



**VIAJES
CON ALMA**

**BICICLETAS
SINFRONTERAS**

Bikefriendly
We like cyclists!

CONOCE DE LA MANO DE BIKEFRIENDLY
UN HERMOSO PAÍS Y EL PROYECTO
“BICICLETAS PARA LA EDUCACIÓN”

BICICLETAS SIN FRONTERAS

La bicicleta como herramienta para mejorar el acceso a la educación de los niños y jóvenes de Senegal.

VIAJES CON ALMA BIKEFRIENDLY



Desde **Bikefriendly Tours** queremos ofrecer a nuestros clientes **viajes CON ALMA** por los territorios que conocemos de primera mano, donde sabemos que la experiencia a vivir constará:

- . Del conocimiento de **Proyectos Solidarios** donde la bicicleta es un recurso fundamental para poder llevarlos a cabo.
- . De **las mejores rutas en bicicleta** del entorno.
- . Y de la más auténtica gastronomía y cultura local.

¿QUIENES SON “BICICLETAS SIN FRONTERAS?”

“No damos bicis, cambiamos vidas”.

Con tres proyectos en marcha: Bicicletas para la Educación, Bicicletas para el desarrollo y Bicicletas para la Integración, desde Bikefriendly te ofrecemos la posibilidad de conocer, de la mano de los creadores de esta maravillosa iniciativa, el proyecto **BICICLETAS PARA LA EDUCACIÓN** que se está desarrollando en Senegal desde 2.015.

Un Proyecto que conocemos de primera mano y en el que colaboramos en 2018, mediante una donación para la construcción de un Angar para 450 bicicletas en el Instituto de Palmarín.

Más de 900 alumnos se han beneficiado ya del proyecto consiguiéndose, gracias a la donación de bicicletas como medio de transporte para llegar al instituto, reducir el absentismo escolar y aumentar el rendimiento, gracias a que los niños llegan menos cansados a la escuela.

BICICLETAS SIN FRONTERAS Y BIKEFRIENDLY

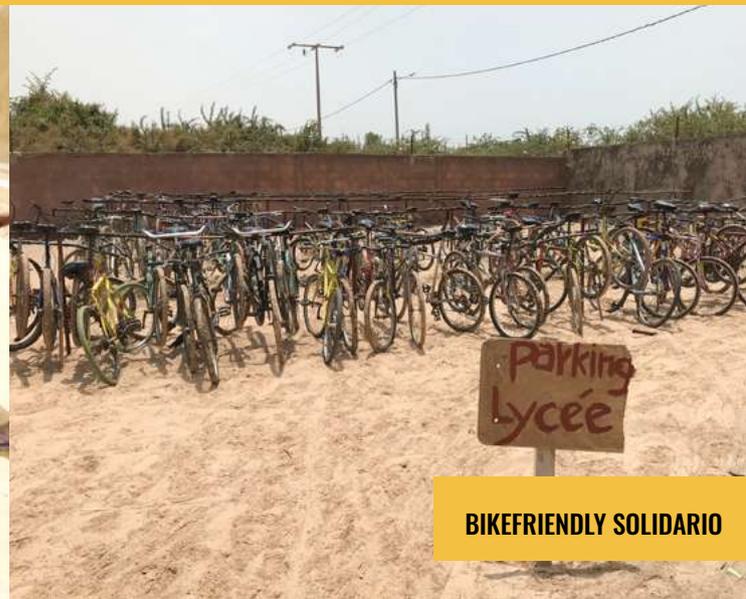
BICICLETAS PARA LA EDUCACIÓN



UNA BICICLETA, UN FUTURO

www.bikefriendly.bike

VIAJES CON ALMA



BIKEFRIENDLY SOLIDARIO



SENEGAL A GOLPE DE PEDAL

BICICLETAS PARA LA EDUCACIÓN



Desde 2015 la Fundación **Bicicletas Sin Fronteras** desarrolla el proyecto **Bicicletas para la Educación** en Senegal con un objetivo principal: facilitar el acceso a la educación de los niños y jóvenes mediante la bicicleta.

