

### Logistics

The tour starts and ends in Bordighera, making it easy to organize your travel plans around a single arrival and departure point. Additional pre- and post-tour hotel nights are available on request.

The closest airports are:

- Nice International Airport (NCE)
- Genoa Airport (GOA)

Private airport transfers can also be arranged upon request.

### Accommodation

We carefully select small hotels, guesthouses, and charming local accommodations that reflect the authentic character of the region.

Prices are generally based on shared double rooms.

Single rooms are available on request and subject to a supplement.

### Food & Local Cuisine

One of the highlights of our tours is discovering Ligurian cuisine through local restaurants, mountain refuges, and traditional products.

If you have allergies, intolerances, or special dietary requirements, please let us know in advance.

### Travel Light, Ride Better

Our MTB and eBike tours are designed to explore remote trails, military roads, and hidden corners of Liguria far from mass tourism.

For this reason, luggage transfer is not included. Traveling light is part of the experience: it makes the tour more sustainable, practical, and enjoyable.

A lighter setup means:

- less fatigue on climbs
- better eBike battery range
- more freedom and fun on the trails

### We recommend bringing only the essentials:

- lightweight technical clothing
- compact backpack or bikepacking setup
- waterproof jacket and windbreaker
- water and energy snacks
- essential evening clothing

#### Essential equipment:

- MTB helmet (*mandatory*)
- gloves and sunglasses
- eBike charger
- spare inner tube
- personal repair essentials

For more technical trails, knee and elbow protection are recommended.

### Health & Safety

Your safety and wellbeing are our priority throughout the entire tour.

Please make sure you are in good physical condition before departure and prepared for multiple days of riding on mixed terrain.

We strongly recommend having your bike professionally checked before the tour, including:

- brakes and brake pads
- tires
- chain wear
- suspension setup
- battery condition

### Travel Insurance

All our tours include:

- medical coverage
- baggage insurance
- trip cancellation insurance

We still recommend having additional personal travel insurance for extra protection.

Participation in the tour requires valid travel insurance coverage.

### Currency & Payments

The local currency is the Euro (€).

Credit cards and debit cards are widely accepted, but we recommend carrying a small amount of cash for mountain huts, local cafés, and smaller villages where card payments may not always be available.

### Tips & Gratuities

Tipping is not mandatory in Italy, but it is always appreciated as a gesture of recognition for excellent service.

If you particularly enjoy your experience, tips for MTB guides, drivers, and local staff are warmly welcomed.

### The Ligurian Life Spirit

Our tours are not races.

They are immersive journeys through mountains, coastal landscapes, medieval villages, and authentic local culture.

Ride light, slow down, and enjoy the true rhythm of Liguria.

**Less weight. More freedom. More Liguria.**

### Logistica

Il tour inizia e termina a Bordighera, rendendo semplice organizzare il viaggio con un unico punto di arrivo e partenza.

Su richiesta sono disponibili notti extra pre e post tour.

Gli aeroporti più vicini sono:

- Aeroporto Internazionale di Nizza (NCE)
- Aeroporto di Genova (GOA)

Transfer privati da/per aeroporto disponibili su richiesta.

### Sistemazioni

Selezioniamo con cura piccoli hotel, guesthouse e strutture caratteristiche che riflettono il carattere autentico del territorio.

Le quote sono generalmente basate su camere doppie condivise.

Camere singole disponibili su richiesta con supplemento.

### Cucina & Sapori Locali

Uno degli aspetti più belli dei nostri tour è la scoperta della cucina ligure attraverso ristoranti locali, rifugi alpini e prodotti tipici del territorio.

Se hai allergie, intolleranze o esigenze alimentari particolari, ti chiediamo di comunicarcelo in anticipo.

### Travel Light, Ride Better

I nostri tour MTB ed eBike sono pensati per esplorare sentieri remoti, strade militari e angoli nascosti della Liguria lontani dal turismo di massa.

Per questo motivo non è previsto il trasporto bagagli. Viaggiare leggeri fa parte dell'esperienza: rende il tour più sostenibile, pratico e divertente.

Un setup leggero significa:

- meno fatica nelle salite
- maggiore autonomia della batteria eBike
- più libertà e divertimento sui sentieri

Consigliamo di portare solo l'essenziale:

- abbigliamento tecnico leggero
- zaino compatto o setup bikepacking
- giacca impermeabile e antivento
- acqua e snack energetici

- abbigliamento essenziale per la sera

#### Attrezzatura indispensabile:

- casco MTB (*obbligatorio*)
- guanti e occhiali
- caricabatterie eBike
- camera d'aria di ricambio
- kit base per piccole riparazioni

Per i percorsi più tecnici consigliamo anche ginocchiere e gomitiere.

### Salute & Sicurezza

La tua sicurezza e il tuo benessere sono la nostra priorità durante tutto il tour.

Assicurati di partire in buone condizioni fisiche e di essere preparato ad affrontare più giorni consecutivi di riding su terreni misti.

Consigliamo vivamente di effettuare un controllo professionale della bici prima del tour, verificando:

- freni e pastiglie
- pneumatici
- usura della catena
- regolazione delle sospensioni
- stato della batteria

### Assicurazione di Viaggio

Tutti i nostri tour includono:

- copertura medica
- assicurazione bagaglio
- assicurazione annullamento viaggio

Consigliamo comunque di avere anche una propria assicurazione personale integrativa per una maggiore protezione.

Per partecipare al tour è obbligatorio essere coperti da una valida assicurazione viaggio.

### Valuta & Pagamenti

La valuta locale è l'Euro (€).

Carte di credito e bancomat sono accettati quasi ovunque, ma consigliamo di avere sempre una piccola quantità di contanti per rifugi alpini, piccoli bar e borghi di montagna dove i pagamenti elettronici potrebbero non essere disponibili.

### Mance

In Italia la mancia non è obbligatoria, ma è sempre apprezzata come riconoscimento per un ottimo servizio.

Se l'esperienza ti è piaciuta particolarmente, una mancia per guide MTB, autisti e staff locale sarà sempre gradita.

### Lo Spirito Ligurian Life

I nostri tour non sono gare.

Sono viaggi immersivi tra montagne, paesaggi costieri, borghi medievali e cultura autentica del territorio.

Pedala leggero, rallenta il ritmo e vivi la vera essenza della Liguria.

**Meno peso. Più libertà. Più Liguria.**