



1881-1981 • I CENTENARIO

CAJA de AHORROS y MONTE de PIEDAD de SALAMANCA

*

eficacia
dimensión
seguridad

107 oficinas al servicio de
SALAMANCA, VALLADOLID, ZAMORA

CLUB CICLOEXCURSIONISTA «AMIGOS DE LA BICI» SALAMANCA



PROGRAMA

DE SALIDAS POPULARES Y CICLOTURISTAS
TEMPORADA 1981

CLUB CICLOEXCURSIONISTA

«AMIGOS DE LA BICI»

SALAMANCA

PROGRAMA

DE SALIDAS POPULARES Y CICLOTURISTAS



TEMPORADA 1981

AMIGOS DE LA BICI ¿POR QUÉ?

Somos un grupo de amigos a los que nos une la práctica de la bici recreativa y que salimos juntos por varias cosas; primero porque es mucho más divertido, fácil, económico y luego, estamos tan entusiasmados de nuestras andanzas en bici, que queremos juntos intentar propagar esta afición. Por eso nos dedicamos a la promoción, por eso queremos con este programa animarte a venir con nosotros, a pedalear, convencidos de que si supieras lo que hacemos te apetecería.

Ya sabemos, dirás que, por qué en grupo, por qué organizado, que a ti te gusta lo espontáneo. Bueno, sí, en parte tienes razón, pero en grupo se conoce a gente nueva a la que también le gusta salir a andar en bici, uno se anima más y descubre nuevas posibilidades, llega más lejos, si a uno se le avería la bici, alguno de los que van contigo sabe arreglarla, si tienes un accidente —si eres socio— quedas cubierto por seguros, si te animas a participar en alguna salida de fin de semana el club te financia en gran medida los gastos de desplazamiento, alojamiento, etc. Como ves, lo de ir en grupo también tiene sus ventajas. Y luego no estamos excesivamente organizados, se respeta la libertad de cada uno. Tampoco te creas que para venir con nosotros algún día tienes que hacerte por fuerza socio.

Ahora dirás que no te atreves porque has oído contar que los Amigos de la Bici van muy lejos y demasiado deprisa, que además todos tienen unas bicis muy buenas. Bueno, nos persigue esa fama, pero si hojeas el programa verás que existen dos niveles: el popular y el cicloturista. En las salidas cicloturistas es verdad que se rueda bastante. Pero a las populares, por poco que te fijas en su programa, te convencerás que te puedes animar sin ningún miedo. En realidad son paseos en los que lo que menos importa es la preparación porque se podrían hacer perfectamente andando y en los que se persigue sobre todo la diversión, el contacto con la naturaleza, pasar una tarde agradable y más este año que nos hemos olvidado de tanto diploma y kilómetro y nos vamos a dedicar más a la merienda.

Si quieres te explicamos con más detalle en qué consiste la diferencia entre uno y otro nivel.

Salidas populares

Para nosotros, popular quiere decir que todos pueden disfrutar con la salida sea cual sea su edad, la bici de la que disponen, su capacidad física, para que se haga verdad el lema de que todos pueden disfrutar con el cicloturismo, ya que no en vano somos una entidad colaboradora con la campaña de «Deportes para todos». Por ello, muchas de las salidas programadas rondan los quince kilómetros.

Al mismo tiempo se ha variado el estilo respecto al año anterior, se le ha buscado a cada excursión su atractivo para que no se quede todo en pedalear: un día cogeremos las bicis para merendar carne asada a orillas del Zarguén,

otro día para visitar la base de Matacán o introducirse a pie en el campo o comer todos juntos a la orilla del Tormes.

Para los amigos de certificados y papeles se mantienen nuestros diplomas pero se les ha rebajado su dificultad al convertirse los de 50 y 75 kilómetros en excursiones de día entero en las que no sale sino a disfrutar, olvidándose de cualquier marca.

La mayor parte de las salidas del nivel popular tienen lugar los sábados por la tarde, a no ser aquellas que suponen un día entero, en este caso se realizarán los domingos. Se programan para esta temporada un total de 26 excursiones populares que suman 771 kms.

Van encuadradas, para la seguridad en carretera, de jefes de marcha, uno de los cuales sabe arreglar las averías más elementales. El camión escoba de La Casa garantizará el regreso a casa de los que sufran desfallecimiento o avería gorda, al tiempo que facilitará el transporte de la merienda, ropa, etc.

Salidas cicloturistas

Estas están reservadas para los que ruedan con mayor holgura. Se recorren grandes distancias con la finalidad primordial de entablar contacto con la naturaleza y con los otros pedaleantes, sabiendo disfrutar de la bici y enriquecerse con ella física y espiritualmente.

De nuevo, como en la temporada anterior, se ha querido evitar que exista una barrera entre popular y cicloturista, por eso se marcan en este último nivel, itinerarios reducidos, en gran parte con el mismo recorrido, pero con menos kilómetros y más accesibles a los «populares».

