

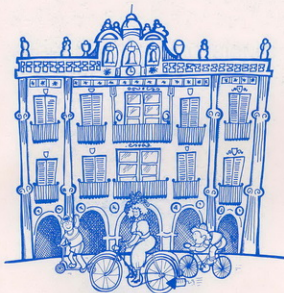
ESTAMOS EN TODO



caja de ahorros y m.p. de salamanca
Caja regional

CLUB CICLOEXCURSIONISTA AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA



PROGRAMA

DE LA
TEMPORADA 1985

CLUB CICLOEXCURSIONISTA AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA

PROGRAMA DE EXCURSIONES **CICLOPOPULARES** Y **CICLOTURISTICAS**



EXCURSIONES CICLOPOPULARES

TEMPORADA 1985

LA BICI TE LLAMA

Amigo cicloturista: ¡por fin terminó el invierno!, y, como todos los años, comenzamos la temporada llenos de ilusión y con la esperanza de que la bici llegue a todos los que aún no la han descubierto, y ¿qué mejor principio, que reunirnos en la Plaza Mayor con nuestras bicicletas y juntos protagonizar el VII Día de la Bici?

Si te animas a coger tu bicicleta y participar, y más aún, si te disfraces, seguro que te lo pasarás bien y resultará un día muy agradable. Puedes ganarte una bici si tu disfraz resulta simpático. Incluso dejando a un lado los premios, es un día en el que intentamos pasarlo bien a ritmo de pedal un montón de personas de todas las edades y clases sociales. Sólo intentamos divertirnos por las calles de Salamanca sobre la bici, y hacerles ver a los que no la usan que estamos aquí, que no sólo hay coches en las calles.

Y no nos gustaría que después del Día de la Bici la cogieses y la guardases en casa otra vez. Al contrario, lo que pretendemos es que le des mucho uso durante todo el año, y para ayudarte a ello tenemos preparadas unas excursiones sábado tras sábado y domingo tras domingo, unas con más y otras con menos kilómetros, de forma que puedas adaptarte a ellas con facilidad.

Con nuestras excursiones visitamos una gran parte de nuestra provincia, a la que vamos conociendo cada vez más, kilómetro a kilómetro, y por carreteras por las que no solemos ir cuando vamos en coche. Casi siempre viajamos por carreteras secundarias. Son más atractivas y más seguras para ir en bici.

Viajando en bici se está en contacto directo y en armonía con la Naturaleza. Es un medio de transporte ecológico, no contamina, ni con gases ni con ruidos. Es económica, pues te permite pasar un hermoso día de campo sin más gasto que un poco de fruta y un bocata. Y por supuesto es un deporte, y como tal es beneficioso para la salud. Además, nuestro cicloturismo es anticompetitivo, amistoso y por supuesto, abierto a todos.

Como damos a entender, queremos participantes en nuestras salidas. Participantes de todas las edades, chicos y chicas, con bicis de cualquier clase, con mejor o peor condición física, etc. (nuestro club está formado por un grupo de personas de lo más heterogéneo que te puedas imaginar pero todos tenemos algo en común: la bici y sus posibilidades). Con todo esto, y para que te adaptes bien, hay salidas de todas las clases, divididas en dos grandes grupos:

EXCURSIONES CICLOPOPULARES

Están pensadas para que las pueda completar cualquiera que haya podido con los 12 kilómetros del Día de la Bici. Tienen de media unos treinta kilómetros de recorrido, empezando la temporada con las más cortas y además sin cuotas,

para que poco a poco se acostumbre uno y más adelante se anime y complete los cincuenta, setenta y cinco o cien kilómetros, con lo cual le damos el correspondiente diploma. Y para animar estas salidas populares no sólo tenemos diplomas, sino que además te damos la merienda algún que otro día, o unos pinchos morunos, o te ofrecemos un chapuzón en pleno verano, etc., etc. Conseguir hacerlas todas no es difícil, al contrario, más fácil cuanto más asiduo seas. Y llegarás a hacer en un día cien kilómetros o más y te entrará el gusanillo para participar en las excursiones cicloturísticas. Ah, y no tengas miedo por la mecánica de la bici. En cada salida hay un responsable que, entre otras cosas, lleva herramientas y sabe arreglar las averías más elementales. Y por si eso fuera poco, llevamos un coche de apoyo que facilita el transporte de la merienda, la ropa, etc...

