

GUÍA DE FRANCIA

El viaje de Sofi





 **Intercambia tu casa y
viaja por el mundo de otra
manera.**

 **Alójate en casas reales
en 155 países y únete a una
comunidad internacional
basada en la confianza**

Idea original, imágenes y textos: Mónica
Ferreiro Adán y Miguel Santamarina

Maquetación: Mónica Ferreiro

©2026 Mónica Ferreiro Adán

Todos los derechos reservados

Publicada por: El viaje de Sofi

Cualquier reproducción, distribución,
comunicación pública o transformación
de esta obra no puede ser realizada sin
la autorización de sus titulares, salvo
excepción prevista por la ley.

Índice General

- 01 / Preparativos esenciales... Pág. 6
- 02 / Logística y Transportes ... Pág. 13
- 03 / París: La Ciudad Luz ... Pág. 20
- 04 / Disneyland Paris ... Pág. 27
- 04 / El Norte y Leyendas ... Pág. 35
- 05 / Castillos, Vino y Magia ... Pág. 43
- 06 / Últimos Consejos ... Pág. 56

POLÍTICA DE TRANSPARENCIA: Esta guía contiene enlaces de afiliación. Si reservas a través de ellos, recibo una pequeña comisión sin coste extra para ti. ¡Gracias por el apoyo!

FRANCIA

descubre sus regiones
Y CIUDADES



BÉLGICA

ALEMANIA

NORMANDÍA

● Rouen



ALSACIA

Estrasburgo



● Colmar



BRETAÑA

OCÉANO ATLÁNTICO

Paris ♥



ALPES

SUIZA

Lyon ●



● Burdeos



ITALIA

PROVENZA

● Aix en Provence



● Arlés



Toulouse

● Albi



● Carcassone



- ♥ CAPITAL
- CIUDADES PRINCIPALES
- PROVENZA
- ALPES
- NORMANDÍA
- ALSACIA

MAR

PREPARATIVOS ESENCIALES

Por qué elegir Francia



Un continente en un solo país:

Desde los acantilados atlánticos hasta los picos alpinos.



El arte del Saber Vivir (Savoir-Vivre):

Mercados locales, quesos artesanales y café en las aceras.



Patrimonio infinito: El país con mayor densidad de castillos, catedrales y museos icónicos del mundo.



Rutas para todos: Ideal tanto para mochileros en tren como para roadtrips en familia.

Documentación y Requisitos

-  **Identificación:** DNI o Pasaporte en vigor para ciudadanos de la Unión Europea.
-  **Visados:** Espacio Schengen libre para estancias turísticas menores de 90 días.
-  **Salud:** Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) obligatoria; se aconseja seguro privado complementario.
-  **Conducción:** Carnet de conducir nacional válido para toda la UE (no requiere el internacional).



¿Cuándo viajar a Francia?

- 🌱 **Primavera (Mar-May):** Clima suave, menos masificación, ideal para París y valles interiores.
- ☀️ **Verano (Jun-Ago):** Días muy largos. Perfecto para Normandía, Bretaña y rutas alpinas.
- 🍁 **Otoño (Sep-Nov):** Temperaturas agradables y viñedos en tonos dorados (Alsacia y Burdeos).
- ❄️ **Invierno (Dic-Feb):** Temporada de esquí y magia invernal en los mercados navideños de Alsacia.

Presupuesto y Control de Gastos

 **Moneda:** Euro (\$€\$). Tarjetas aceptadas en el 99% de los comercios (incluso importes mínimos).

 **Propinas:** El servicio ya está incluido en la nota (Service Compris). No es obligatorio dejar más.

 **Ahorro culinario:** Busca el Menu du Jour (menú del día) al mediodía; las cenas a la carta duplican el precio.

 **Agua gratis:** Pide siempre en los restaurantes "Une carafe d'eau" (agua del grifo gratuita y de calidad).

Checklist para la Maleta

-  **Electricidad:** Enchufes Tipo E (clavija redonda con una toma de tierra macho saliente de la pared).
-  **Calzado:** Zapatillas con buena amortiguación; los centros históricos son 100% adoquines.
-  **Ropa:** Sistema de capas. El clima del norte puede pasar de sol a tormenta en una hora.
-  **Digital:** Descarga mapas sin conexión (Maps.me) y las apps de transporte oficiales. La mayoría de las compañías españolas te darán datos y llamadas al mismo precio que en España. Francia es Zona 1 (Zona EU) de roaming.