Uno de los mayores atractivos del cicloexcursionismo es el viaje en bici que encuentra su mejor expresión en las excursiones de fin de semana, de las que se programan seis para esta temporada. Para los amantes de la aventura se incluyen dos viajes que durarán una semana más o menos.

Por otra parte, con la intención de demostrar que el cicloturista es un gran deportista, se organizan diplomas de grandes distancias (150 kms., 200 kms. y 300 kms.) con tiempos bastante recortados, pero con una organización que evita cualquier sentido competitivo.

El que acuda a todas las excursiones programadas en este nivel a final de temporada habrá recorrido 4.863 kms., distribuidos entre 43 días de pedaleo.

Otras actividades

Independientemente de las excursiones que aparecen reflejadas en el presente programa el Club de Amigos de la Bici, con la finalidad de promover el uso de la bici tanto en el transporte urbano como en el excursionismo, organiza otras actividades:

Escuela de la bici: Funciona en colaboración con el Ayuntamiento de Salamanca. Su objetivo es enseñar a montar en bici a todos aquellos que lo deseen. En la Calle Balmes (junto a la Facultad de Ciencias), los sábados por la tarde.

Círculo cerrado: Se trabaja en la consecución de un circuito popular ciclable cerrado al que puedan acudir aquellos que no se atreven a salir a la carretera.

Lejos queda ya el tiempo en que por las carreteras pasaban media docena de coches cada día. Si es verdad que los itinerarios de los Amigos de la Bici buscan como regla de oro parajes tranquilos, no lo es menos que los coches son cada vez más numerosos, pueden aparecer en cualquier momento o lugar. Los coches son un peligro constante para el ciclista, especialmente para el que no rueda cumpliendo estrictamente las normas. El ciclista frente al coche siempre saldrá perdiendo. La desagradable posibilidad de un accidente debe estar siempre presente en la mente del ciclista a fin de que evite al máximo los riesgos.

Muchas veces creemos que por rodar en grupo tenemos más fuerza, nos confiamos y despreciamos olímpicamente a los automóviles (Es un hecho que el ciclista individual suele rodar mejor que en grupo). Es un error que puede resultar fatal.

Por todo ello es preciso hacer un llamamiento al cumplimiento de unas reglas básicas por parte de los que salen en bici a la carretera. Máxime teniendo en cuenta que las salidas de los Amigos de la Bici se realizan en carreteras en que el tráfico no ha sido cortado. Los participantes deben, por tanto, velar por su seguridad al máximo.

El ciclista debe circular por la derecha y en ningún momento debe invadir la mitad izquierda de la calzada. (A este respecto, es aterrador ver en nuestras salidas a ciclistas que toman curvas sin visibilidad o llegan a cambios de rasante por la izquierda completamente despreocupados del peligro de un coche que puede aparecer fatalmente de frente).

El ciclista debe ser siempre absolutamente previsible: debe señalizar cada maniobra, especialmente cuando rueda en grupo. Hay que evitar los quiebros,

paradas bruscas, cambios de dirección, etc., si no se avisa debidamente a los que marchan al lado, ya que su comportamiento puede ocasionar caídas, que pueden resultar fatales si sobreviene un coche en ese momento.

Nunca debe pararse invadiendo la calzada.

El Código (artículo 133 C) prohíbe expresamente la circulación de ciclistas en paralelo. Es un hecho que, independientemente del mayor espacio que ocupan, pueden provocarse caídas. Nuestro punto de vista es que con un tráfico muy reducido, inmejorables condiciones de visibilidad, etc., se puede rodar en paralelo con cierta tranquilidad, sin invadir nunca la mitad derecha de la calzada.

Es muy deseable que si se rueda en grupo superior a la docena se procure señalizar el peligro con banderines rojos, etc.

El cicloturista que en marcha organizada incumpla reiteradamente estas normas debe pensar que es un peligro potencial para todos y que es mejor que no salga en esas condiciones.

Los piques muchas veces hacen que nos olvidemos de que la carretera no está cortada y de que puede surgir un coche en el momento más inesperado.

En malas condiciones de visibilidad deben extremarse las precauciones. Si no se tiene luz propia atrás y adelante es mejor no rodar de noche.

Por fin insistir en que el Club de Amigos de la Bici no se responsabiliza de los accidentes que las infracciones al Código de la Circulación puedan producir. A los socios les facilita el acceso al seguro de la Mutualidad General Deportiva y al seguro de daños a tercero contraído con una compañía privada, sin que por ello asuma la responsabilidad.

LA BICI DEL CICLOTURISTA

A la hora de comprarse una bici es conveniente saber ciertas cosas.

Altura del cuadro

La altura de un cuadro se mide en el tubo vertical, desde el centro de la caja de pedalier hasta el extremo superior del tubo.

