

# Informationen vor Ihrer Abreise

**Unsere individuellen Fahrradtouren** bedeuten Abenteuer, Freiheit und Flexibilität. Eine gute Organisation nimmt Ihnen unnötige Probleme ab, so dass Sie sich voll und ganz auf das Radfahren konzentrieren können. Sie sollten etwas Erfahrung im Lesen von Kartenmaterial und Wegbeschreibungen haben und ein bisschen Orientierungssinn ist auch hilfreich. Dass Sie sich mal verfahren und Einheimische nach dem richtigen Weg fragen, ist Teil des Abenteuers. Sie gestalten Ihren Radtag in Eigenregie, wir sind der unsichtbare Reisebegleiter, der Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht und dafür sorgt, dass Ihre Radreise zum unvergesslichen Erlebnis wird!

Hier unten finden Sie viele nützliche Informationen.

Wir, S-Cape Partners, sind die Vertretung vor Ort, die Ihre individuelle Radreise organisiert. Unsere Mitarbeiter sprechen alle fließend Englisch und stehen Ihnen bei Fragen oder Problemen jederzeit zur Verfügung. Sie können uns während der Geschäftszeiten im Büro erreichen oder über das Notfalltelefon, das rund um die Uhr besetzt ist.

**Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub!**

## Team S-Cape Partners Frankreich

### Kontakt und Notfallnummern

**Ambulanz / Polizei / Feuerwehr: 112**

#### Örtliche Vertretung :

- S-Cape Partners Büro: +33 5 53 73 068 61

Montag bis Freitag von 09:00 bis 18:00 Uhr.

- Notfall-Handy (außerhalb Bürozeiten): +33 6 31 06 42 72

### Wichtige Informationen

Individuelles Radfahren erfordert von Teilnehmern die Fähigkeit Probleme selbst zu lösen, Sie müssen flexibel sein und ein scharfes Auge haben.

Sie sollten bereits Erfahrung im Umgang mit Karten und Routenhinweisen haben und einen guten Orientierungssinn haben. Ab und zu gehören all diese Dinge, wie die Route zu finden, sich zu verfahren, den Weg wieder zu finden, oder die Einheimischen um Hilfe zu bitten, mit zum Abenteuer dazu. Wenn diese Tour Ihre erste selbstgeführte Reise ist, werden Sie sicher nach ein paar Tagen den Dreh raus haben.

Sie können sich darauf verlassen, dass unsere Dokumentation regelmäßig aktualisiert wird. Bei Problemen sind wir täglich, an sieben Tagen in der Woche über eine Service-Hotline erreichbar. Es gibt ein bestimmtes Maß an Unbekanntem, das mit individuellen Reisen verbunden ist, nichtsdestotrotz werden mit einer guten Organisation potentielle Probleme im Vorfeld vermieden.

## Adresse und Kontaktdaten

### S-Cape Partners Frankreich

55 rue Saint Jacques  
24540 MONPAZIER  
Frankreich

**Telefon Büro: +33 5 53 73 08 61**  
**Notfallnummer: +33 6 31 06 42 72**

**Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 09:00 bis 18:00 Uhr.**

## **Probleme oder Beschwerden**

Bei S-Cape Partners nehmen wir die Kundenzufriedenheit sehr ernst. Beschwerden bezüglich der Unterkunft oder einer anderen gebuchten Dienstleistung sollten vor Ort und unverzüglich gemeldet werden. Wir können diese Probleme im Nachhinein nicht lösen, weshalb später eingereichte Beschwerden Ihnen wenig helfen werden.

Bitte sprechen Sie das Problem als erstes mit dem Dienstleister an, um ihm somit die Möglichkeit zu geben, das Problem zu lösen. Wenn damit nicht das erwünschte Ziel erreicht wird und Sie das Gefühl haben, dass Ihre Beschwerde nicht angemessen behandelt wird, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Obwohl wir meistens nur telefonisch vermitteln können, helfen wir gerne eventuelle Probleme zu lösen, um Ihnen Ihre Reise so angenehm wie möglich zu machen.

## **Wenn Sie Ihre Reise nicht fortsetzen können**

Wenn Sie Ihre Reise aufgrund von Krankheit, einer Verletzung oder extremen Wetterbedingungen abbrechen müssen, sollten Sie immer der (nächsten) Unterkunft und Ihrem örtlichen Reiseagenten Bescheid geben. Sie werden versuchen Ihnen zu helfen und wenn nötig, mit vorheriger Angabe der eventuellen Zusatzkosten, Ihren Unterkunftsplan zu ändern. Die zusätzlichen Kosten müssen immer vor Ort bezahlt werden und können später bei Ihrer Reiseversicherung (wenn vorhanden) eingereicht werden.

## **Verlust von persönlichen Gegenständen**

Zeigen Sie Verlust oder Diebstahl von Dokumenten, Zahlungsmittel oder anderen persönlichen Gegenständen immer bei der zuständigen Polizei an. Nur so können Sie nach Ihrer Rückkehr einen Anspruch bei Ihrer Versicherung geltend machen. Sie sollten sich unbedingt eine Kopie der Anzeige von der Polizei mitgeben lassen. Falls Sie Ihren Pass oder Personalausweis verlieren, müssen Sie immer mit Ihrer Botschaft in Kontakt treten, ansonsten könnte es Probleme bei der Ausreise geben.

## **Praktische Informationen**

### **Unterkünfte und Mahlzeiten**

Bitte entnehmen Sie Ihren Reiseunterlagen die Namen der für Sie gebuchten Hotels und die Mahlzeiten, die in Ihrem Programm enthalten sind. Es ist möglich, dass Sie beim Einchecken im Hotel nach dieser Liste gefragt werden als Buchungsbestätigung. Zeigen Sie Ihren Reisepass oder Personalausweis, damit das Anmeldeformular ausgefüllt werden kann. Kleinere Unterkünfte wie B&Bs öffnen möglicherweise später am Nachmittag. Rufen Sie am Vortag an und teilen Ihre ungefähre Ankunftszeit mit.

**VERGESSEN SIE NICHT, Ihren Reisepass oder Ausweis noch am selben Tag wieder an der Rezeption abzuholen!**

### **Alternative Unterkünfte**

Während der Hochsaison, kann es vorkommen, dass Sie in einer anderen Unterkunft untergebracht werden, die nicht in Ihrem Roadbook aufgeführt ist. Der Start- oder Endpunkt könnten sich leicht ändern, also denken Sie daran, zu überprüfen, ob Ihre Unterkünfte die gleichen sind, wie im Programm erwähnt.

Bei der Auswahl der alternativen Unterkünfte haben wir versucht, den gleichen Standard zu halten und wo möglich, auch die Lage (in der gleichen Stadt oder Dorf), um die Routen so wenig wie möglich zu ändern.

## Voucher & Check-in

Sie haben einen Voucher erhalten, auf dem alle, für Sie gebuchten Leistungen, mit Namen und Adresse Ihrer Hotels und anderer Dienstleister bestätigt sind. Wenn Sie in einer Unterkunft einchecken, möchte die Rezeption eventuell Ihren Voucher als Bestätigungsnachweis sehen. Die offizielle Check-in-Zeit ist in der Regel ab 15 Uhr, manchmal sogar bis 17 Uhr. Kleinere Unterkünfte, wie z. B. B&Bs, öffnen möglicherweise erst später am Nachmittag. Es ist ratsam, einen Tag im Voraus anzurufen, um die voraussichtliche Ankunftszeit mitzuteilen. Ist ein frühes Einchecken nicht möglich, erkundigen Sie sich, ob Sie Ihr Gepäck im Hotel aufbewahren können. Auf diese Weise können Sie einen Spaziergang in der Umgebung machen oder sich in einem Café entspannen und so Ihre Reise angenehm beginnen. Wenn Sie zurückkommen, sollte Ihr Zimmer bereits fertig sein.

Außerdem sollten Sie den Personalausweis oder Reisepass für die Anmeldung vorlegen. Sollten Sie sich verspäten, dann rufen Sie das Hotel am besten vorher an, um Ihre voraussichtliche Ankunftszeit mitzuteilen.

## Gepäcktransfer

Gepäcktransfers sind meisten im Preis enthalten und werden meistens von den Hotels oder kleinen Transportunternehmen organisiert. Bitte beschriften Sie ALLE Ihre Gepäckstücke deutlich mit dem Namen des Hauptbuchers auf einem Gepäckanhänger. Ohne diesen Anhänger wird das Gepäck nicht zum nächsten Hotel transportiert. Die Kennzeichnung Ihres Gepäcks verhindert Verwechslungen, Verspätungen und Verlust. **Wenn Sie von Ihrer Agentur keine Gepäckanhänger erhalten haben, müssen Sie diese selbst mitbringen.**

Fragen Sie das Hotelpersonal, wo das Gepäck am Morgen abgestellt werden soll, **es muss bis 9:00 Uhr bereit sein.**

Am Nachmittag wird Ihr Gepäck **bis 17:00 Uhr** zu Ihrer Unterkunft geliefert.