LOGÍSTICA Y TRANSPORTE



Cómo llegar a Francia

-  **Avión:** Aeropuertos principales: París-CDG, Orly, Beauvais (Low Cost), Lyon y Marsella.
-  **Tren:** Conexión directa de alta velocidad (AVE/TGV) desde Madrid y Barcelona hacia el sur y París.
- **Bus de larga distancia:** Compañías económicas como FlixBus o BlaBlaCar Bus conectan ciudades principales.

Moverse en Tren (SNCF)

-  **TGV:** Trenes de Alta Velocidad. Conectan París con Lyon, Burdeos o Marsella en pocas horas.
-  **TER:** Trenes Regionales. Más lentos pero ideales para moverse entre pueblos pequeños.
-  **Ahorro:** Compra billetes con meses de antelación en la web/app oficial SNCF Connect u opta por los pases Ouigo.



Manual de conducción

-  **Peajes (Péages):** Autopistas rápidas pero caras. Las carreteras nacionales son gratuitas y paisajísticas.
-  **Gasolina:** Evita repostar en autopistas. Los surtidores de los hipermercados (Leclerc, Carrefour) son mucho más baratos.
-  **Límites de velocidad:** Extrema precaución: 130 km/h en autopista (110 km/h si llueve); 80 km/h en secundarias.
-  **Zonas Azules:** Aparcamiento regulado en ciudades; requiere ticket de parquímetro o app móvil.

Normativas Especiales de Tráfico

-  **Etiqueta Crit'Air:** Pegatina ecológica obligatoria para entrar en coche a París, Lyon, Marsella y Estrasburgo.
-  **Loi Montagne:** Del 1 de noviembre al 31 de marzo es obligatorio llevar neumáticos de invierno o cadenas en zonas de montaña.
-  **Ciclistas:** Prioridad absoluta en rotondas y carreteras rurales secundarias.

PARÍS, LA CIUDAD DE LA LUZ



Transporte Urbano en París

-  **Metro y RER:** El Metro cubre el centro; los trenes RER sirven para ir a aeropuertos, Versalles o Disney.
-  **Tarjetas:** Tarjeta física Navigo Easy recargable con packs de 10 viajes (más económico que billetes sencillos).
-  **Batobus:** Barco turístico por el Sena con paradas libres; alternativa panorámica al metro subterráneo.
- [ Encuentra los mejores Hoteles en París]
- [ Todo lo que necesitas saber sobre el Crucero por el Sena]

París Esencial: Día 1

-  **Torre Eiffel:** Imprescindible reservar entrada online con antelación. Sube al atardecer.
- [ **Compra tu Entrada para la Torre Eiffel**]
-  **Mejor mirador:** La Plaza de Trocadero ofrece la perspectiva geométrica perfecta de la torre.
-  **Crucero por el Sena:** Paseos en barco de una hora.
- [ **Reserva tu Crucero panorámico por el Sena**]
-  **Museo de Orsay:** Alberga las obras maestras de Monet y Van Gogh.



París Esencial: Día 2

-  **Museo del Louvre:** Dedícale un máximo de 3 horas. Entra por el acceso subterráneo del Carrousel para evitar colas.
-  **Jardín de las Tullerías:** Paseo histórico saliendo del Louvre con sus icónicas sillas verdes de metal.
-  **Isla de la Cité:** Contempla la fachada de Notre-Dame y maravíllate con las vidrieras góticas de la Sainte-Chapelle.
- [ París al completo: Lee mi guía con todo lo imprescindible]

París Esencial: Día 3

-  **Montmartre:** Barrio bohemio. Visita la Place du Tertre (pintores) y sube las escaleras hacia el Sacré-Cœur.
-  **Campos Elíseos:** Paseo comercial desde la Plaza de la Concordia hasta el majestuoso Arco del Triunfo.
-  **Arco del Triunfo:** Sube a su terraza superior de noche; verás las doce avenidas iluminadas en forma de estrella.
-  **Barrio Latino:** Cena económica en sus callejuelas y visita la librería mítica Shakespeare and Company.