Estatura del ciclista	altura del cuadro
1,55 - 1,60 m.	48 a 51 cm.
1,60 - 1,65 m.	52 a 53 cm.
1,65 - 1,70 m.	53 a 55 cm.
1,70 - 1,75 m.	55 a 57 cm.
1,75 - 1,80 m.	57 a 58 cm.
1,80 - 1,85 m.	58 a 59 cm.

Potencia del manillar

- De 70 mm. para una estatura de 1,60 m.
- De 100 mm. para una estatura de 1,70 a 1,75 m.
- De 110 mm. para una estatura de más de 1,80 m.

Altura del sillín, posición longitudinal e inclinación

Una vez sentado, el ciclista, con la pierna estirada, sin estar forzada, debe poder poner el talón sobre el pedal en posición baja.

La parte delantera del sillín debe estar de 0,4 a 1 cm. más alta que la parte trasera.

Posición longitudinal del sillón: Con la mano extendida, el codo apoyado sobre la punta del sillín, la mano debe llegar a tocar el eje de la potencia del manillar. Colocar una plomada en la punta del sillín, debe caer de 5 a 7 cm. hacia atrás del eje del pedalier.

Altura del manillar

Respecto a la altura del sillín, el manillar debe estar de 1 a 5 cm. más bajo.

Desarrollo en centímetros para ruedas de 700 C

N.º de dientes plato	N.º de dientes de la corona de la rueda libre																											
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29											
30	494	430	420	393	370	350	331	315	300	286	273	262	252	242	233	223	217											
32	516	480	448	420	395	373	353	336	320	305	291	280	269	259	249	240	232											
34	549	510	476	446	420	397	375	357	340	324	310	300	297	286	275	265	255											
36	581	540	504	472	444	420	397	378	360	343	328	310	302	291	280	270	262											
38	613	570	532	498	469	443	420	399	380	362	346	332	319	307	295	285	275											
40	646	600	560	525	494	466	442	420	400	383	365	350	342	328	311	300	289											
42	678	630	585	551	518	490	464	441	420	403	385	367	358	345	327	315	303											
44	710	660	616	577	543	513	486	462	440	423	405	387	376	361	342	330	319											
45	726	674	630	590	565	525	495	472	449	428	409	392	384	369	350	338	326											
46	743	690	644	603	568	536	508	483	460	439	420	402	393	378	358	345	333											
47	759	705	658	616	580	548	519	493	470	448	429	411	401	386	365	353	340											
48	775	720	672	630	592	560	530	504	480	458	438	420	410	394	373	360	347											
49	791	735	686	643	605	570	540	514	490	467	447	428	418	402	381	368	355											
50	807	750	700	656	617	583	552	525	500	477	456	437	427	410	389	375	362											
51	823	765	714	669	630	595	560	535	510	486	465	446	435	418	397	382	369											
52	840	780	728	682	642	606	574	546	520	497	474	453	444	427	405	390	377											
53	857	800	754	707	666	629	595	566	539	514	492	471	462	445	423	398	384											
54	887	825	769	720	678	640	607	576	549	524	501	480	461	443	420	405	391											

Principio mecánico de la torsión longitudinal de la cadena

Para un mayor rendimiento mecánico y menor desgaste, la cadena debe funcionar lo más alineada posible. Esto supone que se evitará hacer funcionar el plato pequeño con la corona más pequeña, y el plato grande con la corona mayor, ya que en estas posiciones la cadena sufre una fuerte desviación lateral. Es decir, en una bici de diez marchas, sólo pueden usarse en la práctica ocho.

Desarrollos recomendados para el cicloturista

Si se quiere rodar con un poco de holgura en montaña es necesario poder disponer de un desarrollo de 3,50 m. En caso de llevar peso (15 ó 20 kg.) se recomienda uno de 2,50. (El desarrollo de 3,50 m. se obtiene con un plato de 40 dientes y una corona de 24, ó 42 dientes y 26 en la corona.

En cuanto a los desarrollos máximos, al cicloturista le basta con uno de 7,00 m. (plato de 50 con corona del 15, por ejemplo).

Por tanto lo más práctico para lograr esos desarrollos son platos de 40 y 50 (o 42 y 50) con coronas de 24 ó 26 dientes por arriba y de 15 ó 16 por abajo.

INSCRIPCION COMO SOCIO AL CLUB AMIGOS DE LA BICI

El socio tiene derecho al seguro de accidentes de la Mutualidad General Deportiva y a un seguro de daños a tercero contratado con una compañía privada, en las condiciones que más abajo se señalan. Por ello recomendamos la inscripción a todos los que tengan la intención de participar con cierta regularidad a nuestras salidas. Los no socios no podrán en ningún caso involucrar al club en ningún tipo de responsabilidades o exigencias. Los que deseen tomar parte de las salidas cicloturistas de fin de semana deberán ser socios para poder beneficiarse de las subvenciones del club a gastos de desplazamiento, estancia, etc.