**Ihr Gepäck – ein Gepäckstück pro Person – darf nicht mehr als 20 kg wiegen. Wenn ein Gepäckstück schwerer ist, kann das Transportunternehmen einen Zuschlag verlangen.**

Wenn Sie aus verschiedenen Gründen nicht mehr fahren können, können Sie eventuell mit dem Transportunternehmen, dass Ihr Gepäck transportiert, mitfahren. Das ist nicht immer möglich und manchmal muss ein Aufpreis bezahlt werden. Es kann auch sein, dass das Fahrzeug nicht für Personenbeförderung geeignet ist.

Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen, sind Sie selbst für Ihr Gepäck verantwortlich.

## Öffentliche Verkehrsmittel

Wir haben unser Bestes getan, um Ihnen die aktuellsten Informationen zur Verfügung zu stellen, aber denken Sie bitte daran, dass sich Fahrpläne jederzeit ändern können, manchmal auch ohne Vorankündigung. Bitte überprüfen Sie die örtlichen Fahrpläne vor Ihrer Abreise und bei Ihrer Ankunft erneut. Die Rezeption im Hotel kann Ihnen hier auch behilflich sein.

Denken Sie immer daran, Ihre Fahrscheine abzustempeln bzw. zu entwerten bevor Sie abfahren. Sollte dies nicht klappen, dann melden Sie sich umgehend beim Schaffner. Wenn Sie die Fahrscheine online gebucht haben, müssen Sie nichts entwerten oder abstempeln und reicht die Vorlage Ihres Handys auf Verlangen.

**Wenn Sie an Sonn- oder Feiertagen reisen, kontrollieren Sie die Fahrpläne nochmal, da es Einschränkungen geben kann.**

## Transfers

S-Cape Partners liegt die Sicherheit der Kunden am Herzen. Wenn Ihre Reise Personentransfers beinhaltet, tragen Sie immer den Sicherheitsgurt während der Fahrt. Die meisten Transportunternehmen und Taxifahrer arbeiten regelmäßig für S-Cape Partners. Sie wissen, dass uns die Sicherheit unserer Kunden wichtig ist. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt den Eindruck haben, dass die bewährten Sicherheitsstandards nicht eingehalten werden, wenden Sie sich bitte umgehend an S-Cape Partners und/oder Ihr Reisebüro.

## Späte Ankunft / Verspätung am Tag Ihrer Ankunft

Wenn Sie einen Transfer vom Flughafen oder Bahnhof zu Ihrer ersten Unterkunft gebucht haben und es zu einer erheblichen Verspätung kommt, informieren Sie bitte das Transportunternehmen oder den örtlichen Agenten. Die Telefonnummern finden Sie in Ihren Reiseunterlagen.

Wenn Sie mit dem Auto anreisen, stellen Sie sicher, dass Sie die Adresse oder die Kontaktdaten Ihrer ersten Unterkunft haben und in Ihr Navigationssystem (Google Maps, Ways, TomTom) eingeben können.

Wenn Sie nach 18:00 Uhr ankommen, informieren Sie die Unterkunft bitte über Ihre voraussichtliche Ankunftszeit.

## **Wetter**

Informieren Sie sich immer über die Wetterlage, bevor Sie starten. Sie sollten ausser Wind-und Regenjacke, Handschuhe, Mütze auch warme Kleidung (Fleece) dabei habene. Je nach Wetter natürlich.

## **Heißes Wetter**

Im Sommer kann es sehr heiß werden. Um das Risiko eines Hitzschlags zu vermeiden, sollten Sie bei Temperaturen über 35 ° C nicht unbedingt wandern oder Rad fahren. Trinkwasserquellen unterwegs können austrocknen. Denken Sie also daran, ausreichend Trinkwasser mitzunehmen (mindestens 2 Liter pro Person). Ein guter Sonnenschutz ist unumgänglich (Sonnencreme, Sonnenbrille, Hut).

## **Vorsicht am Strand**

Vorsicht ist geboten an Felsküsten und beim Schwimmen im Meer bei hohem Wellengang und Brandungsrückströmung. Folgen Sie den Warnhinweisen am Strand, hören Sie auf die Einheimischen und erkunden Sie sich im Hotel. Die Küstenwege können durch Erosion beschädigt sein und wenn nötig, umgehen Sie diese Wege in dem Sie etwas oberhalb vom Weg laufen.

## **Hunde**

In ländlichen Gegenden können Sie auf freilaufende Hunde treffen. Die meisten sind harmlos, aber sollte einer dieser Hunde durch aggressives Verhalten auffallen, dann bleiben Sie ruhig und geraten Sie nicht in Panik. Laufen Sie ruhig an dem Hund vorbei und wenn nötig, fuchteln Sie mit Ihrem Trekkingstock. Auch lautes Anschreien der Hunde hilft meist, dass die Hunde weglaufen. Sollte all das nichts helfen und der Hund bleibt aggressiv, dann täuschen Sie vor, dass Sie etwas nach dem Hund werfen (im Ernstfall werfen Sie dann tatsächlich einen Stein oder ähnliches in dessen Richtung).

## **Jagd**

Die Jagd ist in ländlichen Gebieten in ganz Frankreich recht verbreitet. Die Jagdsaison beginnt normalerweise im September, aber die genauen Daten ändern sich jedes Jahr. Wenn Sie in Ihrer Nähe Schüsse hören sollten, dann machen Sie Ihre Anwesenheit für die Jäger akustisch bemerkbar.

## **Sicherheit und Ankunftszeit**

Machen Sie es sich zur guten Gewohnheit, ein funktionierendes Mobiltelefon mit vollem Akku mit sich zu führen und es eingeschaltet zu lassen, auch wenn Sie den Klingelton lieber ausschalten möchten.

## **Wir empfehlen Ihnen, alle Notrufnummern in Ihrem Handy zu speichern.**

Achten Sie darauf, dass Sie die Dauer Ihrer Reiseroute und die örtliche Zeit des Sonnenuntergangs überprüfen. Wenn Sie voraussichtlich nach 18.00 Uhr (oder weniger als eine Stunde vor Sonnenuntergang) ankommen, informieren Sie bitte Ihre Unterkunft. Unsere Partner kennen unsere Freeclimbing-Programme, und wenn Sie nicht vor Sonnenuntergang ankommen, machen sie sich möglicherweise Sorgen und beschließen, den Notruf zu wählen.

Wenn Sie allein in abgelegenen Gebieten unterwegs sind, informieren Sie bitte den Hotelbesitzer über Ihre Route und Ihre ungefähre Rückkehrzeit.

**Zu Ihrer Sicherheit ist es vor der Abreise ESSENTIELL, dass Sie wissen, wie Sie Ihren aktuellen Standort per SMS-Textnachricht oder einem anderen Nachrichtensystem wie WhatsApp versenden können. (Öffnen Sie dazu eine neue Nachricht, wählen Sie die Funktion "Anhang" und wählen Sie "Meinen Standort teilen" - und klicken Sie dann auf "Akzeptieren", um Ihrem Gerät den Zugriff auf Ihren Standort zu ermöglichen).**

## **Gesetzliche Feiertage**

In Frankreich gibt es eine Reihe von nationalen und lokalen Feiertagen. Banken, Geschäfte und

Regierungseinrichtungen werden geschlossen UND die Bus-/Zugverbindungen können eingeschränkt werden.

Feiertage in Frankreich :

- 1. Januar (Neujahrstag)
- Am Freitag vor Ostersonntag (Karfreitag) nur im Elsass/Mosel.
- Ostersonntag und -montag
- 1. Mai (Tag der Arbeit)
- 8. Mai (Tag des Sieges)
- Christi Himmelfahrt (Donnerstag), 39 Tage nach dem Ostersonntag.
- Pfingstmontag (50 Tage nach Ostern), der nur in bestimmten Unternehmen beachtet wird.
- Der 14. Juli (Nationalfeiertag)
- Der 15. August (Mariä Himmelfahrt)
- 1. November (Allerheiligen)
- 11. November (Tag des Waffenstillstands)
- 25. Dezember (Weihnachtstag)
- Am 26. Dezember (Tag nach Weihnachten) nur in Elsass und Moselle

### **Körperliche Vorbereitung**

Achten Sie darauf, dass Sie gesund sind und sich in einer körperlich guten Verfassung befinden, die gut genug ist, um die erforderlichen Anstrengungen dieser Reise zu bewältigen.