DISNEYLAND PARIS

Logística y Transporte

-  **Desde Aeropuerto CDG:** Tren TGV directo (10 min) o autobús Magical Shuttle.
-  **Desde Aeropuerto Orly:** Autobús oficial Magical Shuttle directo a los hoteles Disney.
-  **Desde Aeropuerto Beauvais:** Autobús a París (Porte Maillot) + línea RER A.
-  **Desde el centro de París:** Línea de tren RER A dirección este.
-  **Estación final:** Marne-la-Vallée - Chessy .
-  **Trayecto y coste:** 1 hora; unos 5 € por trayecto de adulto.



Áreas Temáticas y Parques

Parque Disneyland (Clásicos):

Dividido en 5 tierras mágicas:

-  Main Street, U.S.A.: Un encantador pueblo estadounidense de 1900.
-  Fantasyland: El hogar de los cuentos tradicionales (Castillo, Peter Pan, Dumbo).
-  Adventureland: Acción con Pirates of the Caribbean e Indiana Jones.
-  Frontierland: El Lejano Oeste y la montaña rusa Big Thunder Mountain.
-  Discoveryland: El espacio con Star Wars Hyperspace Mountain.

Áreas Temáticas y Parques

 **Disney Adventure World** (Antiguo Parque Walt Disney Studios). Cine y Pixar:

-  **Avengers Campus:** Misiones interactivas con los superhéroes de Marvel.
-  **Worlds of Pixar:** Atracciones basadas en Toy Story, Finding Nemo y Ratatouille.
-  **Zona Frozen:** Una gran área temática inspirada en las aventuras de Elsa, Anna y el reino de Arendelle.

[ **Compra tu Entrada con Fecha Garantizada**]

Hoteles y Consejos Pro ✨

- 🏨 **Ventajas de alojarse en Hoteles Oficiales Disney:**
- 🕒 **Extra Magic Hours:** Acceso exclusivo antes de la apertura oficial.
- 🚌 **Transporte y Parking:** Autobuses lanzadera y estacionamiento gratuito
- 📱 **Consejos de Experto:**
 - Descarga la **App oficial** para vigilar los tiempos de espera en tiempo real.
 - Compra **entradas online** de forma anticipada. No hay taquillas físicas.
- [🏨 Reserva tu Hotel Oficial + Entradas Disney]



Escapadas desde París

-  **El Palacio de Versailles:** El gran símbolo del absolutismo francés y el hogar de Luis XIV (el Rey Sol).
-  **Cómo llegar por libre:** Toma la línea de tren RER C en el centro de París y baja en la estación Versailles Château Rive Gauche (40 minutos).
-  **Consejo de organización:** Los controles de seguridad son monumentales. Compra tu entrada con franja horaria asignada.

[ Guía definitiva para visitar el Palacio de Versailles]

EL NORTE Y LEYENDAS

Normandía Imprescindible

-  **Acantilados de Étretat:**
Impresionantes paredes calcáreas blancas esculpidas por el canal de la Mancha.
-  **Honfleur:** Puerto antiguo de pescadores del siglo XVII; casas estrechas con fachadas de pizarra.
-  **Ruta de la Sidra:** Recorrido rural por pueblos tradicionales con entramado de madera (ej: Beuvron-en-Auge).
- [ Haz un intercambio de casa con HomeExchange en Normandía]