Requisitos: Rellenar los datos que se piden en esta hoja y pagar una cuota anual de 250 ptas.

Formalización de la inscripción: Una vez rellenada la hoja de inscripción entregarla con 250 ptas. en el Banco Exterior de España, Calle Toro 29. Los empleados del banco te devolverán un resguardo de que has entregado el dinero. Sólo serás socio del club y te beneficiarás de los seguros cuando recibas (por correo) la tarjeta de socio debidamente cumplimentada, unos quince días después.

Si tienes alguna duda o surge algún problema los empleados del banco donde has entregado el dinero no podrán solucionártela. Dirígete, aprovechando una excursión, a algún directivo del club o escribe a:

CLUB DE AMIGOS DE LA BICI
LUIS JAVIER ALAYA AMAT
Arco, 6, 3.º, Salamanca

Plazos: Se cerrará el plazo de inscripción para la temporada 1981, el 31 de junio de dicho año, en principio.

Responsabilidad del Club y condiciones de los seguros

El Club de Amigos de la Bici no se hace responsable de ningún accidente del que pudieran ser causa o víctimas los participantes en sus actividades, como tampoco se hacen solidarios de los gastos ni de las deudas que pudieran contraer durante las mismas.

Sin embargo, la inscripción como socio da derecho a un seguro de daños a tercero contratado con una compañía privada, con validez todos los días del año de la temporada para la que uno se inscribe, tanto en excursión de los Amigos de la Bici como en el uso particular de la bicicleta, con una garantía máxima de 1.000.000 de ptas. por siniestro, víctima o daños materiales; din embargo, el seguro sólo se hará efectivo a través de uno de los responsables del Club. También al seguro de accidentes de la Mutualidad General Deportiva que sólo será válido en caso de accidente ocurrido en una de las excursiones organizadas por el Club de Amigos de la Bici que figuran en el presente programa (cubre los daños físicos del ciclista lesionado, a través exclusivamente de los médicos y clínicas de la Mutualidad General Deportiva). Los socios tienen derecho a este último seguro a través de la Compañía de Deportes para Todos, con la que colabora el Club.

PROGRAMA DE SALIDAS POPULARES¹

MES DE MARZO

DÍA 8: DÍA DE LA BICI

Organización: Colaboración entre el Club de Amigos de la Bici y el Club Ciclista Charro.

Patrocin: Caja de Ahorros de Salamanca.

Recorrido: Circuito urbano de 12 kms.: Plaza Mayor, San Pablo, San Buenaventura, España, P.º de Canalejas, P.º de San Antonio, P.º del Rollo, Avda. de los Comuneros, P.º de la Estación, Elcano, El Fresno, Avda. de los Cedros, Avda. de Federico Anaya (giro en la Rotonda), Avda. de Portugal, Pl. del Barrio Vidal, Avda. de Portugal, Carret. de Ledesma, Vallejera, Linares, Avda. de Filiberto Villalobos, Peña de Francia, Champagnat, P.º de San Vicente, San Gregorio, P.º del Rector Esperabé, España, Juan de la Fuente, San Pablo, Plaza Mayor.

Horario: Salida 11.00 h. Llegada 12,30 h.

DÍA 14: Excursión a El Canto (Villamayor)

Recorrido: Salamanca, Villamayor, El Canto, Villamayor, Carret. de Toro, Salamanca. 16 kms.

Horario: Salida 16.00 h. Llegada 19.00 h.

Responsable de la marcha e información: Benito de Miguel (Teléf. 236569).

DÍA 21: Carne asada en El Zurguén

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Porquerizos y regreso a Salamanca. 15 kms.

Horario: Salida 16.00 h. Llegada 19.30 h.

Responsable e información: Antonio Iglesias (Teléf. 225804).

DÍA 28: Merienda en La Flecha (Huerto de Fray Luis de León)

Recorrido: Salamanca, La Flecha (carret. de Aldecalengua) y regreso a Salamanca. 14 kms.

Horario: Salida 16.00 h. Llegada 19.30 h.

Responsable e información: Tomás González (Teléf. 241692).

MES DE ABRIL

DÍA 4: Diploma Popular de los 25 kms.

Recorrido: Salamanca, Santa Marta, Nuevo Amato y regreso a Salamanca. 26 kms.

Horario: Salida 16.00 h. Llegada 19.00 h.

Responsable e información: Luis Javier Alava (Teléf. 212755).

¹ El punto de salida y concentración de todas las excursiones de este programa es en la Plaza de la Constitución, de no indicarse lo contrario.

DÍA 11: Excursión a Mata de Armuña

Recorrido: Salamanca, Mata de Armuña y regreso a Salamanca. 22 kms.