Das Konzept, dass sich hinter den meisten unserer Reisen verbirgt, ist das Vergnügen eines Aktivurlaubs und je fitter Sie sind, desto mehr können Sie den Urlaub genießen. Wir erwarten von unseren Teilnehmern, dass Sie sich im Vorfeld um Ihre körperliche Kondition kümmern und in den zwei Monaten vor ihrer Reise Ihr wöchentliches Trainingsprogramm steigern. Auf diese Weise werden Sie sich bei Reisebeginn entspannt, bequem und stark fühlen, da Sie sich gut auf diese Reise vorbereitet haben. Dadurch werden Sie auch mehr Energie haben, die Ausblicke zu genießen, Fotos zu machen und in der übrigen Zeit die Umgebung zu erkunden, anstatt es gerade einmal zum nächsten Hotel zu schaffen. Wenn Sie Ihre Ausrüstung vor Ihrer Abreise benutzen (Schuhe, Rucksack, Kleidung usw.), können Sie sich mit ihr vertraut machen und sie bequemer tragen.

### **Ernährung**

Ihr Körper braucht Flüssigkeit, Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate, um zu funktionieren. Wenn Sie wandern oder Fahrrad fahren, hat Ihr Körper einen höheren Bedarf, als er speichern kann. Sie sollten jeden Morgen ein fettarmes Frühstück, z. B. Müsli zu sich nehmen und daran denken, viel Wasser und Fruchtsäfte zu trinken. Trinken Sie ausreichend. Fettarme Snacks wie Obst, Energieriegel, Trockenfrüchte und Nüsse sind geeignete Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen können. Wir empfehlen mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Person mitzunehmen, bei besonders heißem oder windigem Wetter auch mehr. Vermeiden Sie es, während der Fahrt größere Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Nach der Tour sollten Sie weiterhin ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Füllen Sie Ihre verlorenen Energiereserven wieder auf, indem Sie Proteine, Kohlenhydrate und Zucker essen.

## Nützliche Informationen

### **Reisedokumente**

Um nach Frankreich zu reisen, benötigen Sie einen gültigen Reisepass oder Personalausweis. EU-Bürger brauchen kein Visum. Falls Sie regelmäßig Medikamente brauchen, sollten Sie sich einen Europäischen Medizinischen Pass (EMP) besorgen, der Ihnen bei einer eventuellen Zollkontrolle erlaubt, Ihre Medikamente ohne Probleme einzuführen.

### **Medizinische Versorgung**

Bitte nehmen Sie Ihre Krankenkassen-Versicherungskarte mit.

Die medizinische Versorgung ist in Frankreich gut. Touristen aus der Europäischen Union haben Recht auf freie medizinische Behandlung. Trotzdem empfehlen wir Ihnen eine Reiseversicherung inklusive Auslandskrankenschutz abzuschließen, der Kosten für einen eventuellen Privatklinikaufenthalt und Patientenrücktransport (wenn nötig) deckt.

Sie sollten auch eine internationale Krankenversicherungskarte mitnehmen, die sogenannte EHC-Karte (European Health Insurance Card). Diese können Sie schnell und einfach bei Ihrer Krankenkasse beantragen.

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://ec.europa.eu/social/home.jsp?langId=fr>

Reisende aus anderen Ländern sollten sich vor der Abreise bei ihrer Versicherungsgesellschaft erkundigen. Diese allgemeinen Hinweise sind online verfügbar unter :

### **Australien**

<http://smartraveller.gov.au/countries/europe/western/pages/france.aspx>

### **Kanada**

[travel.gc.ca/travelling/publications/well-on-your-way](http://travel.gc.ca/travelling/publications/well-on-your-way)

### **Neuseeland**

[www.safetravel.govt.nz/quick-checklist-and-tips](http://www.safetravel.govt.nz/quick-checklist-and-tips)

### **USA**

<https://travel.state.gov/content/travel/en/international-travel/before-you-go/your-health-abroad.html>

## **Führerschein und Registrierung**

Europäische Führerscheine sind in der gesamten EU gültig. Nicht-EU-Mitglieder benötigen zusätzlich zu ihrem nationalen Führerschein einen internationalen Führerschein.

Wenn Sie in der EU Auto fahren, denken Sie daran, dass eine Haftpflichtversicherung vorgeschrieben ist. Stellen Sie sicher, dass Sie einen Versicherungsnachweis (weisse Karte) haben, den Sie benötigen, wenn Sie in einen Unfall verwickelt werden. Das finanzielle Risiko, das unversicherte Fahrer eingehen, ist immens.

## **Fragen zum Thema Geld**

### **Währung**

Frankreich gehört zur Europäischen Union und hat den Euro als Währung.

Das Symbol ist €.

Die Werte der Münzen sind 1, 2, 5, 10, 20, 50 Cent, 1 und 2 Euro.

Die Banknoten haben den Wert von 5, 10, 20, 50, 100 und (selten) 200 und 500 Euro.

### **Geld-und Kreditkarten**

In allen Städten und Dörfern kann man einen Bankomaten finden. Die meisten Kreditkarten wie Visa, Master Card, Diners und American Express werden akzeptiert, aber fragen Sie lieber im Voraus, ob Sie damit bezahlen können.

### **Telefon und Zeitzone**

Um vom Ausland aus nach Frankreich zu telefonieren, wählen Sie die 0033 (+33), dann die Ortsvorwahl und die Telefonnummer. Frankreich befindet sich in der mitteleuropäischen Zeitzone (GMT +1).

### **Elektrizität**

Europäische Steckdosen – Zwei runde Stifte.

Elektrischer Strom – 220 Volt, 50 Hz.

## **Öffnungszeiten**

### **Geschäfte**

Die Geschäfte in den Dörfern sind in der Regel von Montag bis Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 18.00/19.00 Uhr geöffnet. Viele Geschäfte haben Mittagspause.

## **Achtung: Einige Geschäfte und Restaurants sind am Sonntag und Montag geschlossen.**

In den Städten sind die Öffnungszeiten länger. Die großen Supermärkte sind von 8.00 bis 21.00 Uhr geöffnet. Bäckereien sind in der Regel am Sonntagmorgen bis mittags geöffnet.

### **Apotheken**

In größeren Dörfern oder Städten gibt es immer mindestens eine Apotheke, die rund um die Uhr Bereitschaftsdienst hat (siehe Schild an der Tür der Apotheke für die Notfallnummer). Sonntags sind sie oft geschlossen, vor allem in ländlichen Gebieten.

### **Postämter**

In den Städten und größeren Dörfern sind die Postämter geöffnet:

Mo-Fr: 9-12 Uhr und 14-16/18 Uhr.

Samstag: von 9 bis 12 Uhr.

Sonntag: geschlossen

In einigen Dörfern sind sie möglicherweise nur unter der Woche für ein oder zwei Stunden am Vormittag geöffnet.

Briefmarken können im Postamt (La Poste) sowie in Tabakläden (Tabac - Kioske oder Bars mit einem rot-weißen Zeichen mit einem "T-Tabac") gekauft werden. Diese Geschäfte haben längere Öffnungszeiten.

### **Banken**

Die meisten Banken sind von Montag bis Freitag von 9:00 bis 16:30 Uhr geöffnet (am Samstag nur vormittags geöffnet). Viele schließen von 12:00 bis 14:00 Uhr. Es ist ratsam, die Bank vor 12:00 Uhr zu besuchen.

### **Museen und Denkmäler**

Kleine Museen haben mehr oder weniger die gleichen Öffnungszeiten wie Geschäfte, während die größeren Museen den ganzen Tag von 10:00 bis 17:00 Uhr geöffnet sind (manchmal aber über Mittag geschlossen). Bitte informieren Sie sich auf der Website des Museums oder fragen Sie in der Touristeninformation nach.

### **Restaurants**

Die meisten Restaurants bieten warme Küche von 12:00 bis 14:00 Uhr und von 19:00 bis 21:00 Uhr, in größeren Städten auch länger.

**Achtung viele Bars, Bäckereien und Restaurants sind am Sonntag und Montag geschlossen. Wir empfehlen Ihnen, sich vorher zu erkundigen.** Sie können auch in Ihrem Hotel nach einem Lunchpaket fragen, dass Sie dann vor Ort bezahlen.

Da Geschmäcker und Budget verschieden sind, sehen wir generell von Restaurant Tipps ab. Zudem ändern sich oftmals die Öffnungszeiten und Inhaber in diesen turbulenten Zeiten. Daher empfehlen wir Ihnen auf der Suche nach einem Restaurant in Frankreich, die App oder Website von TripAdvisor und/oder von Michelin zu nutzen. Bei beiden handelt es sich um Webportale, auf denen Kunden schnell eine Übersicht über empfehlenswerte Restaurants in der Umgebung erhalten und man kann bestimmte Auswahlkriterien (Art der Küche, Preis, Lage, etc.) vorab filtern. Auch das Hotelpersonal Ihrer Unterkunft ist immer eine verlässliche Informationsquelle. Auch hier erhalten Sie Tipps für gute Restaurants in der Umgebung.