EXCURSIONES CICLOTURISTICAS

Si te ha resultado fácil hacer cuarenta o cincuenta kilómetros y te has demostrado a ti mismo que hacer ochenta o cien no es cosa de locos, entonces estás en buen camino para el cicloturismo. Basta con tener ganas y atreverse a salir en bici sin miedo a los kilómetros. Si te lo tomas un poco en serio harás excursiones en bici que antes eran sólo un sueño. Además te damos dónde elegir: excursiones de fin de semana, diplomas de largo recorrido, o un simple paseo un domingo por la mañana. Esto nos ayuda a conocer nuestra provincia y además, cuando podemos, hacemos una escapadita fuera de ella, como ha sido en años anteriores a Sierra Nevada, Pirineos, Galicia, Asturias, Albarracín, Picos de Europa... Sólo es cuestión de proponérselo, y añadiendo un poco de entrenamiento, ya está.

Nosotros consideramos al cicloturista como una persona que ha de sentirse independiente, al menos encima de la bici, y por tanto preferimos no llevar coche a nuestras salidas cicloturísticas. O sea, que cada uno se lleva su comida por si le entra hambre, y su ropa por si le entra frío. La experiencia nos dice que es mejor esto que llevar un coche.

Por fin os diré que para participar en estas salidas habrá que tener la licencia federativa. No es más que un formalismo, pero es necesaria. Si lees el programa verás cómo hacerla a través del Club.

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

Nuestras salidas se realizan normalmente por carreteras secundarias, pero siempre abiertas al tráfico, y la posibilidad de un accidente existe en todo momento. Con el fin de disminuir esa posibilidad, hemos elaborado un reglamento que interesa sea cumplido por todos los participantes.

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. Nunca se rodará de tres en tres o más.

NORMA N.º 3.—Al detenerse sacar la bici de la carretera. Para detenerse deberá indicar previamente la intención de hacerlo y dejar pasar a quienes le sigan de cerca.

NORMA N.º 4.—Respetar los puntos de reagrupamiento. Estos se darán a conocer por el responsable antes de la salida.

NORMA N.º 5.—Respetar en todo momento las normas de circulación.

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 intención de abandonar al grupo y obedecer en

todo momento a los que llevan brazalete.

NORMA N.º 7.—Evitar al máximo la circulación nocturna. De realizarse, es imprescindible contar con luz propia adelante y atrás, y llevar reflectantes.

NORMA N.º 8.—Señalizar cualquier maniobra que se desee hacer (giros, paradas, baches...) para no crear peligro a los demás ciclistas.

NORMA N.º 9.—Mantener una disciplina prudencial.

Son los responsables de marcha, con su correspondiente brazalete, los encargados de vigilar el cumplimiento de estas normas.

Por otra parte, la organización extremará al máximo las precauciones en lo que concierne a la señalización del grupo en carretera. 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 tercero contralados 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 apoya 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.

Ciclopobulares:

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, sin más requisitos que rellenar los datos que se piden en la Hoja de Inscripción que se adjunta al Programa y pagar como cuota anual 350 ptas.

Cicloturistas:

Para participar en salidas cicloturísticas es necesario y obligatorio tener la Licencia correspondiente de la Federación Española de Ciclismo. Con ella tienes derecho al seguro de la Mutualidad General Deportiva, y además, si la haces a través del Club, tienes derecho a un seguro de daños a terceros. Para poder beneficiarte de las subvenciones del Club a gastos de desplazamiento, estancia, etc., en salidas de fin de semana, es obligatorio ser socio cicloturista. La cuota anual como socio cicloturista es de 700 ptas. Ni que decir tiene que siendo socio cicloturista no hace falta serlo ciclopobular, ya que tiene todos los derechos que en el caso anterior.

Requisitos:

En ambos casos, es necesario rellenar la Hoja de Inscripción que se adjunta, con todos los datos que se piden, presentarla en el Banco allí indicado y pagar 350 ptas. en el caso de socio ciclopobular o 700 ptas. en el caso de socio cicloturista. En este último caso, con el resguardo que te entregarán en el Banco, tendrás que pasar por la Federación Salmantina de Ciclismo (Plaza Constitución, 1, 2.ª) donde formalizarás la licencia de cicloturista (o la que corresponda) gratuitamente, sin más requisito que presentar dicho resguardo.

