



# SELVA NEGRA Y LAGO CONSTANZA

**Cicloturismo por Europa**

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Datos básicos .....	2
2.1	Observaciones de nivel .....	2
3	Programa .....	2
3.1	Programa resumen .....	2
3.2	Programa detallado .....	3
4	Más información .....	4
4.1	Incluye.....	5
4.2	No incluye .....	5
4.3	Material y ropa necesaria .....	5
4.4	Observaciones .....	6
4.5	Tipo de seguro para el viaje.....	7
4.6	Enlaces de interés.....	8
4.7	Puntos fuertes .....	8
5	Contacto .....	8

## 1 Presentación

La **Selva Negra** (Schwarzwald, en alemán) es un macizo montañoso con una gran densidad forestal, ubicado al suroeste de **Alemania**. Una de las teorías que alude a su nombre proviene de la gran densidad de sus bosques de abetos. En esta región montañosa el pico más alto es el **Feldberg** con 1493 m de altitud.

Además de estupendas masas forestales, en esta zona encontraremos numerosos ríos y lagos, verdes valles y preciosos pueblos con encanto, algunos con gran tradición relojera.

Nuestro viaje comenzará en la ciudad Suiza de **Basilea**, fronteriza con **Alemania** y **Francia**, y a lo largo de una semana, viajaremos en bicicleta por los enclaves más representativos de este rincón europeo. Pedalaremos junto al río **Rin**, nos adentraremos en la **Selva Negra** para cruzarla de oeste a este, y retomaremos de nuevo el río **Rin** para remontarlo hasta el gran lago **Constanza**.

A lo largo del recorrido, además de zonas con gran valor paisajístico como los estupendos bosques de la **Selva Negra** o las cascadas más grandes de Europa, visitaremos varios pueblos con carácter medieval, y ciudades de imprescindible visita como **Friburgo** que destaca por su carácter universitario y que es considerada como capital de la ecología en **Alemania**. Su cuidado casco antiguo junto a la catedral y los pequeños canales de agua que atraviesan la ciudad nos encantarán.

En los **weinstub** (mesones tradicionales) podremos reponer fuerzas con el estofado de carne de buey con salsa de rábano, el ahumado de cerdo y la trucha de Selva Negra, acompañados del vino blanco de la región, y por supuesto con schwarzwälderkirchtorte o **tarta Selva Negra**, rellena de **cerezas**, que es uno de los postres más famosos.

En definitiva, un viaje para conocer y disfrutar la naturaleza, la cultura, y el patrimonio de este bello rincón europeo, a través de una forma saludable y deportiva como es la bicicleta.

## 2 Datos básicos

Destino: Selva Negra (Alemania)

Actividad: Cicloturismo.

Nivel: \*\*.

Duración: 8 días.

Época: De mayo a octubre.

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

### 2.1 Observaciones de nivel

**Nivel físico.** Personas habituadas a montar en bicicleta con salidas de unos 40 – 50 km al día, y con algo de desnivel positivo (200-300m). El ritmo será tranquilo puesto que el paisaje bien merece la pena disfrutarlo.

El recorrido únicamente tiene una subida algo más dura, que podremos evitar tomando un tren habilitado para viajar con bicicletas. El resto del itinerario no posee grandes subidas, pero al final del día las pequeñas rampas que encontremos irán sumando desnivel a las piernas, por lo que practicar ciclismo unas semanas antes, nos permitirá ir más relajados.

**Nivel técnico.** La mayor parte del recorrido discurre por carriles bici, y una pequeña parte por pistas en buen estado, así pues, no es necesario ningún conocimiento técnico especial, a parte del propio de manejar una bicicleta.

## 3 Programa

A continuación, puede ver el **Programa: resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

### 3.1 Programa resumen

**Día 1.** Llegada a **Basilea**

**Día 2. Basilea - Neuenburg am Rhein.** Distancia: 45km. Desnivel: -100m

**Día 3. Neuenburg am Rhein – Friburgo.** Distancia: 40Km. Desnivel: +100m

**Día 4. Friburgo – Lenzkirch.** Distancia: 55km. Desnivel: +1200m y -600m

Opción cogiendo el tren: Distancia: 35km. Desnivel: +300m y -200m

**Día 5. Lenzkirch – Waldshut.** Distancia 60km. Desnivel +250m y -800m.

**Día 6. Waldshut – Schaffhausen.** Distancia 50km. Desnivel +250m y -200m

**Día 7. Schaffhausen – Konstanz.** Distancia: 60km. Desnivel +300m -220m

**Día 8.** Regreso en tren desde **Constanza** a **Basilea**. Fin del viaje.

### **3.2 Programa detallado**

**Día 1. Llegada a Basilea.**

Reunión de los participantes y explicación del viaje y del itinerario. Revisión del material, dudas y consejos.