El Enigma del Monte Saint-Michel

-  **La Abadía:** Increíble monasterio gótico construido sobre un islote rocoso rodeado de arena.
-  **Las Mareas:** Consulta la tabla oficial de mareas antes de ir. Con marea viva, el monte se convierte en isla completa.
-  **Consejo Pro:** Visítalo a partir de las 18:00 h; el aparcamiento es más barato, no hay grupos y el atardecer es mágico.
- [ ¿A qué hora ir? Consulta mi artículo sobre las mareas]

Playas del Desembarco (Ruta D-Day)

-  **Omaha Beach:** Escenario del desembarco aliado de la Segunda Guerra Mundial el 6 de junio de 1944.
-  **Cementerio Americano:** Miles de cruces blancas simétricas mirando al mar en Colleville-sur-Mer.
-  **Arromanches:** Playa donde aún se pueden ver los bloques de hormigón gigantes del puerto artificial flotante.



Bretaña Mágica y Costera

-  **Saint-Malo:** Ciudadela fortificada rodeada por el mar; camina por lo alto de sus murallas graníticas.
-  **Dinan:** El pueblo medieval más bonito de Bretaña; calles empinadas, casas del siglo XV y puerto fluvial.
-  **Costa de Granito Rosa:** Formaciones rocosas gigantescas erosionadas con un color rosado único en el mundo.

[ Reserva tu Hotel o Casa Rural en Bretaña]

Mitología y Gastronomía Bretona

-  **Bosque de Brocéliande:** Cuna de las leyendas del Rey Arturo, el mago Merlín y el hada Viviana.
-  **Carnac:** Campo arqueológico con miles de menhires prehistóricos alineados en filas perfectas.
-  **Plato estrella:** Prueba las Galettes (crepes salados de trigo sarraceno) acompañados de una jarra de sidra local.

CASTILLOS, VINO Y MAGIA



El Valle del Loira

-  **Castillo de Chenonceau:**
Conocido como el "Castillo de las Damas"; destaca por sus galerías que cruzan el río Cher.
-  **Castillo de Chambord:** El más grande y espectacular del Loira; posee una terraza con un laberinto de chimeneas góticas.
-  **Loire à Vélo:** Ruta ciclista perfectamente señalizada ideal para recorrer el valle entre viñedos y castillos.

Alsacia y la Ruta del Vino

-  **Colmar:** El pueblo de cuento definitivo. Pasea por los canales floridos del barrio de la Petite Venise.
-  **Estrasburgo:** Capital alsaciana; admira su colosal catedral gótica de piedra arenisca rosa y el barrio de la Petite France.
-  **Pueblos Vitivinícolas:** Conduce por la ruta del vino parando en Eguisheim, Riquewihr y Kaysersberg.



Especial Navidad en Alsacia

-  **Mercados:** Desde finales de noviembre, los pueblos alsacianos montan los mercados navideños más bellos de Europa.
-  **Tradición:** Combate el frío paseando con un vaso de Vin Chaud (vino caliente con especias y naranja) y un Bretzel caliente.

[ Organiza tu ruta por Alsacia en 4, 5 o 7 días]

[ Busca Hoteles en Alsacia (¡Reserva con antelación!)]

La Provenza Romántica

-  **Meseta de Valensole:** Visita obligada entre mediados de junio y julio para ver los campos infinitos de lavanda morada.
-  **Aviñón:** Ciudad de los Papas en el siglo XIV; visita el colosal Palacio Papal y el famoso puente cortado sobre el Ródano.
-  **Gorges du Verdon:** El cañón fluvial más profundo de Europa; alquila una barca hidropedales en sus aguas turquesas.

Pueblos y Mercados Provenzales

-  **Gordes:** Pueblo de piedra colgado de un acantilado con vistas panorámicas al valle del Luberon.
-  **Roussillon:** Famoso por sus canteras de ocre; camina por el sendero geológico de acantilados rojizos.
-  **Mercados:** No te vayas sin comprar jabón de Marsella tradicional, miel de lavanda y hierbas provenzales.

