



**caja de ahorros
y m.p. de salamanca**

eficacia
dimensión
seguridad

más de cien años al servicio de la región

CLUB CICLOEXCURSIONISTA AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA



PROGRAMA

DE LA
TEMPORADA 1982

CLUB CICLOEXCURSIONISTA AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA

PROGRAMA

DE

SALIDAS POPULARES Y CICLOTURISTAS



TEMPORADA 1982

Objetivo: tú y la bici

Bueno, amigos cicloturistas y demás familia, ya estamos preparados un año más para practicar nuestro alegre deporte.

Vamos superando los errores de los pasados años y en nuestra medida podemos responder del buen funcionamiento del club «Amigos de la Bici». No es necesario extenderse en exceso en explicaros quiénes somos. Básicamente somos unos cuantos amigos a los que nos une la bicicleta y sus posibilidades.

Estamos en la cuarta temporada y gran parte del trabajo inicial que nos propusimos está cumplido, es decir, la finalidad primera era la potenciación de la bicicleta, hacer de la bicicleta un vehículo de esparcimiento y de transporte. Esto queda confirmado viendo a gran número de personas que, tanto en el campo como en la ciudad, la utilizan.

Sabéis que estamos organizados aunque respetando la libertad de cada persona; que existe un seguro que cubre accidentes; que en salidas de fin de semana el club te financia gastos de desplazamiento y de alojamiento; que existe un responsable de cada salida; que siempre hay un mecánico para echarle una mano en cualquier avería; etc.

Se nos acusa de que siempre recorremos distancias grandes, que tenemos una buena preparación física y que nuestras bicicletas son muy buenas. Bueno, esto merece una aclaración.

Como ya sabéis nuestro club ofrece dos alternativas de salidas con distintos fines y por lo tanto kilometraje, las salidas populares están hechas para toda persona sea cual sea su edad y su bicicleta, mientras que en las salidas cicloturistas hay que tener una mínima preparación.

Muchos de los actuales socios del club comenzamos con bicicletas normales, es decir, sin cambios o plegables.

Poco a poco nos fuimos ilusionando y nos hicimos con mejores bicicletas y equipos ya que las bicicletas del cicloturista son asequibles a todas las economías.

El vestimos con ciertos atuendos va en función de la comodidad y no del lucimiento personal.

De todas las maneras, el transporte en bicicleta está inseparablemente unido al divertirse, porque no necesita gasolina, ni carné de conducir, no contamina y se aparca fácilmente.

El cicloturismo permite convivir mientras se practica.

Pedaleando suavemente, sin grandes esfuerzos, puedes recorrer y visitar los lugares de tu provincia que más te gusten.

La bicicleta permite el ejercicio en grupo, en familia, en solitario, etc. Pero la bici es una moda también, una moda que hace a la gente sociable y elimina la tensión y el agobio de los ciudadanos de hoy.

La bicicleta es un vehículo higiénico, sencillo, manejable, que te puede transportar con rapidez a tu trabajo o lugar de estudio y que se convierte en un instrumento deportivo de primera calidad para tu mantenimiento físico en los ratos de ocio.

En relación al mantenimiento físico está demostrada la eficacia del pedaleo. Como requisito previo e incuestionable se hace obligatoria la visita al médico para que nos controle nuestra capacidad para desarrollar un esfuerzo determinado.

A continuación se exponen los beneficios que sobre el organismo nos ofrece la práctica de la bicicleta.

1. Mejora el sistema circulatorio, llegando más sangre a los tejidos.
2. Aumenta el volumen del corazón, bombeando más cantidad de sangre con un menor esfuerzo.
3. Disminuyen las pulsaciones.
4. El sistema respiratorio se ve mejorado, aumentando el número de sus alveolos y su capacidad de absorción de oxígeno.
5. El número de capilares aumenta en tamaño y en número, lo que facilita un mayor riego sanguíneo y aporte de oxígeno a sus músculos, haciendo más flexibles sus arterias.
6. Retrasa la aparición de la fatiga.
7. Disminuye en mayor medida su exceso de grasa, convirtiendo el tejido graso en magro.
8. Te ayudará en mayor medida a vencer las tensiones producidas a lo largo del día.

Dentro de las salidas populares se les ha buscado un atractivo con el fin de no quedar todo en pedalear, como por ejemplo, comer carne en una típica merienda campestre; visita a típicas bodegas; visitas a granjas, clubs deportivos, etc.