Este es un viaje con alma en el que conocerás la realidad de una zona de Senegal, Palmarin, de la mano de gente local. Nuestros amigos de Bicicletas Sin Fronteras nos explicarán y mostrarán el bonito proyecto que llevan a cabo en dos institutos de la zona, emocionándonos con la gratitud e ilusión que niños y maestros nos recibirán durante nuestra visita.

Un país repleto de contrastes. **Pequeño en tamaño pero grande en espíritu** Senegal no nos dejará indiferente. Nos atrapará la amabilidad de su gente, la mirada alegre de sus niños y la inmensidad de sus paisajes, en un viaje que nos atravesará el alma y nos ayudará a comprender la importancia de acciones solidarias como la que conoceremos.

Un viaje que dejó cautivado al equipo Bikefriendly y que creemos no debemos dejar de compartir.

PALMARIN, SENEGAL

6 DÍAS / 5 NOCHES

OPCIÓN CICLISTA:

4 ETAPAS

200 km / +0 m

DIFICULTAD: NIVEL MEDIO

OPCIÓN TURISMO SOLIDARIO:

**4 EXPERIENCIAS
CON ALMA**

FECHA DEL VIAJE:

4 AL 9 DICIEMBRE 2019

PUENTE DE LA INMACULADA



RUTAS PARA FATBIKE

OPCIÓN CICLISTA:

ETAPA 1:

Distancia: 30 Km

Desnivel: +0 m

ETAPA 2:

Distancia: 59,4 Km

Desnivel: +0 m

ETAPA 3:

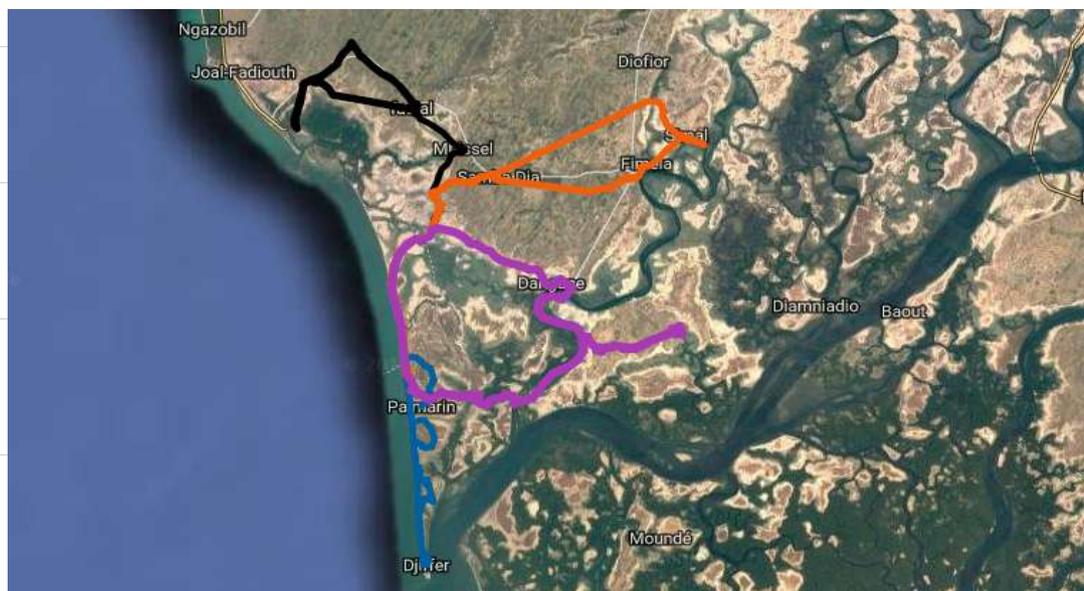
Distancia: 53,2 Km

Desnivel: +0 m

ETAPA 4:

Distancia: 57,4 Km

Desnivel: +0 m





DAY TO DAY

DÍA 1: LLEGADA A PALMARIN

(Para todos)

Palmarin será nuestro lugar de acogida durante todo el viaje. Esta comunidad sérer de pescadores y agricultores vive a ritmo pausado, repartida entre cinco pueblos: Ngallou, Ngonoumane, Ngueth, Diakhanor y Djiffer, que se extienden entre una interminable playa atlántica y los sinuosos manglares del delta del Sine Saloum, declarado Reserva de la Biosfera y Patrimonio de la Humanidad.



