desinfectante de manos o toallitas desinfectantes
- Antiséptico local sin alcohol
- Lavado ocular o antiséptico ocular en vainas
- Suero fisiológico en vainas
- Caja de emplastos adhesivos de diferentes tamaños
- Caja de apósitos hidro-coloides para bulbos (compeed)
- Caja de compresas estériles
- Rollo de emplasto adhesivo
- Bandas extensibles
- Cinta de contención cohesiva (esguinces, soporte)
- Spray anti-mosquitos para la piel
- Ungüento contra la picazón
- Ungüento o spray contra quemaduras superficiales y / o quemaduras solares
- Ungüento contra golpes y azules y / o tubo homeopático Arnica 9CH- Pastillas purificadoras de agua (Micropur forte o Aquatabs)

Pasaporte

Para los ciudadanos franceses, belgas y suizos (y los miembros de la Unión Europea en general), el documento de identidad válido o el pasaporte (válido también) es suficiente para ingresar al territorio español

Visa

No se requieren visados para los ciudadanos europeos

Documento de identidad

Tener toda nuestra documentación al día Trámites policiales

La información mencionada es indicativa para los nacionales franceses

Pasaporte: Sí válido

Además de su pasaporte o su CNI, le recomendamos que viaje con una fotocopia de forma permanente (la doble página donde aparece la imagen), que lo ayudará en caso de pérdida o robo del original

CNI: Sí válido

A partir del 1 de enero de 2014, el período de validez de las tarjetas nacionales de identidad (NIC) emitidas para adultos aumentará de 10 a 15 años. Atención, esta extensión no se referirá a la CNI emitida a menores de edad que permanecerán válidos durante 10 años. A este efecto, se acaba de publicar un decreto en el Diario Oficial del viernes 20 de diciembre de 2013. Esta extensión de 5 años se referirá a ambos

El nuevo CNI emitido desde el 1 de enero de 2014, el CNI emitido entre el 2 de enero de 2004 y 31 de diciembre de 2013. Para las CNI emitidas entre el 2 de enero de 2004 y el 31 de diciembre de 2013, esta extensión de 5 años no implicará ningún procedimiento especial por parte de los usuarios, la fecha de validez escrita en la garantía no será cambiado. Para cada país que acepta el documento nacional de identidad como documento de viaje, el Ministerio del Interior ofrece una hoja de información traducida. <http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

Vacunas obligatorias

No hay vacunas obligatorias

Informaciones de salud y recomendaciones

Buena hidratación, alimentación y descanso

Tiempo

Esta zona climática ocupa el sur de Navarra, de orografía llana y altitud no superior en general a los 400 m sobre el nivel del mar. Limita al norte con la Zona Media. Comprende la Ribera en su totalidad, y se extiende hacia el norte hasta incluir Arróniz, Puente la Reina, Tafalla y Cáseda. Su clima en la parte norte es mediterráneo Csa según Köppen, de precipitaciones más bien escasas y veranos cálidos y secos. Las precipitaciones, que todavía alcanzan los 600 l/m² anuales en el límite con la Zona Media, van disminuyendo de norte a sur de manera que al sur de Villafranca hace su aparición el clima estepario propio de la zona central del Valle del Ebro, Bsk o clima estepario frío

Electricidad

Voltaje: 220-230V. Frecuencia: 50 HTZ

Hora local

Zona horaria UTC+01:00, la misma que Madrid, París, Roma, Bruselas, Berlín, Varsovia o Copenhague Como en la mayoría de los países europeos, la hora oficial varía durante el año: se adelanta una hora el reloj el último domingo de marzo, (cambio de hora de invierno a verano) y se retrasa una hora el último domingo de octubre (cambio de hora de verano a invierno)

Geografía

La Comunidad Foral de Navarra se encuentra al norte de la península ibérica en el extremo occidental de la cordillera de los Pirineos y se extiende hacia el sur hasta el Ebro. Limita al norte con Francia, al este Aragón, al oeste con el País Vasco y al sur con La Rioja y Aragón

Turismo responsable

Altai España trabaja por un turismo más responsable y forma parte de un enfoque de organización de viajes que respeta los principios justos y sostenibles

La armonización de las prácticas garantiza

- Una distribución justa de los beneficios económicos

- Mejora de las condiciones de trabajo de los equipos locales y su conciencia de la protección del medio ambiente
- La información de los viajeros al respeto de la población local y el medio ambiente y la recopilación de sus sentimientos a su regreso. Adopte, también, acciones simples durante sus viajes y actúe en favor del turismo responsable
- Evite dejar basura atrás: colóquelos en botes de basura o llévelos con usted
- Use el agua potable con moderación (prefiera duchas a baños e informe sobre fugas) y evite desperdiciarla (prefiera jabones biodegradables para el lavado, etc.)
- Evite los sitios culturales degradantes: no toque las estatuas, no mueva piedras y objetos, etc
- Prefiera intercambios a donaciones (regalos demasiado importantes dado el nivel de vida del país puede desestabilizar el equilibrio económico local)
- Salga a caminar, especialmente en algunos ecosistemas frágiles, observe la vida silvestre a distancia, no abandone los senderos, limite el pisoteo y no traiga "recuerdos": abandone la recolección de flores raras, la recolección de fósiles, etc
- En algunos hoteles, tendrá aire acondicionado individual. Se recomienda encarecidamente evitar el consumo excesivo de energía y las emisiones de gases de efecto invernadero para reducirla sistemáticamente cuando no se encuentra en la habitación