**Día 2. Basilea - Neuenburg am Rhein**

Después de haber visitado la ciudad de **Basilea**, la abandonamos siguiendo el curso del río **Rin**, el cual nos acompañará durante toda la jornada. Serán unos 45km llanos con tendencia descendente que nos vendrán muy bien para rodar tranquilamente e ir soltando piernas. Podremos apreciar la gran magnitud del Rin, navegable hasta **Basilea**. Pasaremos junto **Isteiner Klotz**, fortificación construida en una curiosa atalaya, y finalmente llegaremos a **Neuenburg am Rhein** localidad salpicada de curiosas fuentes, donde pasaremos la noche.

Distancia: 45km. Desnivel: -100m

**Día 3. Neuenburg am Rhein – Friburgo**

Dejaremos atrás las riberas del río Rin, para tomar rumbo hacia el corazón de la **Selva Negra**. En nuestro camino iremos atravesando pequeños pueblos y zonas de diversos cultivos como fresas, cerezas, viñedos... Hasta llegar a **Friburgo**.

Distancia: 40Km. Desnivel: +100m

**Día 4. Friburgo – Lenzkirch**

En esta jornada nos adentraremos en el corazón de la **Selva Negra** para cruzarla de Oeste a Este. Podremos apreciar la frondosidad de la masa forestal que nos rodeará durante todo momento. Esta etapa podría considerarse la etapa reina de todo el viaje, pues tendremos que salvar un largo puerto que acumulará un desnivel de 1200m en nuestras piernas. Pero esto será solo optativo, pues gracias al ferrocarril con espacio para bicicletas, podremos superar este escollo sin dificultades, recreándonos en los paisajes a través de la ventanilla. En cualquiera de las dos opciones pasaremos junto al **pintoresco lago Titisee** rodeado de bosques, donde se pueden practicar todo tipo de actividades deportivas y recreativas, y por pueblos con tradición relojera.

Distancia: 55km. Desnivel: +1200m y -600m

Opción cogiendo el tren: Distancia: 35km. Desnivel: +300m y -200m

**Día 5. Lenzkirch – Waldshut.**

Esta será una de las etapas más cómodas debido a la gran cantidad de kilómetros de descenso a lo largo del valle del río Wutach, fronterizo con **Suiza**. Iremos dejando atrás los bosques de la **Selva Negra** y dando paso a

zonas de cultivo para internarnos en el Valle del río Wutach que nos llevará hasta la localidad de Waldshut-Tiengen. Pasaremos por Bonndorf, pueblo conocido por su castillo (Schloss), que fue construido a finales del siglo XVI. Bonndorf es uno de los mayores productores de jamón de la **Selva Negra**. En Bonndorf también podemos encontrar uno de los mayores museos del Carnaval de Alemania. Nuestra meta del día, Waldshut, es una bella ciudad medieval cargada de patrimonio para visitar (ayuntamiento barroco, la casa burguesa Zum Wilden Mann, museo de la región Waldshut-Tiengen, el Hexenturm (Torre de brujas ...).

Distancia 60km. Desnivel +250m y -800m

#### **Día 6. Waldshut – Schaffhausen.**

En esta etapa pedalearemos de nuevo junto a la compañía del **rio Rin**. Desde Waldshut iremos remontando el **Rin** por un terreno sensiblemente llano y cómodo. Pasaremos por pintorescas localidades con carácter medieval que se asientan en las orillas del Rin, hasta llegar a Schaffhausen, ciudad Suiza que en el medievo tuvo carácter de ciudad-estado. La parte antigua de la ciudad posee numerosos edificios de la época renacentista decorados con frescos exteriores, esculturas y fuentes. Varias casas burguesas de aguilón del siglo XVII fueron conservadas con las torres y los techos fuertemente inclinados cubiertos de tubos en forma de escamas de pescado. Además, también posee una fortaleza construida en el siglo XVI con un torreón circular de dimensiones impresionantes. Muy cerca, podremos visitar **Rheinfall** (cascadas del Rin), que son **el mayor salto de agua de Europa**.

Distancia 50km. Desnivel +250m y -200m

#### **Día 7. Schaffhausen – Konstanz.**

En la última etapa, seguiremos nuestro camino con la compañía del **Rin**, que al final de la jornada se irá ensanchando señal de que habremos alcanzado el **Lago Constanza**. Pedalearemos a veces por tierras alemanas y a veces por territorio suizo, pasando por pueblos pintorescos como **Stein am Rhein**, de visita obligada. Finalmente acabaremos nuestra etapa y viaje en bici en **Konstanz**. Ciudad que ha mantenido hasta nuestros días una larga tradición como ciudad mercantil y cultural. Con un precioso casco antiguo, y con enorme oferta cultural y recreativa, esta ciudad pondrá el punto final a un gran viaje.

Distancia: 60km. Desnivel +300m -220m

#### **Día 8. Regreso en tren desde Konstanz a Basilea. Fin del viaje.**

En caso de que tenga su vuelo de regreso muy pronto bien le gestionaremos el regreso desde Konstanz el día 7 o si lo prefiere le gestionaremos una noche más en Basilea (la noche del día 8).

## **4 Más información**

Precio.

- 1650 para grupo de 4 personas
- 1575 para grupo de 5-8 personas

Opción con alquiler de bicicleta. Consultar.