### **Trinkwasser**

Leitungswasser wird immer von den Gesundheitsbehörden kontrolliert, kann aber chlorhaltig schmecken. Mineralwasser ist überall erhältlich.

[Gourdefriendly.green](#) könnte eine praktische Website sein. Sie zeigt verschiedene Möglichkeiten, wo man Wasser finden kann (öffentliche Brunnen, oder zum Beispiel, Geschäfte, die "gourde friendly" sind. Gourde ist das französische Wort für eine Wasserflasche.

### **Wasserquellen**

In den Bergen gibt es viele natürliche Quellen, aus denen die Dorfbewohner ihr Trinkwasser beziehen, obwohl es nicht vom Gesundheitsamt kontrolliert wird. Im Allgemeinen können Sie das Wasser aus diesen Quellen unbesorgt trinken. Es kann dennoch vorkommen, dass Ihr Körper nicht an die hohe Konzentration von Mineralen gewöhnt ist.

Unsere Routenbeschreibungen können die Lage von Quellen angeben, die von den Einheimischen genutzt werden, wo das Wasser nicht aufbereitet wird.



Bitte BEACHTEN SIE: Das Trinken von Quellwasser erfolgt auf eigene Gefahr.

## Nachhaltigkeit

Für S-Cape Travel ist es wichtig, um mehr und mehr auf umweltfreundliche Hotels, Ausflüge und alle Arten der Beförderung zu achten. Sie, als unser Kunde, dürfen hier gerne auch teilnehmen und folgendes berücksichtigen

- Nehmen Sie kurze Duschen anstelle von Bädern.
- Vermeiden Sie die Nutzung von Klimaanlage so gut wie möglich. Bei Nutzung sollte der Temperaturunterschied nicht mehr als 5 °C zur Außentemperatur betragen. Dasselbe gilt auch für die Klimaanlage im Auto.
- Informieren Sie das Hotelpersonal, wenn Sie Handtücher noch einen weiteren Tag verwenden möchten, also keinen täglichen Wäschewechsel benötigen.
- Tipp: Verwenden Sie keine neuen Plastiktüten, sondern packen Sie Ihre Einkäufe direkt in den Rucksack.
- In Bars/Restaurants: Bestellen Sie Gerichte mit einheimischen Zutaten aus der Region: Besser für die Umwelt UND für die Gemeinde.
- Werfen Sie keinen Müll weg. Wenn eine Mülltonne voll ist, nehmen Sie Ihren Müll bitte mit.
- Halten Sie sich an folgende Grundsätze: 1. Reduzieren 2. Wiederverwenden 3. Verwerten.

## Essen und Trinken in Frankreich

Die wunderbare, vielfältige französische Küche und die ausgezeichneten Weine sind eine der großen Lebensfreuden in Frankreich.

### Frühstück

Frühstück wird normalerweise ab 07:30 Uhr serviert. Besser Sie fragen nach der genauen Frühstückszeit bei Ihrer Unterkunft. Frühstück kann von Unterkunft zu Unterkunft variieren. Die Unterkünfte, die wir buchen, servieren ein einfaches kontinentales Frühstück (Brot, Butter, Marmelade, Kuchen, Tee und Kaffee). Einige Unterkünfte servieren ein reichhaltiges Frühstück (Müsli, Joghurt, Käse, Wurst und Obst). Falls das Frühstück kein Büffet ist, sondern am Tisch serviert wird, können Sie den Gastgeber fragen, was das Frühstück beinhaltet und ob es Extras gibt (gegen Aufpreis).

### Mittagessen oder Picknick

Die für das Mittagessen benötigten Lebensmittel können Sie in den Lebensmittelgeschäften der Dörfer entlang der Route kaufen oder Sie können in der Unterkunft ein Lunchpaket bestellen (vergessen Sie nicht, dies am Vortag zu tun). Die meisten Geschäfte schließen normalerweise von 12:00 bis 14:00/15:00 Uhr. Entlang einiger Routen finden Sie Restaurants und diese sind in der Regel von 12:00 bis 14:00 Uhr zum Mittagessen geöffnet.

**Achtung viele Bars, Bäckereien und Restaurants sind am Sonntag und Montag geschlossen. Wir empfehlen Ihnen, sich vorher zu erkundigen.**

### Abendessen

Unter der Rubrik "Inklusive" finden Sie eine Liste der Mahlzeiten, die in Ihrem Arrangement enthalten sind. Die von uns ausgewählten Unterkünfte haben entweder ein eigenes Restaurant oder ein Restaurant, das sich in der Nähe befindet.

**Hinweis: Es kann sein, dass wenn Sie in einem kleinen Dorf unterkommen, es nur wenige Restaurants gibt (die an Sonn- und Montagen geschlossen sind). In dem Fall buchen wir dann Halbpension für Sie.**

### Vegetarier und andere Diäten

Wenn Sie Vegetarier oder Veganer sind oder eine bestimmte Diät einhalten müssen, dann informieren Sie das Restaurant bitte vorab, damit die Küche sich darauf einstellen kann..

Vegetariern werden nicht viele Hauptgerichte zur Verfügung stehen, da es sich hauptsächlich um Fleisch oder Fisch handelt, aber es gibt viele vegetarische Vorspeisen und Salate und Gerichte mit Gemüse, Käse und Eiern.

### Bars

Bars sind der soziale Treffpunkt in jedem Dorf oder jeder Stadt. Sie sind in der Regel nach der Frühstückszeit bis spät in die Nacht geöffnet. Sie werden an der Theke (Kaffee, Sandwich, Gebäck oder Snacks/Tapas) oder am Tisch



bedient (siehe oben die Zeiten für die warme Küche). Die Bars in kleineren Dörfern öffnen oft erst später am Morgen. Wenn Sie früh aufbrechen wollen, besorgen Sie sich etwas Proviant für unterwegs.  
Achtung: Viele Bars, Bäckereien und Restaurants sind sonntags und montags geschlossen.

## Kaffee

Kaffee wird auf verschiedene Arten serviert: "Espresso" (meist starker schwarzer Kaffee), "Café allongé" (schwarzer Kaffee mit mehr Wasser), "Café noisette" (Espresso mit etwas Milch) und "Café au lait" (Espresso mit viel Milch).

## Trinkgeld

Trinkgelder werden immer gern gesehen, aber es ist kein Muss. Ein durchschnittliches Trinkgeld für eine Mahlzeit sollte zwischen 5% bis 10 % der Gesamtrechnung betragen.

## Mit dem Fahrrad im Zug reisen

Bei einem Fahrradurlaub in Frankreich kann es sein, dass Sie mit Ihrem eigenen Fahrrad im Zug reisen. Vor allem, wenn Sie direkt mit dem Fahrrad zum Startpunkt der Radtour fahren – oder wenn Sie von Ihrem Zielort zurückkehren.

Hier lesen Sie, was Sie über das Reisen mit dem Fahrrad im Zug in Frankreich wissen müssen und finden nützliche Tipps und Links.

### 1. Bedingungen für die Mitnahme von Fahrrädern

In Frankreich sind die Bedingungen für die Mitnahme von Fahrrädern je nach Zugart (Regionalzug – Hochgeschwindigkeitszug (TGV), Intercity, OUIGO usw.), Region und Saison unterschiedlich.

In einigen Fällen können Sie Ihr unzerlegtes Fahrrad kostenlos mitnehmen (normalerweise in Regionalzügen). Teilweise müssen Sie einen bezahlten Platz für Ihr unzerlegtes Fahrrad reservieren (in den TGV-, Intercity- und OUIGO-Zügen).

**Achtung: Nicht alle Fahrräder sind in den Zügen der SNCF zugelassen. Liegeräder, Dreiräder, Tandems und alle Arten von Anhängern sind nicht zugelassen.**

Nachfolgend finden Sie die Details und die Einsteigemodalitäten für jeden Zugtyp.

### 2. Reisen mit dem Fahrrad in einem TER (Regionalzug)

*Im Allgemeinen gelten folgende Bedingungen für die Mitnahme von Fahrrädern in einem **TER**:*

- Kostenloser Service.
- Es besteht die Möglichkeit, mit einem nicht zerlegten Fahrrad zu reisen.
- Es ist keine Sitzplatzreservierung erforderlich.
- TER-Ticket: Bei der Suche nach einem Zugticket dürfen Sie nicht die Option "Reservierung eines Platzes für ein nicht demontiertes Fahrrad" wählen, da der TER sonst nicht angezeigt wird.

Beachten Sie:

- Die Möglichkeit, Ihr Fahrrad mitzunehmen, hängt von der Verfügbarkeit von Plätzen im Zug ab. Wir empfehlen Ihnen, Stoßzeiten zu vermeiden.
- Je nach Saison und Region ist dieser Service nicht kostenlos verfügbar.