Mantendremos algunos de los diplomas que ya se concedían en anteriores temporadas.

La mayoría 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.

En las salidas llevamos jefe de marcha, mecánico, camión-escoba para recoger a aquellos que sufran averías sin solución inmediata así como para el transporte de alimentos y ropa.

Dentro de las salidas cicloturistas 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».

También en el nivel cicloturista se mantienen los diplomas de años anteriores.

Nuestro objetivo: vosotros y vuestras bicicletas

Club de Amigos de la Bici
SALAMANCA

MEDIDAS BASICAS DE SEGURIDAD EN CARRETERA

La experiencia de temporadas anteriores nos ha obligado a considerar cada vez con mayor rigor la necesidad del cumplimiento de unas medidas básicas por parte del cicloturista que circula en grupo, a pesar de que los itinerarios de los Amigos de la Bici discurren, como norma general, por carreteras secundarias, pero también allí hay coches: la desagradable posibilidad de un accidente debe estar siempre en la mente del cicloturista, a fin de evitar al máximo los riesgos. Máxime teniendo en cuenta que las salidas de los Amigos de la Bici se realizan en carreteras en las que el tráfico no ha sido cortado. Los participantes deben, por tanto, velar por su seguridad al máximo.

De cara a esta temporada se ha establecido una normativa, aprobada en asamblea, que es de obligatorio cumplimiento para todos los que participen en el grupo del Club de Amigos de la Bici. Su incumplimiento dará lugar a ciertas sanciones.

NORMA N.º 1.—Circular por la derecha, mirando de frente y en línea recta a ritmo regular. NO INVADIR NUNCA LA MITAD IZQUIERDA DE LA CALZADA. NUNCA.

NORMA N.º 2.—Circular en fila. Sólo ocasionalmente, con inmejorables condiciones de visibilidad, carretera tranquila, extremando las precauciones, en paralelo. NUNCA SE RODARA DE TRES EN TRES O MAS.

NORMA N.º 3.—Señalizar cualquier maniobra que se desee hacer con tiempo. Hay que ser previsible en todo momento. Señalizar los cambios de dirección, las paradas, los baches. NUNCA SE PARARA EL QUE PRECEDA A OTRO, procederá como sigue: dejará que le sobrepasen los que le

siguen, situándose completamente a la derecha y habiendo advertido sus intenciones, una vez que todos lo hayan adelantado, podrá detenerse.

NORMA N.º 4.—AL DETENERSE SACAR LA BICI DE LA CARRETERA.

NORMA N.º 5.—Evitar al máximo la circulación nocturna. De realizarse ES IMPRESCINDIBLE CONTAR CON LUZ PROPIA ADELANTE Y ATRAS.

NORMA N.º 6.—El grupo es solidario y los participantes en una excursión deberán acatar las decisiones del grupo, sin por ello perder su libertad: HAY QUE INDICAR AL RESPONSABLE LA INTENCION DE ABANDONAR AL GRUPO.

El incumplimiento de cualquiera de las tres primeras normas acarreará la separación del grupo principal y la obligación de rodar en cola. Son los responsables de marcha, con su correspondiente brazalete, los encargados de vigilar el cumplimiento de estas normas y aplicar las sanciones que sean necesarias.

Por otra parte, la organización extremará al máximo las precauciones en lo que concierne a la señalización del grupo en carretera (coches anunciadores, ciclistas con triángulos, etc.). Se procurará también agrupar a los ciclistas en pequeños grupos, para evitar la diseminación y facilitar el adelantamiento.

Insistimos 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 terceros contraídos con una compañía privada, sin que por ello asuma la responsabilidad.

LA BICI DEL CICLOTURISTA

Comprar una bici para la práctica del cicloturismo plantea para los que no están al tanto de mecánica o carecen de experiencia serias dificultades. Existe gran variedad de bicis y precios en el mercado y muchas veces es preferible no dejarse aconsejar por el vendedor. El cicloturista precisa de una bici robusta y ligera en lo posible, adecuada a sus características anatómicas. Los modelos más recomendables son la bicicleta mal llamada de carreras o las denominadas mixtas, de cuadro triangulado, sin por ello desechar las clásicas de paseo, con un comportamiento en carretera muy superior a las plegables de rueda pequeña o las de cross, que hay que rechazar por completo. El material más caro o sofisticado no es muchas veces, a la larga, el más robusto.