#### **4.1 Incluye**

- Guía/conductor durante el viaje.
- Gestión de la infraestructura de la actividad.
- Alojamiento con desayuno
- Transporte de equipaje entre alojamientos.
- Transporte de regreso entre Constanza y Basilea

#### **4.2 No incluye**

- Billete de avión a Basilea (aprox. 90 euros dependen del aeropuerto de partida).
- Almuerzos. Se harán por el camino bien mediante bocadillo o tomando algo en algún bar-restaurant de paso.
- Cenas
- Billete de tren si se opta por la opción de acortar la etapa 3.
- Transporte del aeropuerto a Basilea si no se dispone de bicicleta y se alquila en Basilea.
- Cualquier cambio de fuerza mayor que se pueda dar durante el viaje por cualquier incidencia (meteorología, etc.) y que supongan un gasto mayor al presupuestado del cliente y del guía.

#### **4.3 Material y ropa necesaria**

- Bicicleta que puede ser de montaña o híbrida
- Casco.
- Mallót y coulot, corto y largo. Se recomienda llevar una pieza de repuesto.
- Guantes largos y cortos.
- Chubasquero.
- Ropa de abrigo.
- Kit de averías (cámara, desmontables, tronchacadenas, cubierta).
- Ropa de cambio cómoda para visitar las ciudades.
- Botiquín personal
- Gafas de sol
- Cámara de fotos

Es importante llevar una bicicleta adaptada al tipo de recorrido y a las medidas del participante. Como suele ser habitual en este tipo de rutas, prever las pequeñas averías (tipo pinchazo) llevando material de reparación básico como cámaras y parches.

No olvidar bidón o bidones de agua para la hidratación.

No olvidar un mínimo botiquín en el neceser personal: cremas anti inflamatorias, crema de protección solar, etc...

## **4.4 Observaciones**

### **Bicicleta**

En el caso de que no dispongas de bicicleta, o prefieras no llevar tu bicicleta, Muntania Outdoors pone a tu disposición la opción de alquilar una bicicleta en **Basilea** para realizar todo el viaje. Consúltanos.

### **Traslado del aeropuerto al hotel en Basilea**

No incluimos el transporte del aeropuerto a Basilea si no se dispone de bicicleta y se alquila en Basilea. En caso de tener la bicicleta se puede hacer el tramo hasta la ciudad por un carril bici y en caso que no se disponga de bicicleta hay tanto autobuses como taxis al centro de la ciudad.

### **Equipaje**

Traslado de equipaje entre alojamientos.

### **Alojamientos**

Disfrutaremos de estupendos alojamientos con todo tipo de comodidades como son: hoteles, apartamentos rurales y posadas con encanto.

La mayoría de alojamientos seleccionados poseen el distintivo "Bed and Bike" y están especialmente enfocados a cicloturistas, disponiendo de garaje para bicicletas, algunos de ellos además ponen a disposición de los huéspedes varios servicios como herramientas, lavadero de bicis, repuestos...

La selección de alojamientos puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de la disponibilidad a la hora de formarse el grupo y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente.

### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

### **Hora y lugar de encuentro**

Entre 14 a 7 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

### **Billete de avión en caso de ser necesario**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso**. También nos tiene que **indicar si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Recordarle que **los bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto

con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará las excursiones o trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el viaje hasta que llegue el equipaje.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio **no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo** (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

#### Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

#### 4.5 Tipo de seguro para el viaje

**Seguro de accidentes y rescate incluido** (no es un seguro de viaje) y **seguro de viaje** (también de accidentes y rescate, pero mejor cobertura) **no incluido**.

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, **si usted hace montaña de forma regular y además viaja, le recomendamos un seguro de viaje** que además le **cubre muchas actividades deportivas** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

**Con cancelación**, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Seguro **intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors (precios válidos para seguros tramitados hasta el 30 de noviembre del 2020, para seguros tramitados posteriormente consultar).

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64,75 euros. Mundo 114 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 79,75 euros. Mundo 136 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **1 año. Europa 140,25 euros. Mundo 140,25 euros**

\*Otros seguros con Intermundial. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite** (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguros para ver coberturas).

#### Seguro de accidentes y rescate incluido

\*\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

\*\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

\*\*\*\* Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

#### 4.6 Enlaces de interés

- <http://www.blackforest-tourism.com>
- [http://www.nationalgeographic.com.es/viajes/grandes-reportajes/selva-negra-2\\_6970](http://www.nationalgeographic.com.es/viajes/grandes-reportajes/selva-negra-2_6970)

#### 4.7 Puntos fuertes

- Descubrir parajes naturales de la Selva Negra
- Visitar ciudades ricas en patrimonio como Basilea, Friburgo, o Constanza
- Gastronomía típica Alemana (tarta selva negra, cerveza alemana...)
- Paso por las cascadas más grandes de Europa Rheimfall
- Numerosos pueblos medievales en el viaje. Arquitectura típica alemana.
- Recorrido diseñado para realizarse con pocos esfuerzos y disfrutar del viaje

## 5 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).