Horario: Salida 16.00 h. Llegada 19.00 h.

Responsable e información: Mariano Merchán (Teléf. 225211).

DÍA 19: Excursión a San Cristóbal de la Cuesta

Recorrido: Salamanca, San Cristóbal de la Cuesta y regreso a Salamanca. 12 kms.

Horario: Salida 10.00 h. Llegada 13 h.

Responsable e información: Teresa González (Teléf. 241692).

DÍA 26: Diploma Popular de los 50 kms.

Recorrido: Salamanca, Golpejas, Rollán y regreso a Salamanca. 50 kms.

(Regreso opcional por los Baños de Ledesma, 65 kms.).

Horario: Salida 10.00 h. Comida en Rollán 14 h. Llegada 19.00 h.

Responsable e información: Félix Maestre (Teléf. 233180).

MES DE MAYO

DÍA 1: Excursión a Zorita

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Zorita y regreso a Salamanca. 28 kms.

(Con marcha a pie hasta Valcuevo).

Horario: Salida 9.00 h. Llegada 14.00 h.

Responsable e información: Angel L. Blanco (Teléf. 223490).

DÍA 10: Diploma Popular de los 75 kms.

Recorrido: Salamanca, Ledesma, Golpejas, Salamanca. 75 kms.

Horario: Salida 9.00 h.; 12,30 Visita de Ledesma; 14.00 comida con carne asada; 19.30 llegada a Salamanca.

Responsable e información: Gregorio Hinojo (Teléf. 238895).

DÍA 16: Excursión a Aldeatejada y Finca del Teso

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada y regreso a Salamanca. 15 kms.

Horario: Salida 16.00. Llegada 19.30 h.

Responsable e información: Tomás González (Teléf. 241692).

DÍA 23: Visita a la Base Aérea de Matagón

Recorrido: Salamanca, Santa Marta, Nuevo Amato, Matagón y regreso a Salamanca. 36 kms.

Horario: Salida 16.00 h. Visita de la Base 17,30 h. Llegada 19.30 h.

Responsable e información: Juan Merchán (Teléf. 223261).

DÍA 31: Maratón Popular de los 100 kms.

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Linares de Riofrío, La Herguijuela del Campo, La Sierpe, Las Veguillas, Aldeatejada, Salamanca. 100 kms.

Horario: Salida 9,00 h. Comida en Linares 14,00 h. Regreso 16,30 h. Llegada 21,00 h.

Responsable e información: Francisco Cortés (Teléf. 218115).

MES DE JUNIO

DÍA 6: Excursión a la Fuente de Santa Teresa

Recorrido: Salamanca, Calvatrasa de Arriba, Fuente de Santa Teresa y regreso a Salamanca. 26 kms.

Horario: Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

Responsable e información: Manolo Sánchez (Teléf. 230010).

DÍA 13: Excursión al Monte de Babilafuente

Recorrido: Salamanca, Aldealegua, Babilafuente y regreso a Salamanca. 40 kms.

Horario: Salida 16,00 h. Llegada 20,00 h.

Responsable e información: Juan Merchán (Teléf. 223261).

DÍA 20: Excursión a Morille

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Morille, Mozárbez, Salamanca. 46 kms.

Horario: Salida 16,00 h. Llegada 20,30 h.

Responsable e información: Eduardo Martín (Canalejas, 84, 1.º E).

MES DE SEPTIEMBRE

DÍA 8: Tarde de la bici en el Barrio San José y de la Vega

Recorrido: Pequeño itinerario por las calles del barrio.

Horario: 17,00 h. a 19,00 h.

Responsable e información: Juan Merchán (Teléf. 223261).

DÍA 12: Tarde de la bici en el Barrio Garrido

Recorrido: Pequeño itinerario por las calles del barrio.

Horario: 17,00 a 19,00 h.

Responsable e información: Mariano Merchán (Teléf. 225211).

DÍA 15: Tarde de la bici en el Barrio de la Prospe y del Rollo

Recorrido: Pequeño itinerario por las calles del barrio.

Horario: 17,00 a 19,00 h.

Responsable e información: Manolo Sánchez (Teléf. 230010).

DÍA 21: Tarde de la bici en el Barrio de Pizarales

Recorrido: Pequeño itinerario por las calles del barrio.

Horario: 17,00 a 19,00 h.

Responsable e información: Higinio Martín (Nebrija, 8).

DÍA 26: Excursión y baño en Huerta

Recorrido: Salamanca, Aldealegua, Huerta, Nuevo Amatos, Santa Marta, Salamanca. 32 kms.

Horario: Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

Responsable e información: Fernando Sánchez (Teléf. 233095).

MES DE OCTUBRE

DÍA 3: Excursión a Aldealegua

Recorrido: Salamanca, Aldealegua y regreso a Salamanca. 16 kms.