Adecuación de la bici al ciclista

A la hora de comprar la bici hay que vigilar que la altura del cuadro es la necesaria. Esta es la tabla para bicicletas de carreras:

Estatuta 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.

(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).

Una vez que se ha comprado la bici hay que hacer ciertos preparativos:

1. 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. Debe llegar al suelo con la punta de ambos pies.

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

Posición longitudinal del sillín: 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.

(Todos los sillines tienen procedimientos que permiten realizar estas operaciones con una simple llave).

2. Altura del manillar

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

El cambio de marchas, los desarrollos más adecuados

Para no cometer errores que luego se pagan en fatigas innecesarias, aconsejamos ser muy exigentes a la hora de comprar, a fin de obtener los desarrollos que deseamos, si la bici tiene cambio, que recomendamos para la práctica del cicloturismo, tanto en el piñón (rueda de atrás) como en los platos (movimiento central). Su manejo se aprende enseguida, su mantenimiento no es engorroso y se multiplican las posibilidades del cicloturista. Ahora bien, los desarrollos con los que generalmente se venden las bicis no son los más adecuados, hay que hacerlos cambiar. Para ruedas de 700 recomendamos platos de 40-42 dientes (el pequeño) y 50 dientes (el grande). Coronas de 24 ó 26 dientes (la mayor) y de 16 ó 14 (la más pequeña). Con ello se obtienen los desarrollos para la práctica del cicloturismo habitual más apropiados. Para nada le sirven al cicloturista platos de 46-52 y coronas de 20 a 13 dientes, que sólo son apropiados para corredores y en llano. La bici del cicloturista debe ser polivalente. En general, platos de 40 ó 42 dientes sólo existen en duraluminio, aconsejamos este material sobre todo para el movimiento central y si nos alcanza la economía para las ruedas. Los cuadros en dicho material son un lujo innecesario y poco robusto.

Una pequeña norma en el manejo del cambio: 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.

INSCRIPCION COMO SOCIO AL CLUB DE AMIGOS DE LA BICI

El socio tiene derecho al seguro de accidentes de la Mutualidad General Deportiva y a un seguro de daños a terceros contraído 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 cicloturísticas de fin de semana deberán ser socios para poder beneficiarse de las subvenciones del club a gastos de desplazamientos, estancia, etc.

Requisitos: Rellenar los datos que se piden en la Hoja de Inscripción que se adjunta al programa y pagar una cuota anual de 250 ptas.

Recomendamos un reconocimiento médico, en caso de no haber realizado nunca otra actividad deportiva. Existe un servicio de Reconocimiento Médico Deportivo, dependiente del Consejo Superior de Deportes, en el antiguo Hospital Provincial.

Formalización de la inscripción: Una vez rellena la Hoja de Inscripción entregarla con 250 ptas. en el Banco allí indicado. Los empleados del Banco te devolverán un resguardo de que efectivamente has pagado. 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 solucionarla. Dirígete, aprovechando una excursión, a algún directivo del club o escribe a

CLUB DE AMIGOS DE LA BICI
Luis Javier Alava Amat
Arco, 12-14, 3.º. Salamanca

Plazo: Se cerrará el plazo de inscripción para la temporada 1982, 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 responsabilidad civil contraído 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; sin 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 en accidente, 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 Campaña del Deporte del Tiempo Libre, con la que colabora el club.

PROGRAMA DE SALIDAS POPULARES

Advertencia: El lugar de salida y concentración de todas las excursiones de este programa es la Plaza de la Constitución, excepto en el Día de la Bici, y en las «Tardes de la Bici».

MES DE MARZO

Día 7: DIA DE LA BICI

Patrocina: Caja de Ahorros y M. P. de Salamanca.

Organiza: Club de Amigos de la Bici.

Recorrido: Circuito urbano de 12 kms.: Plaza Mayor, San Pablo, San Buenaventura, C. España, Pl. de España, P.º de Canalejas, P.º de San Antonio, P.º del Rollo, Avda. de los Comuneros, C. Pérez Galdós, P.º de la Estación, C. Elcano, C. El Fresno, Avda. de los Cedros, Avda. de Federico Anaya (giro en la rotonda), Avda. de Portugal, Pl. del B.º Vidal, Avda. de Portugal, Carretera de Ledesma, C. Vallejera, C. de Linares, Avda. de Filiberto Villalobos, C. Peña de Francia, Avda. de Champagnat, P.º de San Vicente, C. San Gregorio, P.º del Rector Esperabé, Arroyo de Sto. Domingo, C. San Juan de la Fuente, C. de San Pablo, Plaza Mayor.
Horario: Salida 11,00 h. Llegada 12,30 h.