Responsabilidad del Club y condiciones de los seguros:

El Club «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, tanto cicloturista como ciclopobular, 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 3.000.000 de pesetas por siniestro, víctima o daños materiales. Sin embargo, el seguro sólo se hará efectivo a través de uno de los responsables del Club. También da derecho al seguro de la Mutualidad General Deportiva, que sólo será válido en caso de accidente ocurrido en una de las excursiones organizadas por el Club que figuran en el presente programa (cubre los daños físicos del ciclista lesionado en accidente, a través de los médicos y clínicas de la Mutualidad General Deportiva). Los socios ciclopobulares tienen derecho a este último seguro a través de la campaña del Deporte del Tiempo Libre, con la que colabora el Club, mientras que los socios cicloturistas tienen derecho a él a través de la Federación Española de Ciclismo.

Plazo de inscripción:

Se cerrará el plazo de inscripción para esta temporada el 31 de mayo. De todas formas, cuanto antes te inscribas, mejor.

Si tienes alguna duda, o surge algún problema, no te dirijas a los empleados del banco pues no podrán solucionarla. Dirígete, aprovechando una excursión, a algún directivo del Club, o escribe a:

CASA DE LOS AMIGOS DE LA BICI
C/ Concordia, 40.
Salamanca.

PROGRAMA DE SALIDAS POPULARES

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

Coordinadores generales: PACO SANTOS (Teléf. 20 09 96) y ERNESTO DE VEGA (Teléf. 22 05 43).

MES DE MARZO

Día 3: DÍA 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, Corriño, Quintana, San Pablo, San Buenaventura, C. 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, paralela a 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 Esparabé, 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 9: Visita a Arapiles

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Arapiles y regreso a Salamanca, 30 kms.

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

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

Día 16: Visita a la Ermita del Viso, merienda.

Recorrido: Salamanca, San Cristóbal de la Cuesta, Monterrubio de la Armuña, Ermita del Viso y regreso por Villares de la Reina, 17 kms.

Horario: Salida 16,00 h. Merienda 17,00 h. Llegada 19,30 h.

Responsable e información: Ernesto de Vega (Tel. 220543).

Día 23: Excursión a Huerta y Aldealeguera

Recorrido: Salamanca, Aldealeguera, San Morales, Huerta, Nuevo Amatos, Salamanca, 32 kms.

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

Responsable e información: Paco Santos (Tel. 200996).

Día 30: Tarde de Campo en Cilleros el Hondo, Juegos y Merienda.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cilleros el Hondo, regreso a Salamanca, 28 kms.

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

Responsable e información: Ernesto de Vega (Tel. 220543).

MES DE ABRIL

Día 13: Excursión por el Cordel de Merinas.

Recorrido: Salamanca, por el Cordel de Merinas hasta Moriscos, Castellanos, San Cristóbal de la Cuesta, Salamanca, 20 kms.

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

Responsable e información: Fabián Juanes.

Días 20 y 21: Acampada Ciclopoblacional en Cereceda de la Sierra

Recorrido día 20: Salamanca, Vecinos, Narros de Matalayegua, Tejeda y Segoyuela, La Rinconada, La Bastida, Cereceda de la Sierra, 68 kms.

Recorrido día 21: C. de la Sierra, La Bastida, Tejeda y Segoyuela, Escorial de la Sierra, Linares, Las Veguillas, Salamanca, 79 kms.

Horario: Los dos días, Salida 9,00 h. Llegada 19,00 h.

Responsable e información: Rosa M.* Ramos (Tel. 200996).

Día 27: Diploma Ciclopoblacional de los 50 kms.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Tordelalosa, Ermita del Cueto, y regreso a Salamanca, 50 kms.

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

Responsable e información: Paco Santos (Tel. 200996).

MES DE MAYO

Día 11: Excursión a Palencia de Negrilla y La Vellés

Recorrido: Salamanca, La Mata de Armuña, Carbajosa de Armuña, Palencia de Negrilla, La Vellés, Salamanca, 35 kms.

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

Responsable e información: Manolo Sánchez.

Día 19: Diploma Ciclopoblacional de los 75 kms.

Recorrido: Salamanca, La Vellés, Huelmos, Valdelosa, Zamayón, Aldearodrigo, Torresmenudas, Valverdón, Salamanca, 75 kms.

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

Responsable e información: Paco Santos (Tel. 200996).

Día 26: Excursión de rastreo y orientación

Recorrido: Se dará a conocer el mismo día.

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 19 h.

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

MES DE JUNIO

Día 2: Diploma Ciclopoblacional de los 100 kms.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Vecinos, Linares de R., La Heriguera del Campo, Las Veguillas, Salamanca, 100 kms.

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 20,00 h.

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

Día 15: Visita al Monumento a Colón

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

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

Responsable e información: Manolo Sánchez.