Horario: Salida 16,00 h. Llegada 19,00 h.

Responsable e información: Teresa González (Teléf. 241692).

DÍA 10: Excursión a La Vellés

Recorrido: Salamanca, San Cristóbal, La Vellés y regreso a Salamanca. 27 kms.

Horario: Salida 16,00 h. Llegada 19,00 h.

Responsable e información: Félix Maestre (Teléf. 233180).

DÍA 17: Excursión a El Canto (Villamayor)

Recorrido: Salamanca, Villamayor, El Canto, Villamayor, carret. de Toro, Salamanca. 16 kms.

Horario: Salida 16,00 h. Llegada 19,00 h.

Responsable e información: Angel Martín (Teléf. 236989).

DÍA 24: Excursión a Nuevo Amatos

Recorrido: Salamanca, Santa Marta, Nuevo Amatos y regreso a Salamanca. 26 kms.

Horario: Salida 16,00 h. Llegada 19,00 h.

Responsable e información: Rosa Rubio (Teléf. 231759).

MES DE NOVIEMBRE

DÍA 1: Excursión de Clausura: Comida en Alba de Tormes

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes y regreso a Salamanca. 40 kms.

Horario: Salida 9,30 h. Visita a Alba 13,00 h. Comida 14,00 h. Llegada a Salamanca 19,00 h.

Responsable e información: Angel L. Blanco (Teléf. 223490).

SIN FECHA FIJA

Coincidiendo con el anunciado viaje del Papa a Alba de Tormes un grupo de Amigos de la Bici organizará una excursión a Alba, que se anunciará oportunamente.

PROGRAMA DE SALIDAS CICLO-TURISTICAS¹

MES DE MARZO

DÍA 8: Excursión a Cuatro Calzadas

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Martinamor, Cuatro Calzadas, Mozárbez, Salamanca. 50 kms.

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 13,30 h.

DÍA 22: Excursión a Sagos

Recorrido: Salamanca, Calzada de D. Diego, Robliza de Cojos, Sagos, Villamayor, Golpejas, Salamanca. 65 kms.

(Itinerario Reducido: Salamanca, Est. de Barbadillo, Rollán, Golpejas, Salamanca. 54 kms.)

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 13,30 h.

DÍAS 28 y 29: Excursión a la Sierra de Las Quilamas

Día 28: *Recorrido:* Salamanca, Vecinos, Linares de R., La Honfría. 60 kms. (Con marcha a pie hasta la Sierra de Las Quilamas)

Día 29: *Recorrido:* La Honfría, Linares de R., La Herguajuela del Campo, Las Veguillas, Salamanca. 60 kms.

Responsable e información: Angel L. Blanco (Teléf. 223490).

MES DE ABRIL

DÍA 5: Excursión a la Sierra de Tamames

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Tamames, Linares de R., Las Veguillas, Salamanca. 122 kms.

(Itinerario reducido: Salamanca, Vecinos, Las Veguillas, Salamanca. 66 kms.)

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 15,00 h.

DÍA 12: Excursión a Cantalapiedra

Recorrido: Salamanca, Aldeanueva, Babilafuente, Poveda, Cantalapiedra, Zorita de la Frontera, Peñaranda, Encinas, Salamanca. 112 kms.

(Itinerario reducido: de Babilafuente a Encinas directamente. 40 kms.)

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 14,30 h.

DÍAS 14 a 19: Excursión a Asturias

Recorrido: En etapas de unos 120 kms. se visitarán los parajes más renombrados de la Cordillera Cantábrica: Puerto de Pajares, Subida al Fito, Lagos de Covadonga, etc.

Responsable: Fernando Castañón.

Información: Francisco Cortés (Teléf. 218115).

DÍA 25: Excursión a Cubo del Vino

(Recorrido: Salamanca, Calzada de V., Cubo del Vino, Villamor de los Escuderos, Fuentesauco, La Vellés, Salamanca. 84 kms.)

Itinerario reducido: Calzada de V., Est. de Huérmos, La Vellés, Salamanca. 43 kms.)

Horario: Salida 16,00 h. Llegada 20,00 h.

MES DE MAYO

DÍAS 2 Y 3: Excursión a la Sierra de Francia

Día 2: *Recorrido:* Salamanca, Linares, S. Esteban de la S., Miranda del Castañar, Sotoserrano, Las Mestas, P.º del Portillo (1.230 m.), La Alberca, Peña de Francia (1.725 m.). 130 kms.

(Itinerario reducido: Salamanca, Vecinos, Tamames, Peña de Francia. 80 kms.)

Horario: Salida 9,00 h.

Día 3: *Recorrido:* Peña de Francia, El Cabaco, El Maíllo, Monsagro, Serradilla del Arroyo, Ciudad Rodrigo. 67 kms.

(Itinerario reducido: Peña de Francia, El Cabaco, Morasverdes, Ciudad Rodrigo. 39 kms.)