### 3. Reisen mit dem Fahrrad in einem INOUI TGV und in einem Intercity-Zug

Wenn Sie mit dem **TGV INOUI** oder einem **Intercity-Zug** reisen, haben Sie 2 Möglichkeiten:

- Ein nicht zerlegtes Fahrrad: kostenpflichtiger Service (10 €) – nur nach Reservierung zugänglich – das Fahrrad muss an einem bestimmten Ort im Zug deponiert werden.
- Ein zerlegtes Fahrrad (maximale Größe 130 x 190 cm): kostenloser Service – ohne Reservierung.

Beachten Sie:

- Für nächtliche Intercity-Verbindungen müssen Sie unbedingt einen Platz zu reservieren – dieser Service ist gebührenpflichtig (10 €).

### 4. Reisen mit dem Fahrrad in einem OUIGO-Zug

Wenn Sie mit dem **OUIGO-Zug** (OUIGO Train Classique und OUIGO Grande Vitesse) reisen, gelten folgende Bedingungen:

- Fahrräder müssen zerlegt und in einer Transporttasche verstaut werden (maximale Größe 90 cm x 130 cm). Kostenpflichtiger Service: Sie müssen die Option "zusätzliches Gepäck" beim Kauf Ihres Tickets anklicken. Das Fahrrad in der Transporttasche muss an einem bestimmten Ort deponiert werden.

### 5. Wie reserviere ich einen Fahrradplatz im Zug?

- Gehen Sie auf die Website von **SNCF Connect**, auf die mobile Anwendung oder direkt zum Bahnhof.
- Geben Sie auf der Website Ihr Reiseziel ein. Klicken Sie auf "Hinzufügen" und "Fahrräder".

Departure: Marseille

Arrival: Paris

Outbound: Today, 8h

+ Add a return trip

Filter by: Direct travel

Traveller 1

Traveller 1 : 30 - 59 years old  
Without a discount card  
Without a loyalty card

maximum 9 passengers. [Find out more](#)

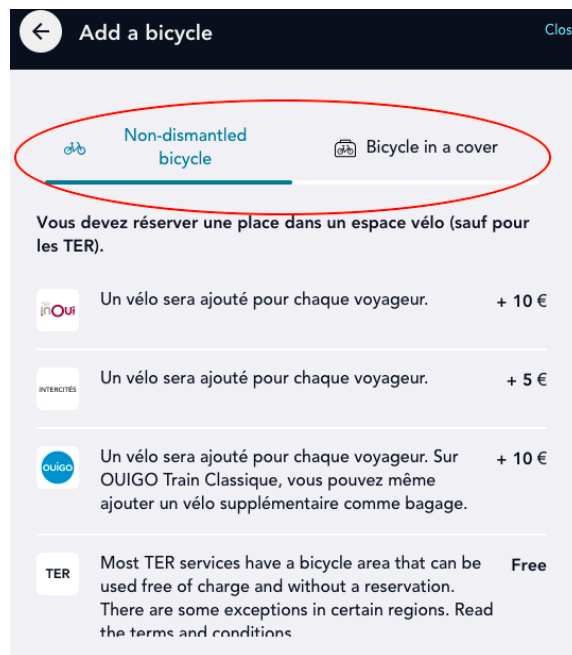
**Add** Travellers, animals, bicycles

**Add another traveller**

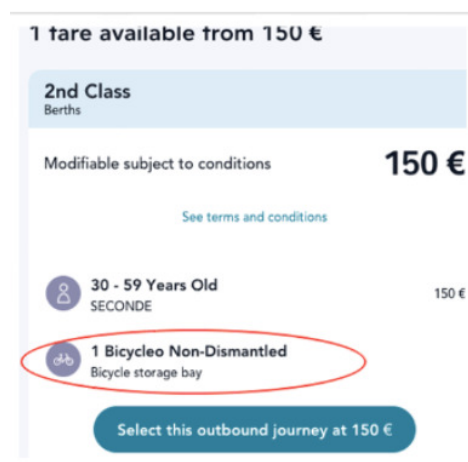
**Add a pet**

**Add a bicycle**

- Wählen Sie dann Ihr "Fahrradangebot" (nicht zerlegtes Fahrrad – Fahrrad in Transporttasche, kostenloser Service...).



- Die Anzahl der Fahrräder wird automatisch an die Anzahl der Fahrgäste angepasst (2 Fahrgäste = 2 Fahrräder).
- **Bitte beachten Sie: Wenn die Suche nach einem Fahrschein mit Fahrradplätzen keine Ergebnisse liefert, bedeutet das, dass der Zug über keinen entsprechenden Sitzplatz verfügt oder keine weiteren Plätze verfügbar sind.**
- Fahren Sie mit der Buchung Ihrer Fahrkarte fort. Wenn Sie nur Ihren Fahrradplatz ändern möchten, müssen Sie Ihre gesamte Zugfahrkarte + Fahrradfahrkarte umbuchen.
- Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Zugticket mit Fahrrad gebucht haben, prüfen Sie in der Reisebestätigung, ob das Fahrradsymbol erscheint.



## 6. Unsere Tipps

- Wir empfehlen Ihnen, die [snCF-Mobil-App](#) vor der Abreise herunterzuladen.
- Kommen Sie 30 Minuten vor Abfahrt zum Bahnhof.
- Fragen Sie die Fahrkartenkontrolleure, ob sie Ihnen sagen können, ob es einen Aufzug oder einen leichteren Zugang zu den Bahnsteigen gibt (manchmal sind die Aufzüge versteckt).
- Meiden Sie die Hauptverkehrszeiten (insbesondere bei TER-Zügen mit kostenlosem Service).
- Nehmen Sie nie den letzten TER (wenn er voll ist, kann Ihnen der Zugang zum Fahrrad verweigert werden).
- Finden Sie das Fahrradabteil im Zug.

## Liste der Ausrüstung

Wenn Sie Gepäcktransport gebucht haben, wird Ihr Hauptgepäck mit dem Fahrzeug transportiert, so dass Sie nur Ihren Rucksack mit persönlichen Dingen und etwas Proviant mitführen müssen. Bringen Sie ausreichend Wasser mit (mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Person) sowie Hut, Sonnenbrille, Sonnencreme, Regen- oder Windschutz, warme Jacke/Fleecejacke, Fotoapparat, kleine Erste-Hilfe-Tasche und Proviant mit. Nehmen Sie zusätzlich Wasser mit, wenn das Wetter besonders windig oder heiß ist.

Hier ein Leitfaden für empfohlene Kleidung und Ausrüstung für Ihre Reise:

### Medikamente

Es liegt in Ihrer Verantwortung, ausreichende Mengen aller spezifischen Medikamente, die Sie benötigen, mitzunehmen und während des Fluges im Handgepäck zu transportieren.

### Grundlegende Erste-Hilfe-Ausrüstung

- Sonnencreme und Lippenbalsam sowie eine After-Sun-Creme mit Aloe Vera
- Halspastillen oder Bonbons - sind auf dem Fahrrad immer willkommen, insbesondere Frucht- oder Minzbonbons
- Energie: Eventuell Energydrinkpulver
- Allergien: Antihistaminika, falls erforderlich
- Antiseptische Lösungen und Pflaster
- Kleine Packung Feuchttücher oder antibakterielles Gel für die Hände
- Tabletten gegen Kopfschmerzen und/oder zur Schmerzlinderung
- Entzündungshemmende Medikamente wie Nurofen oder Ibuprofen. Arnika gegen Blutergüsse oder Verstauchungen
- Mückenschutz
- Nagelschere, Nadel und Faden
- Velpeau-Bandage 10 cm, plus eine elastische Binde oder Knöchel-/Kniegelenkstütze.
- Vaseline

**WICHTIG:** Die Fluggesellschaften erlauben nicht, Flüssigkeiten in Flaschen mit mehr als 100 ml Inhalt an Bord zu bringen (es gibt einige Ausnahmen, erkundigen Sie sich bei Ihrer Fluggesellschaft nach den Einzelheiten). Alle Flüssigkeiten, die Sie an Bord mitbringen, müssen in durchsichtigen Plastikbeuteln verpackt sein und der Zollkontrolle unterzogen werden.

**Taschenmesser, Scheren, Nagelfeilen und Behälter mit Flüssigkeiten oder Gel mit mehr als 100ml Inhalt dürfen während des Fluges nicht im Handgepäck transportiert werden.**

### Kleidung und Sonstiges

Sie benötigen Ihre übliche Fahrradausrüstung, einschließlich reflektierender Kleidung, sowie einen Fahrradhelm. Für die Abendstunden sind elegante Hosen (oder Shorts) im Outdoor-/Wanderstil willkommen, ebenso wie schnell trocknende T-Shirts. Diese können leicht gewaschen werden, trocknen über Nacht und können durchaus auch beim Sightseeing oder bei einem Drink in der Stadt getragen werden.