Día 13: Excursión a Nuevo Amatos: Merienda gratuita

Recorrido: Salamanca, Nuevo Amatos y regreso a Salamanca, 19 kms.

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

Responsable de la marcha e información: Angel L. Blanco (Tel. 223490).

Día 27: Excursión a Florida de Liébana: Mecánica práctica de la bici

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Florida de Liébana y regreso a Salamanca, 27 kms.

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

MES DE ABRIL

Día 3: Excursión a Aldeagallega: Cordero asado

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Aldeagallega y regreso a Salamanca, 18 kms.

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

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

Día 24: Visita a la Base Aérea de Matacán

Recorrido: Salamanca, Santa Marta, Nuevo Amatos, Matacán y regreso a Salamanca, 36 kms.

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

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

MES DE MAYO

Día 8: Excursión a Villamayor: Visita a una granja

Recorrido: Salamanca, Villamayor y regreso a Salamanca, 17 kms.

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

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

Día 15: Tarde de la bici en el Barrio de Garrido

Organización: En colaboración con el Ayuntamiento de Salamanca.

Recorrido: Paseo por las calles del barrio y excursión al campo (Villares de la Reina), 12 kms.

Horario: Salida 16,00 h. desde el Parque de Garrido. Llegada 19,00 h.

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

Día 22: Tarde de la bici en el Barrio del Oeste-Vidal

Organización: En colaboración con el Ayuntamiento de Salamanca.

Recorrido: Paseo por las calles del barrio y excursión al campo (Villamayor), 14 kms.

Horario: Salida 16,00 h. desde la Pl. del Barrio Vidal. Llegada 19,00 h.

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

Día 23: Excursión a Arabayona: Comida

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Aldearrubia, Arabayona y regreso a Salamanca, 54 kms.

Horario: Salida 10,00 h. Comida 14,00 h. Llegada 19,00 h.

Responsable e información: Manolo Gaitán (C. Sta. Clara).

Día 29: Tarde de la Bici en el Barrio de San José

Organización: En colaboración con el Ayuntamiento de Salamanca.

Recorrido: Paseo por las calles del barrio y excursión al campo (Carbajosa), 10 kms.

Horario: Salida 16,00 h. desde la Avda. de Juan de Austria. Llegada 19,00 h.

Responsable e información: Antonio S. Olivera (Tel. 220330).

MES DE JUNIO

Día 5: Tarde de la bici en el Barrio de la Prospe y del Rollo

Organización: En colaboración con el Ayuntamiento de Salamanca.

Recorrido: Paseo por las calles del barrio y excursión al campo (Huerto de Fray Luis de León).

Horario: Salida 16,00 h. desde la Pl. de Trujillo. Llegada 19,00 h.

Responsable e información: Manolo Sánchez (C. Navas del Rey, n.º 10).

Día 6: Diploma Popular de los 100 kms.

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

Horario: Salida 9,00 h. (Pl. de la Constitución). Llegada 21,00 h.

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

Día 19: Excursión a Cabrera

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Sto. Tomé, Las Veguillas, Cabrera y regreso a Salamanca, 60 kms.

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

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

Día 26: Visita al Club de Campo

Recorrido: Salamanca, Tejares, Club de Campo y regreso a Salamanca, 18 kms.

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

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

MES DE OCTUBRE

Día 9: Excursión a Monterrubio de A.: Exhibición de Aeromodelismo

Recorrido: Salamanca, Los Villares, Monterrubio y regreso a Salamanca, 12 kms.

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

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

Día 24: Animación al cicloturismo femenino

Recorrido: Sorpresa de la organización.

Horario: Salida 10,00 h. Llegada 19,00 h.

Responsable e información: Manolo Gaitán (C. Sta. Clara).

MES DE NOVIEMBRE

Día 7: Excursión de clausura: Comida en Alba de Tormes

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

Horario: Salida 10,00 h. Visita a Alba 13,00 h. Comida 14,00 h. Llegada 19,00 h.