Responsable e información: Luis Javier Alava (Teléf. 212755).

DÍA 9: Excursión a San Pedro de Rozados

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Santo Tomé de R., San Pedro de R., Monterrubio de la Sierra, Morille, Aldeatejada, Salamanca. 58 kms.

Horario: Salida 16,00 h. Llegada 20,00 h.

DÍA 17: Excursión a Peñausende

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Almenara, Ledesma, La Mesnal, Peñausende, Mayalde, Cubo del Vino, Calzada de Valdunciel, Salamanca. 110 kms.

(Itinerario reducido: De Ledesma a Calzada de V. por Añover, San Pelayo, Tortesmenudas. 80 kms.)

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 14,30 h.

DÍA 24: Excursión del Campo Charro

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Torresmenudas, San Pelayo, Añover, Ledesma, Sando de S., Robliza de Cojos, Matilla de los Caños, Vecinos, Las Veguillas, Endrinal, Guijuelo, Bebeña, Salamanca. 190 kms.

(Itinerarios reducidos: Desde Ledesma directamente a Salamanca. 80 kms. Desde Robliza de C. a Salamanca. 108 kms. Desde Vecinos a Salamanca. 130 kms.)

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 21,00 h.

¹ Todas las salidas desde Salamanca tendrán lugar en la Plaza de la Constitución.

MES DE JUNIO

DÍA 7: Diploma de los 150 kms.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Cubo del Vino, Fuentesauco, Fuentelapeña, Vadiño de la Guareña, Alarcos, Castronuño, Bóveda de Toro, Fuentesauco, La Vellés, Salamanca. 150 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 21,00 h.
Responsable e información: Eduardo Martín (Canalejas, 84, 1.º E).

DÍA 14: Diploma de Montaña Sierra de Béjar

Recorrido: Salamanca, Guijuelo, P.º de Vallejera (1.200 m.), Béjar, Candelario, Plataforma de Candelario (1.600 m.), Cristóbal, San Esteban de la Sierra, Linares (1.000 m.), Las Veguillas, Salamanca. 182 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 21,30 h.
Responsable e información: Benito de Miguel (Teléf. 236569).

DÍA 21: Diploma Audax de los 200 kms.

Recorrido: Salamanca, Peñaranda, Macotera, Alaraz, Gallegos de Sobrinos, Muñico, San Juan del Olmo, P.º de las Fuentes (1.499 m.), Villatoro, P.º de Villatoro (1.356 m.), Piedrahíta, Collado del Morón, Horcajo Medianero, Anaya de Alba, Alba de Tormes, Salamanca. 200 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 20,30 h. (tiempo máximo para la obtención del diploma: 12 horas).
Responsable e información: Angel Martín (Teléf. 236989).

DÍA 28: IV MARATON CICLOTURISTA SALMANTINO

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Las Veguillas, Endrinal, Linares, San Esteban de la Sierra, Puentes del Alagón, cruce de Miranda del Castañar, Casas del Conde, Arroyomuerto, El Cabaco, La Alberca, Sotoserrano, Colmenar de Montemayor, Calzada de Béjar, Béjar, La Hoya (1.280 m.), Barco de Avila, Navalperal de Tormes, La Herguizuela, P.º de la Peña Negra (1.909 m.), Piedrahíta, Horcajo Medianero, Alba de Tormes, Salamanca. 300 kms.
Horario: Salida 5,00 h. Llegada 22,00 h. (tiempo máximo para la obtención del diploma: 17 horas).
Responsable e información: Francisco Cortés (Teléf. 218115).

MES DE JULIO

DÍAS 5 AL 12: II Semana Cicloturista Salmantina de verano

En preparación. Probablemente se realizará en España, por el Norte (Santander o Galicia).
Responsable e información: Francisco Cortés (Teléf. 218115).

MES DE SEPTIEMBRE

DÍAS 4 AL 6: Excursión a Las Hurdes y Sierra de Gata

Día 4: *Recorrido:* Salamanca, Linares, San Esteban de la Sierra, cruce de Miranda del Castañar, Sotoserrano, Riomalo de Abajo, Vegas de Coria, Caminomorisco, Pinofranquedo, La Muela, Castillo, Las Erias. 136 kms.

Día 5: *Recorrido:* Las Erias, Pinofranquedo, Torrecilla de los Angeles, Villanueva de la Sierra, Hernán Pérez, Cadalso, Descargamaria, Robledillo de Gata, P.º de la Golosa, Robledillo de Gata, Cadalso, Torre de D. Miguel, Villabuena de Gata, La Fatela, Acebo, Hoyos, Villamiel, San Martín de Trevejo, P.º de Santa Clara, El Payo, Peñaparda. 146 kms. (itin. red.: 71 kms.).