Día 29: Chapuzón en Carbajosa de Armuña

Recorrido: Salamanca, Mata de Armuña, Carbajosa de Armuña y regreso a Salamanca, 30 kms.

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

Responsable e información: Ernesto de Vega (Tel. 220543).

MES DE OCTUBRE

Día 5: Visita a las Cuevas de Villamayor

Recorrido: Salamanca, Villamayor, visita a las cuevas y regreso por Tejares.

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

Responsable e información: Fabián Juanes.

MES DE NOVIEMBRE

Día 10: Excursión de clausura a Alba de Tormes

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

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

Responsable e información: Antonio M.* Sánchez Olivera (Tel. 220330).

PROGRAMA DE SALIDAS CICLOTURISTICAS

Advertencia: El lugar de concentración y salida de todas las excursiones desde Salamanca será la Plaza de la Constitución. En el caso de excursiones de fin de semana o más largas, existirá una reunión previa dos días antes de la salida, a las 20,30 h. en la Casa de los Amigos de la Bici, C/. de la Concordia, 40.

Coordinador general: PACO SANTOS (Tel. 200996).

MES DE MARZO

Día 10: Excursión a Fresno Alhándiga y Alba de Tormes

Recorrido: Salamanca, Morille, Pedrosillo de los Aires, Fresno Alhándiga, Galisancho, Alba de Tormes, Salamanca, 76 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,00 h.

Día 17: Excursión a Babilaufente

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Encinas de Abajo, Babilaufente, Aldeanueva, Salamanca, 60 kms.
Itinerario reducido: por Juzbado a Baños de Ledesma, 54 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,00 h.

Día 24: Excursión a Ledesma

Recorrido: Salamanca, Ledesma, Espino de los Doctores, Baños de Ledesma, Salamanca, 74 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,00 h.

Día 31: Excursión a El Maderal

Recorrido: Salamanca, Cubo del Vino, El Maderal, Fuentesauco, Salamanca, 82 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,30 h.

MES DE ABRIL

Días 4, 5, 6 y 7: Excursión a Portugal

Recorrido: Aún está por fijar, pero será por la sierra de la Estrella.

Día 14: Excursión a Morille, Cuatrocruzadas y Alba de Tormes

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Morille, Cuatrocruzadas, Alba de Tormes, Salamanca, 65 kms.
Itinerario reducido: por Mozárbez a Salamanca, 50 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,00 h.

Día 28: Excursión a la Ermita de Valdejimena

Recorrido: Salamanca, Horcajo Medianero, Chagarcía, Martínez, Alaraz, Macotera, Peñaranda, Salamanca, 165 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 20,30 h.

MES DE MAYO

Días 4 y 5: Excursión y acampada a Las Uces y los Humos de Masueco

Recorrido: El itinerario se dará a conocer en la reunión previa dos días antes.

Día 12: Excursión al nacimiento del Río Alagón

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Frades de la Sierra, nacimiento de río Alagón, San Pedro de Rozados, Salamanca, 76 kms.
Itinerario reducido: Vuelta a Salamanca, por San Pedro de Rozados, 42 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,30 h.

MES DE JUNIO

Día 6: Excursión a Puente Mocha

Recorrido: Salamanca, Puente Mocha, Añover, Torresmenudas, Calzada de Valdunciel, Salamanca, 80 kms.
Itinerario reducido: (de Juzbado a San Pelayo de Guareña) 58 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,00 h.

Día 9: Fiesta cicloturista provincial (Con Copea incluida)

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Tamames, El Zarzoso, reunión y regreso, 120 kms.
Horario: Salida 8,00 h. Llegada 20,30 h.

Día 16: Visita a la Colegiata de Toro

Recorrido: Salamanca, Cubo del Vino, Fuentespreades, El Piñero, La Bóveda de Toro, Fuentesauco, Salamanca, 145 kms.
Horario: 8,30 h. Llegada 20,30 h.

Día 23: Diploma Cicloturista de Montaña de la Sierra de Béjar

Recorrido: Salamanca, Ledrada, Sanchoello, Béjar, Candelario, Plataforma del Travieso (1.800 m.), Cristóbal, San Esteban de la Sierra, Linares (1.000 m.), Las Veguillas, Salamanca, 188 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 21,30 h.

Día 30: Diploma Audax de los 200 kms.

Recorrido: Salamanca, Cubo del Vino, Zamora, Manzanal del Barco, Carbajales de Alba, Fonfría, Pino, Villadepera, Moralina, Bermillo de Sayago, Almeida, Villueta de Sayago, Santiz, Torresmenudas, Salamanca, 200 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 20,30 h. (tiempo máximo para la obtención del Diploma: 12 h.).