Wir empfehlen Ihnen, mit so wenig wie möglich zu reisen, damit Sie am Ende des Tages nicht mit schweren Koffern schleppen müssen. Bitte beachten Sie, dass Waschsaloons in ländlichen Gebieten nicht üblich sind. Planen Sie daher, kleinere Gegenstände mit der Hand zu waschen.

### Leichte Wanderschuhe / Tennisschuhe

Zum Tragen in Städten und Dörfern. Sie können auch Ihr Ersatzpaar für das Fahrrad sein.

### Socken und Unterwäsche

Achten Sie darauf, dass Sie eine ausreichende Menge an Socken und Unterwäsche mitnehmen, da Wäschereien möglicherweise rar sind.

### Warme Jacke, Hut, Handschuhe

Bringen Sie ein Fleece, Polartec oder andere wärmende Kleidung für die Abende mit. Vor allem, wenn Sie im

Frühling oder Herbst reisen. Eine Softshelljacke ist das Richtige und im Sommer ist eine leichte Jacke.

Wenn Sie in Küsten- oder Bergregionen fahren, kann sich das Wetter selbst im Hochsommer sehr schnell und unerwartet ändern und Sie müssen jederzeit auf Nebel, Regen, Schnee oder Hagel vorbereitet sein. Nehmen Sie immer eine zusätzliche Kleiderschicht mit, ebenso wie Mütze und Handschuhe.

### **Wasserdichte Jacke und Hose**

Wenn Sie von starken Regenfällen überrascht werden, sollten Sie mit guter wasserdichter Kleidung trocken bleiben. Denken Sie daran, dass die meisten Kleidungsstücke im Laufe der Zeit ihre Funktion verlieren. Nur wenige bleiben länger als fünf Jahre wasserdicht und viele verschlechtern sich innerhalb von drei Jahren oder weniger. Wir empfehlen eine Regenjacke mit einer guten Kapuze und einem guten Kragen sowie wasserdichte oder wärmeisolierende Radsportshorts.

### **Kleiderordnung**

Generell sollten Sie angemessene Kleidung tragen, wenn Sie Kirchen betreten möchten (an vielen Orten gilt es als inakzeptabel, mit Shorts oder einem Tanktop einzutreten). Wir empfehlen Frauen, einen Schal mitzubringen, um die Schultern oder ein kurzes Oberteil zu bedecken. Das hilft auch, wenn Sie sich einen Sonnenbrand auf den Schultern geholt haben!

Auch Männer sollten Hemd oder T-Shirt tragen (außer am Strand).

### **Toilettenartikel**

Bringen Sie Ihre eigenen Toilettenartikel mit.

### **Nähzeug**

Ein Nähset kann immer nützlich sein

### **Zwischenmahlzeiten / Snacks**

Leichte, energiereiche Snacks wie Nüsse, Trockenfrüchte und Schokolade sind gute Energiereserven. Wenn Sie sehr spezielle Nahrung benötigen, dann sollten Sie genügend Vorräte von zuhause mitbringen.

### **Tägliche Ausrüstung**

#### ***Beim Wandern***

Es ist wichtig, die täglich benötigte Ausrüstung zu tragen. Ein Fassungsvermögen von mindestens 25 Litern und ein guter Hüftgurt sind empfehlenswert.

#### ***Beim Radfahren***

Ihr Leihfahrrad ist mit einer vorderen Fahrradtasche und/oder hinteren Packtaschen ausgestattet, um die täglich benötigte Ausrüstung zu transportieren. Bitte beachten Sie, dass die Anbieter von Leihfahrrädern keine Fahrradspiegel und Sitzgels liefern. Wenn Sie normalerweise mit diesen Dingen fahren, empfehlen wir Ihnen, sie mitzunehmen.

### **Tagesrucksack zum Wandern und Radfahren:**

- Ihre Unterkunftsliste
- Ihre Karten und Routennotizen
- Vollständig aufgeladenes und funktionierendes Telefon
- Powerbank und deren Ladekabel
- Erste-Hilfe-Set
- Wasserflasche
- Lunchbox (Tupperware-Behälter), Messer, Löffel und Becher (oder etwas zum Trinken)
- Wasserdichtes
- Warme Schichten
- Warme Mütze und Sonnenhut
- Leichte Handschuhe (für Frühling oder Herbst)
- Kleines Handtuch
- Sonnencreme

- Sonnenbrille
- Kamera, Batterien für die Kamera und ein Ersatzspeicherstick

### **Kleidung und Ausrüstung für Wanderer**

Trekkingstöcke: Sehr zu empfehlen, hilft bei Rücken- oder Knieschmerzen.

### **Schuhe für Wanderungen**

Es ist unnötig, die Bedeutung von guten Wanderschuhen zu betonen. Sie sollten robust und von guter Qualität sein und tauglich für verschiedene Geländearten sein. Leichte, wasserfeste Schuhe mit Gore-Tex oder Sympatex sind zum Wandern am besten geeignet. Sie sollten die Knöchel gut schützen und gut passen. Lederschuhe sollten regelmäßig poliert werden, um ihre Lebensdauer zu verlängern.

### **T-Shirts und Hosen zum Wandern**

Wir empfehlen Wanderhosen, Shorts und T-Shirts aus saugfähigen oder schnell trocknenden Materialien. Lockere, schnell trocknende Hosen sind beliebt und praktisch für Sightseeing-Touren, und Shorts oder Hosen mit abzipfbaren Hosenbeinen sind bei heißem Wetter sehr praktisch.

### **Kompass**

Wahrscheinlich gibt es diese Funktion auf Ihrem Handy. Ein Kompass zeigt Ihnen die Himmelsrichtungen an, die für die Navigation und geografische Orientierung verwendet werden. Falls Sie sich einmal verirren sollten, hilft er Ihnen, in die richtige Richtung zu gehen.

## Gepäck

### **Gepäcktransfer**

Gepäcktransfers sind meisten im Preis enthalten und werden meistens von den Hotels oder kleinen Transportunternehmen organisiert. Bitte kennzeichnen Sie Ihr Gepäck immer deutlich mit Ihrem Namen und fragen an der Rezeption nach, wo Sie Ihr Gepäck deponieren sollen für den Transfer in die nächste Unterkunft.

**Wenn Sie keine Gepäckanhänger von Ihrer Agentur erhalten haben, müssen Sie ihre eigenen mitbringen.** Ihr Gepäck sollte um 09:00 Uhr bereitstehen und wird bis 17:00 Uhr in die nächste Unterkunft gebracht.

**Ihr Gepäck - ein Gepäckstück pro Person - darf nicht mehr als 20 kg wiegen.** Wenn ein Gepäckstück schwerer ist, kann das Transportunternehmen einen Zuschlag verlangen.

Für alle **Camino**- und **Tour Mont Blanc**-Reisen ist 1 Koffer oder Reisetasche (**maximal 13 kg**) erlaubt.

Wenn Sie aus verschiedenen Gründen nicht mehr fahren können, können Sie eventuell mit dem Transportunternehmen, dass Ihr Gepäck transportiert, mitfahren. Das ist nicht immer möglich und manchmal muss ein Aufpreis bezahlt werden. Es kann auch sein, dass das Fahrzeug nicht für Personenbeförderung geeignet ist.

Wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen, sind Sie selbst für Ihr Gepäck verantwortlich.

## Verantwortungsbewusstes Radfahren

Fahrradfahren birgt immer Risiken. Es ist eine Sportart, bei der die Sicherheit von Ihrer eigenen Beurteilung (einer Verkehrssituation) und Wachsamkeit abhängt. Weder wir noch die örtliche Vertretung, können für eventuelle Schäden (körperlich oder materiell) verantwortlich gemacht werden, die auf Nichtbeachten von Verkehrsregeln, Alkoholkonsum, Materialschäden durch grobe Handhabung, mangelnde medizinische Betreuung in entlegenen Gebieten oder andere unvorhersehbare Umstände entstanden sind.

Als Radfahrer sind Sie für Ihre Fahrweise und den Zustand des Fahrrads verantwortlich. Manchmal werden Sie auf unterschiedlichem Gelände unterwegs sein (unebene Oberflächen, Nässe, Matsch, Glätte, Geröll, schlechte Sicht,

etc.) und Sie sollten sich in diesen unvorhersehbaren Situationen nicht überschätzen. Voraussetzung für verantwortliches Fahrradfahren, ist ein hohes Maß an Vorsicht und ein gesunder Menschenverstand plus einer guten Pflege der Ausrüstung und körperliche und technische Fitness.

Passen Sie immer gut auf, dass Sie auf der richtigen Straßenseite fahren, besonders nach einer Pause, wenn Sie abgelenkt sind.