DÍA 2: BICICLETAS PARA LA EDUCACIÓN, PALMARIN Y VISITA A DJIFFER

(Para todos)

El Lycée Palmarin-Facao fue el primer centro donde se implantó el proyecto Bicicletas para la Educación. Visitaremos sus instalaciones y conoceremos al personal encargado de la gestión del proyecto.



Seguiremos hasta el puerto de pescadores de Djiffer, en la desembocadura del río Saloum, donde nos perderemos por callejuelas de arena hasta ver las coloridas barcas llenas de pescado y las montañas de conchas y mariscos secándose al sol.

De regreso al campamento, nos detendremos en Point Vélo, el centro de promoción de la bicicleta y conoceremos el proyecto Bicicletas para el Desarrollo.



(En FatBike)

Exploraremos los alrededores de Palmarin, zigzagueando del océano al río hasta llegar a Djiffer. La ruta pasa por la Reserva Natural de Palmarin y permite descubrir los pozos de sal, los pueblos vecinos y el puerto “nuevo” de Diakhanor. Con la marea baja, podremos recorrer más de 12 kilómetros de extensa y desértica playa atlántica.

DÍA 3: BICICLETAS PARA LA EDUCACIÓN, FIMELA Y VISITA A SAMBA DIA

(Para todos)

Fimela es la capital administrativa de varias de las comunidades del delta. Aquí se encuentra el Lycée Basile Diogoye Senghor donde ya circulan más de 150 bicicletas. Después de visitar sus instalaciones y su personal, iremos hasta Gilor para conocer la casa – museo del poeta y primer presidente de la República de Senegal, Leopold Sedar Senghor. Comeremos al lado de los fromagers o árboles sagrados de Simal y por la tarde visitaremos la casa de Idy -mecánico del proyecto- en Samba Dia donde conoceremos a su familia de etnia bambara.



DAY TO DAY

(En FatBike)

Saldremos de Palmarin por la playa hasta cruzar la zona de marismas y adentrarnos en la Fôret de Samba Dia (bosque de palmeras) y llegar a los vergeles de Yayem, al lado de Fimela (visita al proyecto). Cruzaremos una zona fluvial hasta llegar a Simal para comer el plato típico de la zona y por la tarde pedalearemos por la sabana hasta Samba Dia, para conocer la casa de Idy -mecánico del proyecto- y a su familia de etnia bambara.

DÍA 4: VISITA A MARLOCHE Y LUCHA TRADICIONAL SENEGALESA

(Para todos)

La ruta en "piroga" empieza en el turístico pueblo de Ndangane y recorre los manglares, pasando por la isla de los Pájaros hasta llegar a la isla de Mar Lodj, donde nos espera una comida tradicional. Después de visitar el pueblo y descansar en la paradisíaca cabaña rastafari, seguiremos en barca hasta el embarcadero de Akulé, cerca de Palmarin.

Por la noche asistiremos a los combates de lucha senegalesa, el deporte nacional del país, mezcla de música, lucha y rituales ancestrales.

(En FatBike)

De Palmarin a Ndangane pedalearemos por la arena compacta de las marismas, siguiendo el trazo de las carretas hasta llegar al puerto, donde embarcaremos las bicis para cruzar hasta Mar Lodj. Una vez allí, podremos recorrer la isla en bici visitando los poblados de Mar Saloum y Mar Fafaco. Regresaremos a Palmarin en barca por los manglares y haremos un último tramo en bici des del embarcadero de Akulé.

DÍA 5: PASEO POR BOSQUE DE BAOBABS Y VISITA A JOAL, LA ISLA DE LAS CONCHAS

De camino a la Isla de las conchas, nos detendremos en el pueblo histórico de Mbissel, antigua capital del reino guelowr y donde está enterrado su rey Maysa Wali, y en varios poblados de paja construidos entre los majestuosos baobabs. Ya en Joal-Fadiouth, visitaremos la isla de las conchas y su espectacular cementerio y daremos un paseo en canoa hasta los graneros, pasando por la zona de cultivo de ostras. Volvemos a comer a Palmarin y por la tarde disponemos de tiempo libre hasta la partida. (Opcional) Tendremos la opción de adentrarnos en la Reserva Natural y poder observar las hienas en su lugar de refugio.