Responsable e información: Benito de Manzano (Tel. 236569).

PROGRAMA DE SALIDAS CICLOTURÍSTICAS¹

MES DE MARZO

Día 14: Excursión a Ledesma

Recorrido: Salamanca, Parada de Arriba, Zarapicos, Baños de Ledesma, Golpejas, Salamanca, 76 kms.

(Itinerario reducido: Salamanca, Parada de A., San Pedro del Valle, Vega de Tirados, Golpejas, Salamanca, 53 kms.).

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

Responsable: Eduardo Martín.

Día 21: Excursión a Linares

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Linares, Las Veguillas, Salamanca, 100 kms.

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

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

Responsable: Fernando Castañón.

Días 27 y 28: Excursión y acampada en Las Hurdes

Día 27: Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Linares, S. Esteban de la S., Miranda del C., Cepeda, Sotoserrano, Riomalo, Vegas de Coria, Caminomorisco, Pinofrankueado, 125 kms.

Día 28: Recorrido: Pinofrankueado, Torrecilla de los Angeles, Cadalso, Descargamaria, Pto. Nuevo, El Saúgo, Martiago, El Risco, Ciudad Rodrigo, 85 kms.

Horario: Salida 9,00 h.

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

MES DE ABRIL

Día 4: Excursión a Salvatierra de Tormes

Recorrido: Salamanca, Alba de T., Ejeme, Fresno Alhándiga, Montejo, Salvatierra, Guijuelo, Berrocal, Pedrosillo de los Aires, Mozárbez, Salamanca, 120 kms.

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

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

Responsable: Julio Corrales.

Días 8 al 15: Excursión a Portugal

Recorrido: En varias etapas, por carreteras secundarias, hasta Lisboa y regreso.

Organización: En plan de ciclo-camping: cada participante deberá transportarse su saco de dormir, ropa, material de cocina, etc.

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

Día 25: Excursión a Los Santos

Recorrido: Salamanca, Guijuelo, Fuenterroble, Los Santos, Endrinal, Frades de la S., Las Veguillas, Salamanca, 123 kms.

Horario: Salida 9,00 h., 13,30 comida en Los Santos, degustación de hornazos y fresas locales. Llegada 19,30 h.

Responsable: Benito de Miguel.

MES DE MAYO

Días 1 y 2: Excursión y acampada en Las Batuecas

Día 1: Recorrido: Salamanca, Endrinal, Linares, S. Esteban de la S., Sequeros, Casas del Conde, Mogarraz, Sotoserrano, Las Mestas, Las Batuecas, 119 kms.

Día 2: Recorrido: Las Batuecas, Las Mestas, Sotoserrano, La Alberca, El Maíllo, Serradilla del Arroyo, Ciudad Rodrigo, 84 kms. (Excursión opcional: subida a la Peña de Francia, 22 kms. más).

Horario: Salida 9,00 h.

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

Día 9: Excursión del Campo Charro

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Garcigalindo, Carrascal del Obispo, Aldehuela de la B., Cabeza de Diego Gómez, Sando, Zafrón, Villarmayor, Salamanca, 120 kms.

(Itinerario reducido: Salamanca, Vecinos, Matilla, Robliza, Salamanca, 70 kms.).

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

Responsable: Manolo Sánchez.

Día 16: Excursión del Campo de Ledesma

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Parada de A., Zarapicos, S. Pedro del Valle, Baños de Ledesma, Ledesma, Guejuelo del Barro, Tremedal de Tormes, Villar de Peralonso, Zafrón, Villarmayor, Salamanca, 110 kms.

(Itinerario reducido: Desde Ledesma a Salamanca, 75 kms.).

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

Responsable: José A. Prieto.

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

Día 30: Excursión a Sayago

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torresmenudas, Aldearrodrigo, Zamayón, Santiz, Viñuela de Sayago, Bermillo de Sayago, Presa de Almendra, Almendra, Trabanca, La Cicutina, Fermosellé, Presa de Almendra, Almendra, Villaseco de los Reyes, Ledesma, Salamanca, 205 kms.

Horario: Salida 8,00 h. Llegada 21,00 h.

Responsable: Luis Navas.

MES DE JUNIO

Días 12 y 13: Travesía de la Sierra de Tamames

Día 12: Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Linares, La Honfría, 58 kms.