Día 6: *Recorrido:* Peñaparda, P.º de Perales, La Fatela, Hoyos, Valverde del Fresno, Navasfrías, Casillas de Flores, Fuenteguinaldo, El Bodón, Ciudad Rodrigo. 107 kms.
Responsable e información: Angel L. Blanco (Teléf. 223490).

DÍA 13: Excursión a Monleón

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Morille, Pedrosillo de los Aires, Campillo, Guijuelo, Endrinal, Monleón, Linares, Las Veguillas, Salamanca. 125 kms.
Horario: Salida 9,00 h. Comida en Monleón 14,00 h. Llegada 19,30 h.

DÍA 20: Excursión y visita a Zamora

Recorrido: Salamanca, Cubo del Vino, Zamora, Casaseca de las Chanas, Fuentesauco, La Vellés, Salamanca. 133 kms.
Horario: Salida 9,00 h. Llegada 20,00 h.

DÍAS 26 Y 27: Excursión a la Ribera y al Yeltes

Día 26: *Recorrido:* Salamanca, Villamayor, Ledesma, Villaseco de los Reyes, Almendra, Presa de Almendra, Fermoselle, La Cicutina, Trabancas, Villarino de los Aires, Pereña, La Vidola, Vitigudino. 140 kms.
(Itinerario reducido: Salamanca, Vitigudino. 68 kms.)

Día 27: *Recorrido:* Vitigudino, Yecla de Yeltes, Villaveja de Yeltes, Villares de Yeltes, Boada, La Fuente de San Esteban, Boadilla, San Muñoz, La Sagrada, Berrocal de Huebra, Vecinos, Salamanca. 105 kms.
(Itinerario reducido: Vitigudino, Fuente de San Esteban, Aldehuela de la B., Salamanca. 85 kms.)
Responsable e información: Antonio Iglesias (Teléf. 225804).

MES DE OCTUBRE

DÍAS 10, 11 Y 12: Excursión a la Sierra de Guadarrama

Día 10: *Recorrido:* Villalba, P.º de Navacerrada (1.860 m.), P.º de los Cotos (1.830 m.), Rascafría, P.º de la Morcuera (1.782 m.), Miraflores de la Sierra, Soto del Real, Manzanares del Real, Villalba. 102 kms.

Día 11: Recorrido: Villalba, Guadarrama, Alto de los Leones de Castilla (1.511 m.), Revenga, Segovia, La Granja, Valsain, P.^o de la Fuenfría (1.796 m.), Cercedilla, Los molinos, Collado Mediano, Villalba. 110 kms.

Día 12: Recorrido: Villalba, San Lorenzo del Escorial, La Paradilla (1.338 m.), Las Navas del Marqués, Navalperal de Pinares, P.^o de la Lancha (1.485 m.), Cruz del Hietro (1.476 m.), Aldeavieja, Berrocalejo de Aragona, Vicolozano, Avila. 100 kms.

(Itinerario reducido: Desde Navalperal de Pinares directamente a Avila por el Alto de Valdelavía [1.448 m.]. 75 kms.).

Responsable e información: Angel Vaca (Villamayor, 8, át. D).

Día 18: Excursión a Fresno Alhándiga

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Sieteiglesias de Tormes, Fresno Alhándiga, Pedrodillo de los Aires, Monterrubio de la Sierra, Morille, Aldeatejada, Salamanca. 76 kms.

(Itinerario reducido: Salamanca, Alba de Tormes, Cuatro Calzadas, Mozárbez, Salamanca. 50 kms.)

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 14,00 h.

Día 25: Excursión y visita a la Mansión Romana de Navagallega

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Las Veguillas, Alto de Membtibe y regreso a Salamanca. 63 kms. (con excursión a pie hasta Navagallega)

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 14,00 h.

Día 31: Excursión a Ledesma

Recorrido: Salamanca, Golpejas, Ledesma, Almenara, Villamayor, Salamanca. 70 kms.

Horario: Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

MES DE NOVIEMBRE

DÍAS 7 Y 8: Excursión de Clausura: Sierra del Piornal

Día 7: Recorrido: Plasencia, Gargüera, Barrado, Cabrero, Piornal, Garganta la Olla, Jaraiz, Pasaron, Tejada de Tiétar, Plasencia. 114 kms.
(Itinerario reducido: Plasencia, Valdestillas, Piornal, Garganta la Olla, Jaraiz, Tejada de Tiétar, Plasencia. 90 kms.)

Día 8: Recorrido: Plasencia, Cabezuela del Valle, P.^o de Honduras (1.430 m.), Hervís, Baños de Montemayor, Garganta, Candelario, Béjar. 96 kms.
(Itinerario reducido: Plasencia, Aldeanueva del Camino, Baños de Montemayor, La Garganta, Candelario, Béjar. 65 kms.)

Responsable e información: Manolo Gaitán (Teléf. 228474).