Wenn Sie auf einsamen Landstraßen fahren, sollten Sie jederzeit mit anderen Verkehrsteilnehmern rechnen und in sicherer Lage fahren.

## Ausrüstung

Wenn Sie Fragen zur Ausrüstung haben, rufen Sie uns an. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Ausrüstung in einem Fachgeschäft zu kaufen, wo Sie gut beraten werden.

Für alle Fahrradreisen von S-Cape Travel empfehlen wir Ihnen folgendes mitzubringen :

- Fahrradbrille (zum Schutz vor Staub, Insekten, Pollen, Sonne usw.)
- Fahrradhandschuhe (gepolstert für mehr Komfort)
- Wasserflasche oder Wasserspendersystem (z. B. Camelback).

Sie können Ihren eigenen Gel-Sattelbezug für mehr Komfort mitbringen.

Wenn ein Korb oder eine Tasche nicht zur Verfügung gestellt wird (überprüfen Sie die Fahrraddetails), empfehlen wir Ihnen, einen kleinen Rucksack mitzubringen.

Ein Fahrradhelm, ein Fahrradschloss, eine Pumpe, ein Ersatzschlauch und ein Pannenreparaturset mit Reifenheber sind im Mietvertrag inklusive.

**ERINNERUNG:** Wenn Sie Kirchen besuchen, müssen Sie angemessen gekleidet sein. Das bedeutet, dass Sie Ihre Schultern bedecken und zumindest knielange Röcke oder Hosen tragen sollten.

Jede unserer Routen ist so konzipiert, dass sie Sehenswürdigkeiten, Ausblicke und, wenn möglich, ruhige Straßen berücksichtigt, wobei besonders auf die Höhenlage geachtet wird. Es können jedoch auch Anstiege in niedrigen Bergregionen vorkommen.

## Fahrrad-Check

Kontrollieren Sie vor jeder Tour:

- Reifen aufpumpen wenn nötig und auf richtigen Reifendruck achten.
- Drehen Sie eine kurze Runde und überprüfen Sie die Bremsen und Gangschaltung.
- Schauen Sie nach losen oder beschädigten Teilen.
- Achten Sie besonders auf den ersten Kilometern, ob alles in Ordnung ist am Fahrrad.

## Sicherheit

Halten Sie immer die Augen offen und sind fahren Sie vorsichtig und vorausschauend, vor allem in schwierigem Gelände, bei viel Verkehr und bei schlechten Wetterbedingungen.

Achten Sie auf Fußgänger und parkende Autofahrer, die plötzlich Ihre Autotüren öffnen ohne dabei auf herannahende Radfahrer zu achten. Versuchen Sie Blickkontakt zu anderen Fahrern an Kreuzungen herzustellen. Fahren Sie nicht im Dunklen, und wenn dann nur mit Licht.

**Denken Sie daran, immer auf der rechten Straßenseite zu fahren.**

## Im Strassenverkehr

Halten Sie sich an die Verkehrsregeln: Gesetze, die für KFZ-Fahrer gelten, sind auch für Fahrradfahrer verpflichtend.

Fahren Sie möglichst weit rechts.



## Verkehrszeichen

Beachten Sie Stopp-Schilder, Ampeln und Fahrbahnmarkierungen.

Geben Sie deutliche Handsignale beim Abbiegen oder bei Spurwechsel.

## Kreuzungen

Fahren Sie vorsichtig an Kreuzungen und beobachten Sie den heranfahrenden Verkehr.

Auch wenn diese Tour meistens durch ruhige Landschaften führt, sind Hauptstraßen nicht ganz zu vermeiden. Sie können auch absteigen und einen Zebrastreifen nutzen, um eine Straße zu überqueren.

## Bremstechnik

Immer beide Bremsen gleichzeitig und sanft verwenden, nie ruckartig bremsen. Bei Gefälle sanft bremsen bevor Sie in eine Kurve fahren. Benutzen Sie die Bremsen nicht ständig, da diese heiß werden und dann nicht mehr richtig funktionieren. Achtung bei Regen und nassen Straßen: Wasser an den Felgen kann die Bremsen beeinträchtigen und der Bremsweg wird länger.

## Bekleidung

Wir empfehlen Bekleidung in Signalfarben und schnelltrocknend, Hosen oder Shorts mit Sitzpolster, Fahrradhandschuhe, wasserdichte Fahrradjacke und eine leichte winddichte Jacke.

## Schuhe

Wenn Sie keine Fahrradschuhe besitzen, dann tragen Sie Schuhe mit einer festen Sohle. Klickpedalschuhe sind nicht geeignet für Touren, die mit Besichtigungen von Sehenswürdigkeiten kombiniert werden. Bequeme Schuhe, Turnschuhe oder Sandalen sind geeignet für wenn man nicht mit dem Fahrrad fährt.

Die Schnürsenkel Ihrer Schuhe sollten nicht zu lange sein. Stecken Sie das Ende in Ihre Schuhe, so dass sich diese nicht in der Kette oder den Speichen verfangen.

## Miet(e)fahrräder & Anleitungen

### Vermietung von Fahrrädern

Ihr Fahrradverleih beginnt am Morgen von Tag 2. Ihr Fahrrad wird entweder am Abend Ihrer Ankunft oder am nächsten Morgen vor 9 Uhr 30 in Ihre erste Unterkunft geliefert.

Alle Fahrräder werden, bevor sie übergeben werden, gereinigt, überholt und Ihren Anforderungen entsprechend eingestellt. Ein Fahrradhelm, ein Fahrradschloss, eine Pumpe, ein Ersatzschlauch und ein Pannenreparaturset mit Reifenheber sind im Mietvertrag inklusive.

In Frankreich ist es nicht gesetzlich vorgeschrieben, dass Sie beim Radfahren einen Helm tragen müssen (für Radfahrer älter 12 Jahre), aber es wird dringend empfohlen.

#### **Für Kinder unter 12 Jahren besteht Helmpflicht!**

Wir empfehlen immer einen Fahrradhelm zu tragen. Die meisten Versicherungen zahlen im Falle eines Unfalls nur, wenn der Geschädigte einen Helm getragen hat.

### Allgemeine Mietbedingungen

Je nach Vermieter müssen Sie bei der Übernahme des Fahrrads eine Vereinbarung unterschreiben, die die folgenden Bedingungen enthält.

Der Mieter verpflichtet sich durch Unterzeichnung des Vertrags, das Fahrrad und eventuelles Zubehör sorgsam zu behandeln, um die Sicherheit des Fahrers und anderen Teilnehmern zu gewährleisten. Der Vermieter übernimmt

keine Haftung aus resultierenden Schäden an Ihnen oder Dritten, die auf grobe Handhabung des Mietgegenstand (Fahrrad und Zubehör) zurückzuführen sind.

**Der Mieter verpflichtet sich, das Fahrrad jederzeit und überall gegen Diebstahl zu sichern! Wir bitten Sie, stets darauf zu achten, dass die Ausrüstung ordnungsgemäß mit dem Vorhängeschloss gesichert ist, wenn sie nicht benutzt wird, auch wenn sie in einem Lagerraum in der Unterkunft aufbewahrt wird.**

Wir bitten Sie außerdem, das Fahrrad gesetzeskonform und nicht unter Einfluss von Alkohol oder Drogen zu fahren. Benachrichtigen Sie den Vermieter umgehend bei Schäden oder Diebstahl.

Während der Mietdauer ist der Mieter für die Nutzung des Leihrades verantwortlich, auch für die eigene Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer. Mit der Unterzeichnung des Vertrags erklärt der Mieter, dass er den Vermieter von jeglicher Haftung für Schäden und Beeinträchtigungen befreit, die er sich selbst, anderen Personen oder Eigentum zufügt und die auf den eigenen oder unsachgemäßen Gebrauch der Ausrüstung und des Zubehörs zurückzuführen sind.

Der Mieter bestätigt mit seiner Unterschrift den Empfang der Fahrräder und dem Zubehör in einwandfreiem und unbeschädigtem Zustand.

Der Mieter verpflichtet sich, das Fahrrad und das Zubehör in demselben Zustand wieder zurückzugeben, in dem es übernommen wurde. Der Vermieter ist berechtigt, eventuelle durch den Mieter entstandene Schäden, zu berechnen. Bei technischen Fehlern, die nicht auf grobe Fahrlässigkeit zurückzuführen ist, wird sich der Vermieter so schnell wie möglich um Reparatur oder Ersatz kümmern.

Der Mieter muss für eventuelle Schäden aufkommen, auch wenn diese unfreiwillig entstanden sind.

Im Falle von Diebstahl oder Verlust, behält sich der Vermieter das Recht vor, um den entstandenen Schaden zu berechnen, die Kosten hierfür können zwischen EUR 650 und EUR 3.500 liegen, je nach Typ, Modell und Zustand des Fahrrads zum Zeitpunkt der Vermietung.