[ Mi itinerario completo para hacer una Ruta por la Provenza en coche]

La Costa Azul (Riviera Francesa)

-  **Niza:** Camina por el Promenade des Anglais y piérdete por el mercado de flores de la Vieux Nice.
-  **Cannes y Saint-Tropez:**
Ciudades del cine y el glamur; pasea junto a los yates de lujo y disfruta de sus playas mediterráneas.
-  **Mónaco:** Escapada rápida en tren desde Niza para ver el Casino de Montecarlo y el puerto del Principado.

Los Alpes Franceses y Chamonix (Naturaleza y Verano)

-  **El Techo de Europa:** Los Alpes franceses albergan paisajes descomunales, lagos de color azul turquesa y el imponente macizo del Mont Blanc.
-  **Chamonix-Mont-Blanc:** El pueblo alpino por excelencia y la capital mundial del montañismo.
-  Teleférico de la Aiguille du Midi.
-  **El Paraíso del Verano:** Cuando la nieve se retira en los meses cálidos, la región se transforma

Val Thorens y el Turismo de Nieve (Invierno)

Val Thorens (El Dominio de los 3 Valles):

 Es la estación de esquí **más alta de Europa** (situada a 2.300 metros de altitud),.

 Forma parte de *Les 3 Vallées*, el dominio esquiable interconectado más grande del mundo, con más de 600 km de pistas para deslizarse.

[ Guía de Val Thorens: Estación, pistas y consejos]

Val Thorens y el Turismo de Nieve (Invierno)



Mucho más que Esquí: Si no esquías, la estación ofrece actividades brutales:



La tirolina La Bee: una doble tirolina kilométrica a más de 65 metros del suelo.



Cosmojet: La pista de trineos más larga de Francia (6 km de descenso puro).



Centros de spa de altura y una oferta gastronómica de primer nivel.



Ambiente Après-Ski: Famosa a nivel mundial.



ÚLTIMOS CONSEJOS PARA VIAJAR POR FRANCIA

Dónde Dormir

-  **Hoteles tradicionales:** En ciudades, prioriza hoteles cerca de bocas de metro. En rutas en coche, los Chambres d'Hôtes (B&B locales) son una gran opción.
-  **Experiencia HomeExchange** (Intercambio de casas): Mi opción favorita para alojarme por 0 €. Francia es la comunidad de intercambio más grande del mundo.

[ Regístrate gratis en HomeExchange y consigue tus primeros puntos]

Horarios y compras

-  **Horarios de comidas estrictos:**
El almuerzo suele ser de 12:00 a 14:00 h y la cena de 19:00 a 21:30 h.
-  **Domingos de descanso:** Salvo en zonas ultra-turísticas de París, la mayoría de comercios, supermercados y farmacias cierran los domingos.
-  **Ahorro en Supermercados:** Si viajas en modo bajo presupuesto, busca las secciones de "Anti-gaspillage" (antidesperdicio) en supermercados como Carrefour; tienen productos con rebajas de hasta el 50%.



Dinero y Apps en Ruta

-  Puedes **pagar con tarjeta** prácticamente todo, desde un billete de metro hasta un cruasán. Lleva algo de efectivo (20-30 €) solo por seguridad.
-  Apps imprescindibles en tu móvil:
 1.  **SNCF Connect:** Para llevar tus billetes de tren digitales y mirar andenes en tiempo real.
 2.  **Waze o Google Maps:** Funcionan de cine para el roadtrip y te avisan de las zonas de radares fijos. Google Maps también es muy práctica en las grandes ciudades.

¡Buen viaje! / Bon Voyage

-  **¡Comparte tu ruta!**
- Etiquétame en tus fotos y vídeos para que pueda ver cómo disfrutas de Francia.
- **Únete a nuestra comunidad de viajeros** para seguir descubriendo rincones del mundo.
-  **Sigue planeando en el blog:**
Encuentra todas las actualizaciones, mapas interactivos y nuevas rutas en: elviajedesofi.com

[ [Sígueme en Instagram para ver mis rutas en directo](#)]

**El Viaje de Sofi te invita a
unirte a HomeExchange.**

**Consigue 250 GuestPoints al
crear tu casa y activar tu
suscripción.**

ACTIVA TU SUSCRIPCIÓN