Día 13: Recorrido: La Honfría, Pico Cervero, Cilleros de la Bastida, Tamames, Salamanca, 75 kms.

Advertencia: Desde Linares hasta Cilleros, caminos sin asfaltar, que se recorrerá en parte a pie, empujando las bicis.

Horario: Salida 9,00 h.

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

Día 20: DIPLOMA DE MONTAÑA SIERRA DE FRANCIA

Recorrido: Salamanca, Tamames, El Cabaco, Peña de Francia, San Martín del Castañar, Sequeros, S. Esteban de la S., Linares, Salamanca, 183 kms.

Horario: Salida 8,00 h. Llegada 21,00 h.

Responsable: Fernando Castañón.

Día 27: DIPLOMA AUDAX DE LOS 200 KMS.

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Garcigalindo, Tejada, Tamames, Puebla de Yeltes, El Maíllo, subida a la Sierra del Guindo, El Maíllo, Morasverdes, Aldehueta de Yeltes, La Fuente de S. Esteban, Buenamadre, Pelarodríguez, Sando de Sta. María, Zafrón, Villamayor, Golpejas, Salamanca, 200 kms.

Horario: Salida 8,00 h. Llegada 20,00 h. (Tiempo máximo para la obtención del diploma: 12 horas).

Responsable: Angel Martín.

MES DE JULIO

Día 4: V MARATON CICLOTURISTA SALMANTINO

Recorrido: Salamanca, Alba de T., Horcajo Medianero, Piedrahíta, P.º de la Peña Negra (1.909 m.), La Herguivuela, Navalperal de T., Barco de Avila, La Hoya (1.280 m.), Béjar, Calzada de Béjar, Colmenar de Montemayor, Sotoserrano, La Alberca, El Cabaco, Arroyomuerto, Casas del Conde, cruce de Miranda del C., Puentes del Alagón, San Esteban de la S., Linares, Las Veguillas, Aldeatejada, Salamanca, 306 kms.

Horario: Salida 5,00 h. Llegada 22,00 h. en Aldeatejada (Tiempo máximo para la obtención del diploma: 17 horas).

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

MES DE SEPTIEMBRE

Días 25 de septiembre a 3 de octubre: Semana cicloturista en Granada y Las Alpujarras

Recorridos: Desde Granada, en etapas de unos 120 kms., se incluirá la subida al Veleta (3.400 m.) y excursiones por Las Alpujarras.

Organización: En plan de ciclo-camping, cada participante deberá transportarse su saco de dormir, ropa, material de cocina, etc.

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

MES DE OCTUBRE

Día 13: Excursión a Peñaranda

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Babilafuente, Villoria, El Campo de Peñaranda, Salamanca, 90 kms.

(Itinerario reducido: Salamanca, Babilafuente, Encinas, Salamanca, 45 kms.).

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

Responsable: José Carlos Prieto.

Día 17: Excursión a El Maderal

Recorrido: Salamanca, Cubo del Vino, El Maderal, Fuentesauco, Salamanca, 88 kms.

(Itinerario reducido: Salamanca, Estación de Huelmos, La Vellés, Salamanca, 43 kms.).

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

Responsable: Manolo Gaitán.

Días 29 a 31: Excursión a la Sierra de Béjar

Día 29: *Recorrido:* Salamanca, Béjar, 74 kms.

Día 30: *Excursión a pie por la montaña desde Candelario, con subida a El Calvitero.*

Día 31: *Recorrido:* Béjar, Navalmoral de Béjar, Peromingo, Valdelacasa, Puebla de S. Medel, Fuentes de Béjar, Guijuelo, Campillo, Pedrosillo de los Aires, Mozárbez, Salamanca, 92 kms.

Horario: Salida 16,00 h.

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

MES DE NOVIEMBRE

Días 13 y 14: Excursión de clausura. Visita a Guadalupe

Día 13: *Recorrido:* Cáceres, Trujillo, Madroñera, Berzocana, Pto. de Berzocana (1.061 m.), Cañamero, Pto. Llano (836 m.), Guadalupe, 130 kms.

Día 14: *Recorrido:* Guadalupe, Navalvillar de Ibor, Castañar de Ibor, Robledollano, Deleitosa, Jaraicejo, Torrejón el Rubio, P.º de la Serrana (587 m.), Plasencia-empalme, 137 kms.

Responsable e información: Antonio S. Olivera.

MES DE OCTUBRE