Das Fahrrad kann nur von Personen ab 18 Jahren und gegen Vorlage eines Identitätsbeweises gemietet werden. Ein Fahrrad kann an Minderjährige vermietet werden, wenn eine schriftliche Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten vorliegt (vor Anreise). Der Vermieter übernimmt hier keine Haftung/Verantwortung.

Wenn Sie während dieser Tour Ihr eigenes Fahrrad benutzen, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fahrrad vorher gut zu kontrollieren und eventuell "anti-puncture" Reifen aufzuziehen und gut sichtbare Reflektoren anzubringen, so dass Sie von vorne, hinten UND von der Seite gesehen werden.

**WICHTIG: Wir erwarten, dass Sie ein technisches Grundwissen in Bezug auf Fahrräder besitzen und Sie selbst einen Reifen flicken oder wechseln können. Bei größeren Reparaturen, die nicht an Ort und Stelle erledigt werden können, rufen Sie bitte die Fahrradvermietung an, die Ihnen dann weiterhilft.**

## E-bike Bedienungsanleitung



Den Vorabend Ihrer Radreise empfehlen wir um Ihr E-bike kurz zu checken und den Ladezustand des Akkus zu überprüfen:

### Die Batterie aufladen

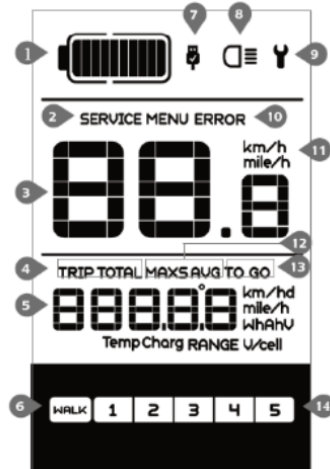
Ihr E-bike finden Sie in der Parkgarage. Das Rad sollte mit dem Adapterkabel an das Stromnetz angeschlossen sein. Beim Laden des Akkus leuchtet eine rote LED am Adapter, die bei voller Ladung grün wird. Sie können den Akku mit dem zusätzlichen Schlüssel, der auf das Schloss im Unterrohr passt, vom Fahrrad trennen. **Nach 3 Tagen Inaktivität geht der Akku in den Schlafmodus.** Entfernen Sie zum Aktivieren den Akku aus dem Fahrrad und drücken Sie die Taste, bis die Anzeige LEDs aufleuchten. **Bitte laden Sie den Akku jede Nacht**




**auf!** Das garantiert eine Reichweite von 100-140 km, je nach eingestellter Unterstützungsstufe (1-5). **Wir empfehlen, den Adapter in die Fahrradtasche mitzunehmen**, falls eine Aufladung erforderlich ist.




### Bedienung des INFO-Bildschirms am Lenker



Das E-bike kann durch Drücken der  **Taste** (2-3 Sekunden) aktiviert werden. Der Bildschirm schaltet sich ein und gibt Ihnen Informationen wie Batteriereichweite (km), Unterstützungsstufe (1-5), Fahrtstrecke usw..


Durch drücken der  Taste wird dieses Menü durchlaufen. Die Unterstützungsstufe wird mit

den **+ / -** Tasten eingestellt. Mit der  Taste kann das Licht aktiviert werden.

### Kilometerzähler zurücksetzen:

Wenn Sie den Tageskilometerzähler auf Null zurücksetzen möchten, machen Sie bitte folgendes :



1 - Aktivieren Sie das E-bike, indem Sie die  Tast 2-3 Sekunden lang drücken

2 - Drücken Sie die  Taste 2 mal kurz hintereinander

3 - Drücken Sie die **+** Taste

4 - Drücken Sie die  Taste 2 mal kurz hintereinander

Ein Anleitungsvideo zu unseren E-bikes finden Sie unter: <https://www.dutch-biketours.de/fahrradverleih>

## Verantwortungsbewusstes Wandern

### Verantwortungsbewusstes Wandern

Die Sicherheit der Kunden steht bei S-Cape Partners ganz oben auf der Liste und wir bemühen uns, korrekte, detaillierte und aktuelle Informationen in unseren Routenbeschreibungen bereitzustellen. Selbstgeführtes

Wandern birgt jedoch einige Risiken, und Ihre Sicherheit hängt von Ihrer Achtsamkeit und Ihrem Urteilsvermögen ab. Folgen Sie unseren Routenbeschreibungen, nutzen zeitgleich aber auch Ihren gesunden Menschenverstand. Eine sorgfältige Vorbereitung und die richtige Ausrüstung kann vor unliebsamen Überraschungen schützen.

Wenn Sie wandern, sind Sie verantwortlich für Ihre Handlungsweise und Entscheidungen, die Sie treffen. Sie wandern in unterschiedlichem Gelände (unwegsames Gelände, nasse und rutschige Passagen, exponierte Stellen, loses Geröll, schlechte Sicht usw.) mit bestimmten Schwierigkeitsgraden und Herausforderungen. Überschätzen Sie nicht Ihre Fähigkeiten, planen Sie genügend Zeit – und Kraftreserven ein.

Die Wanderrouuten in diesem Programm verlaufen auf Pfaden, unbefestigten Wegen und teilweise auf asphaltierten Straßen. Manchmal müssen Sie Flüsse (oder ausgetrocknete Flussbetten) überqueren. Oftmals gibt es keine Brücken und man kann über Trittsteine laufen. Normalerweise kein Problem, jedoch im Frühling und Herbst können die Wassermengen schlagartig zunehmen. Überqueren Sie nie Flüsse, wenn das Wasser über Kniehöhe reicht. Wenn Sie Schluchten durchqueren, dann bitte niemals während oder nach Regenfällen. Manchmal ist es auch besser im Flussbett zu laufen und nicht auf den Trittsteinen, da diese sehr rutschig sein können. Nutzen Sie daher beim Überqueren Ihre Trekkingstöcke, um das Gleichgewicht zu halten.

## **Sicherheit**

Gehen Sie stets mit gesundem Menschenverstand und Vorsicht vor.

## **Markierungen und Wegweiser**

Folgen Sie den Wegweisern und Empfehlungen entlang der Wanderroute.

## **Überqueren von Strassen und Kreuzungen**

Denken Sie daran, dass in vielen europäischen Ländern Rechtsverkehr gilt (im Gegensatz zu Großbritannien). Bitte überqueren Sie die Straßen immer äußerst vorsichtig, insbesondere an stark befahrenen Kreuzungen. Obwohl diese Tour hauptsächlich auf Wanderwegen verläuft, mit gelegentlichen Teilstücken auf Feldwegen oder ruhigen Landstraßen, müssen Sie von Zeit zu Zeit Hauptverkehrsstraßen überqueren.

Wenn Sie Linksverkehr gewohnt sind, denken Sie bitte beim Überqueren daran, zuerst links, dann rechts und dann wieder nach links zu schauen. Das vergisst man schnell, wenn man einige Zeit in abgelegenen Gegenden wandert ohne Menschen und Verkehr.

## **Überqueren von Flüssen**

Im Allgemeinen sollten Sie Flüsse problemlos überqueren können. Im Frühling und Herbst führen einige Flüsse jedoch sehr viel Wasser, sodass Sie möglicherweise Ihre Stiefel ausziehen müssen, um durchzuwaten (durch knöcheltiefes oder etwas höheres Wasser). Versuchen Sie niemals, einen Fluss zu überqueren, dessen Wasser Ihnen bis über die Knie reicht!

## **So verwenden Sie die Reise-App GUIBO**

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

Erfahren Sie mehr über die Verwendung der App im [Handbuch](#):



Dieses Programm ist mit größter Sorgfalt und Präzision erarbeitet worden. Es ist trotzdem möglich, dass während der Tour Abweichungen auftreten, die bei der Dokumentation noch nicht bekannt waren. Die Informationen in diesem Dokument werden Ihnen zur Verfügung gestellt, jedoch ohne Garantie. Wir übernehmen keine Verantwortung für eventuelle Verluste, Schäden oder andere Unannehmlichkeiten, die für eine Person, die aus den auf diesen Seiten veröffentlichten Informationen, entstehen. Wenn Sie Fehler im Programm bemerken, teilen Sie uns dies bitte mit. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Verbesserungsvorschläge und versichern Ihnen, dass diese unseren zukünftigen Gästen zu Gute kommen. Fotos wären in diesem Fall auch extrem hilfreich für uns. Wir bedanken uns bereits im Voraus für Ihr Mitdenken.

Zögern Sie auch nicht, Ihre Erfahrungen mit Ihrer Familie und Ihren Freunden zu teilen!

**Vielen Dank im Voraus für Ihre Zusammenarbeit!**

**Das Team von S-Cape PartnersFrance**