(En Fatbike)

La ruta en bicicleta hasta Joal-Fadiouth cruza marismas y sabana hasta el pueblo histórico de Mbissel y sigue por pequeños pueblos como Fadiol y poblados de chozas construidas con materiales tradicionales de la zona. Cruzaremos el bosque de baobabs hasta llegar directamente al cementerio de la isla de las conchas. La vuelta se hará en autobús, para poder disponer de la tarde libre u optar a la visita a la Reserva Natural.

DÍA 6: LLEGADA A MADRID

ALOJAMIENTO

DJIDJACK
Palmarin



No dan bicis, cambian vidas ...

Fundaciones como **Bicicletas Sin Fronteras** son las que dotan de esperanza a personas que viven realidades tan duras como las de Senegal.

Niños que a pesar de haber nacido en un país con muy pocos recursos no renuncian a unos estudios, que les permitirán optar a una mejor calidad de vida y cambio social.

La entrega de estas bicicletas y construcción de infraestructuras necesarias para su correcto mantenimiento y utilización, son una parte importante para que los sueños de muchos niños senegaleses sean un poquito más fáciles de conseguir.

BICICLETAS
SINFRONTERAS

INFO

VIAJES CON ALMA - DICIEMBRE 2019
BICICLETAS PARA LA EDUCACIÓN - BICICLETAS SIN FRONTERAS

PRECIO: 1.390€

INCLUYE:

- **Guía** en ruta bike y en turismo solidario: Equipo bikefriendly / Equipo Bicicletas Sin Fronteras / Guía local
- **Vuelos** Madrid-Dakar (directo) y Dakar-Madrid (directo).
- **Transfers** Dakar-Palmarin-Dakar
- **Alojamiento** con **desayuno**
- **Comidas** y **cenar** en restaurantes locales (no incluye la cena del día 4).
- **Actividades turísticas** indicadas en el programa
- Opción ciclista: incluidas las bicicletas **Fatbike** africanas
- **Donación** por parte de Bikefriendly de 100€ por persona a Bicicletas Sin Fronteras
- **Seguro** básico de accidente

EXTRAS:

VUELO ENLACE: 130€ *

IDA:

Fecha: 4-Diciembre-2019

Origen: Barcelona Destino: Madrid

VUELTA:

Fecha: 9-Diciembre-2019:

Origen: Madrid Destino: Barcelona

* Puede variar en función de las tasas aéreas.

SEGURO DE CANCELACIÓN: 45€ / persona

NO INCLUIDO: Ningún servicio NO detallado en la sección "INCLUYE".

VUELOS:

IDA

Fecha: 4-Diciembre-2019

Vuelo: IB3328 (Iberia-Directo)

Origen: Madrid Destino: Dakar

Horario: Salida 18:00 Llegada: 21:45

VUELTA

Fecha: 8-Diciembre-2019:

Vuelo IB3329 (Iberia-Directo)

Origen: Dakar Destino: Madrid

Horario: Salida 22:40 Llegada: 04:00 +1

PAGOS:

50% hasta el lunes 21 de Octubre 2019

50% antes del 15 de Noviembre 2019

Datos Bancarios para la Transferencia:

BBVA:

Bikefriendly Tours

ES63 0182 0737 8702 0157 8547

Concepto: Senegal + Nombre y Apellido

Resguardo de pago a:

tours@bikefriendly.com

Bikefriendly
We like cyclists!



VIAJES CON ALMA

Bikefriendly

We like cyclists!

Tours

Si tienes alguna duda contacta con nosotros:

t. +34 674 706 791

 tours@bikefriendly.com

 [bikefriendly.bike](https://www.facebook.com/bikefriendly.bike)

 [@Bikefriendly.es](https://twitter.com/Bikefriendly.es)

Todos nuestros viajes en:
www.bikefriendly.bike