MES DE JULIO

Día 7: VIII MARATON CICLOTURISTA SALMANTINO

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Las Veguillas, Endrinal, Linares de Riofrío, S. Esteban de la Sierra, Puentes del Alagón, cruce de Miranda del Castañar, Casas del Conde, Arroyomuerto, El Cabaco, La Alberca, Sotoserrano, Colmenar de Montemayor, Béjar, La Hoya (1.280 m.), Barco de Avila, La Herguajuela, Pto. Peña Negra (1.909 m.), Piedrahíta, Alba de Tormes, Salamanca, 310 kms.
Horario: Salida 5,00. Llegada 22,00 h.

Segunda quincena de julio: CICLOTURISMO EN LOS ALPES

Inscripciones: Hasta el 30 de abril, pagando una cuota de entrada de 3.000 ptas.
El recorrido será por los Alpes Franceses, necesiéndose una buena preparación, por lo que se pedirá haber realizado los diplomas de Montaña y Audax, o el Maratón.
Información: Peco Santos (Tel. 200996).

MES DE SEPTIEMBRE

Día 8: Excursión por el Cordel de Merinas

Recorrido: Salamanca, Barbado (por el Cordel de Merinas), Rollán, Golpejas, Salamanca, 52 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,00 h.

Día 22: Excursión al Campo de Salamanca

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Matilla de los Caños, Robliza de Cojos, Sagos, Villamayor, Golpejas, Salamanca, 88 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,00 h.

Día 29: Excursión a Tamames por Linares

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Linares de Riofrío, Tamames, Vecinos, Salamanca, 117 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,00 h.

MES DE OCTUBRE

Días 12 y 13: Excursión y acampada a Lagunilla y el Cerro

Recorrido día 12: Salamanca, Linares de Riofrío, Puentes del Alagón, Sotoserrano, Valdelageve, Lagunilla, El Cerro y refugio, 109 kms.
Recorrido día 13: El Cerro, Montemayor del Río, Puerto de Béjar, por la Calzada Romana a Calzada de Béjar, Navalmoral de Béjar, Valdelacasa, Frades de la Sierra, Aldeatejada, Salamanca, 110 kms.

Día 6: Degustación de hornazos en Los Santos

Recorrido: Salamanca, Morille, Pedrosillo de los Aires, Campillo, Fuentebrío de Salvatierra, Los Santos, Endrinal, Las Veguillas, Salamanca, 111 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 19,30 h.

Día 20: Excursión a Cabrera

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Sto. Tomé, Las Veguillas, Cabrera y regreso a Salamanca, 60 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,00 h.

MES DE NOVIEMBRE

Días 1, 2 y 3: Excursión y acampadas por la Sierra de Francia

Recorrido día 1: Salamanca, Endrinal, Monleón (visita), San Miguel de Valero, San Esteban de la Sierra (visita), Santibáñez de la Sierra (visita), Garcibuey (visita), Villanueva del Conde (visita), Sequeros (visita), Garcibuey, Miranda del Castañar, 100 kms.
Recorrido día 2: Miranda (visita), Cepeda (visita), Sotoserrano (visita), Herguajuela de la Sierra (visita), Madroñal (visita), Monforte (visita), Mogarriz (visita), Río Francia (parada), Casas del Conde (visita), San Martín del Castañar (visita), 40 kms.
Recorrido día 3: S. Martín del Castañar, La Alberca (visita), Cereceda, Cilleros de la Bastida, La Bastida, La Rinconada, Tejeda, Narros de Matayegua, Salamanca, 90 kms.

CALENDARIO DE ASAMBLEAS DE SOCIOS

17 de mayo: Se proyectarán las diapositivas de la excursión a Portugal y se entregarán los diplomas de los 50 kms.

21 de junio: Se proyectarán las diapositivas de la excursión a Cereceda y se entregarán los diplomas de los 75 y 100 kms.

12 de julio: Se entregarán los diplomas de Montaña, Audax y Maratón, y se preparará el viaje a los Alpes.

6 de septiembre: Se proyectarán las diapositivas del viaje a los Alpes.

15 de noviembre: ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS.

Además, habrá reunión dos días antes de cada salida de fin de semana, y cada vez que se convoque.

Todas serán a las 20,30 h. y en la Casa de los Amigos de la Bici, calle de la Concordia, 40, si no se dice lo contrario.