

CLUB CICLOEXCURSIONISTA

AMIGOS DE LA BICI

CON-BICI SALAMANCA



PROGRAMA DE LA XV TEMPORADA

1993

CLUB CICLOEXCURSIONISTA
AMIGOS DE LA BICI

Con-bici Salamanca

PROGRAMA DE EXCURSIONES



XV TEMPORADA 1993

INDICE

La bicicleta	Pág. 3
Inscripción como socio	Pág. 9
Reglamento de seguridad	Pág. 11
Junta Directiva	Pág. 12
Resumen del programa	Pág. 13
Calendario de excursiones	Pág. 15
Bibliografía	Pág. 39
Hoja de inscripción	Pág. 40

Agradecemos a todas las personas y organismos que con su aportación hacen posible que se lleve a cabo este programa, muy especialmente a la **Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León**, a la **Excmo. Diputación Provincial de Salamanca** y al **Excmo. Ayuntamiento de Salamanca**, así como a la Prensa y Radio locales.

LA BICICLETA

Cualquier bicicleta es buena para iniciarse en la práctica del cicloturismo. Sin embargo, algunas reúnen mejores condiciones que otras. Los tres tipos más indicados son la de cicloturismo propiamente dicha, la de montaña y la híbrida. La de cicloturismo si mayoritariamente vas a ir por asfalto, la de montaña si lo dominante van a ser caminos y pistas, y la híbrida si vas a tener un poco de todo.

A continuación aparecen los requisitos que hemos de pedir a la bicicleta que vayamos a usar en nuestras actividades cicloturistas.

LA BICICLETA DE CICLOTURISMO

La bici de cicloturismo difiere en algunos aspectos con la habitual "bici de carreras". Por ello a la hora de comprarla tendremos dificultades para encontrar el material adecuado. Estas son las características aconsejables para una bici de cicloturismo:

El **cuadro** será el trapezoidal clásico, tipo carreras, robusto (aunque pese un poco más), con los puentes de los frenos altos para poder poner los guardabarros sin problemas y con orejas para poder acoplar los guardabarros y el transportín. Para saber que talla es mejor para ti divide tu estatura (en cm.) por 3,1. La talla corresponde con la longitud del tubo vertical desde el centro de la caja de pedalier hasta el punto medio de la unión con el tubo horizontal.

Las **ruedas** serán de 700 C. Siempre mejor con las llantas de aluminio y los radios reforzados. Aconsejable que los rodamientos sean de calidad. Las cubiertas de 700 x 28 ó 700 x 25 C.

Lo más importante en los frenos es que las zapatas estén en buen estado y sean de calidad. Las llantas de aluminio facilitan un mejor frenado.

El **manillar** será de carreras, que permite mayor libertad de movimientos. Son aconsejables las manetas dobles que permiten frenar desde la parte alta del manillar.

El **sillin** de carreras. Que tenga una estructura flexible. El mejor material es el cuero.

Transmisión y desarrollos:

El movimiento central de duraluminio es lo más aconsejable. Lo mejor es tener tres platos (por ejemplo de 30-40-50 dientes). Si esto no es posible exigiremos un plato pequeño de 40 dientes. De todas formas, debido al auge de las bicicletas de montaña, es fácil hacerse con un grupo de pedalier de tres platos y unos rodamientos aceptables por un precio asequible (desde 6000 pesetas). La utilidad del plato de 30 dientes es que nos permite subir grandes pendientes aún llevando carga. Si no tenemos este plato podemos apañarnos con un piñón de 28 dientes el grande. El pequeño será de 14 ó 16 dientes.

LA BICICLETA DE MONTAÑA

En primer lugar hemos de tener en cuenta que se trata de un tipo de bicicleta más lenta por su mayor peso y sus gruesas ruedas. Es una bicicleta más robusta y que soporta mejor los baches, piedras, etc.

Lo dicho para la bicicleta de cicloturismo es válido con las correcciones que aparecen a continuación.

Cuadro: La talla ha de ser 4 ó 5 cm. más pequeña que la que nos corresponde en una bicicleta de cicloturismo. Esta diferencia de altura se compensa con la tija del sillín que debe ser suficientemente larga.

Ruedas: Lo más importante es que las llantas deben ser de aluminio puesto que se deforman menos y permiten una mejor frenada. Las cubiertas suelen ser siempre muy anchas por lo que es difícil pinchar, sin embargo hay que tener en cuenta que cuanto más ancha es la cubierta y más tacos tiene, mayor es la resistencia que provoca.

Frenos: Los mejores son los del tipo "Cantilever" mucho más potentes que los de herradura y más sencillos que los "U-Brake" que llevan algunas en la rueda trasera.

Desarrollos: Es imprescindible que tengan tercer plato.

LA BICICLETA MIXTA O HÍBRIDA

Este tipo de bici está experimentando un gran auge en los últimos tiempos, ya que reúne unas características interesantes para la práctica del cicloturismo. Es muy suave en su conducción, ágil en el campo y por caminos de tierra, es dinámica en ciudad y en carretera.

Estas bicicletas se construyen con el cuadro y el manillar similar a las de montaña. La diferencia es que las ruedas son de 700 C y las cubiertas de 35 mm. También admiten la posibilidad de cambiarles el manillar por uno de "carreras" y las cubiertas por unas de 28 ó 32 mm. aproximadamente consiguiendo con esto mayor comodidad y ligereza a la hora de hacer kilómetros por carretera. Y por supuesto es necesario equiparlas con su transportín, guardabarros, luces, etc., ya que las bicis híbridas suelen venir de fábrica totalmente desprovistas de estos equipamientos.

De esta forma nos queda una bicicleta totalmente polivalente; para la práctica del cicloturismo, caminos de tierra, ciudad, carretera de asfalto, etc. La bicicleta híbrida es ágil y robusta al mismo tiempo, lo cual promete un gran futuro para los amantes del cicloturismo y de la bicicleta que admite todas las aplicaciones mencionadas anteriormente.

Es importante no precipitarse a la hora de comprar la bicicleta. Una bici demasiado barata, aunque nos deslumbe su colorido y buena presentación, puede resultarnos muy poco rentable a la hora de hacer kilómetros. Y una bici demasiado cara es posible que no nos sirva para hacer cicloturismo.

ACCESORIOS (para todos los tipos de bicicleta)

El **transportín** es imprescindible para llevar equipaje, es decir, para participar en una ciclocampada (llevar la carga a la espalda es muy perjudicial para la columna, además de sumamente incómodo e incluso peligroso al elevar el centro de gravedad). Ha de ser robusto para que no nos de problemas en las acampadas que es cuando irá más cargado.

La **luz**. Es muy aconsejable llevar luz propia delante y atrás, aunque no se piense circular de noche, ya que muchas veces se invierte más tiempo del previsto. Los reflectantes y catadióptricos son aconsejables pero por sí solos son totalmente insuficientes. Recordemos que la mayor parte de los atropellos de ciclistas se producen al principio de la noche, por carecer estos de luz. La única forma segura de contar con luz propia es que la bici tenga instalada un **dinamo** de forma permanente y disponer de bombillas de repuesto. La experiencia demuestra que no se tiene nunca a mano la linterna-brazalete en el momento necesario.

Los **guardabarros** son aconsejables, ya que en caso de lluvia, si no los llevas, te mojarás por abajo.

Las **alforjas** son necesarias para viajes de más de un día, deben ir firmemente unidas al transportín (no suele ser suficiente el método de sujeción con muelle que suelen traer), por otra parte, deben ser grandes e impermeables.

La **bolsa de manillar** es sumamente práctica para excursiones de un día.

La **pata de cabra** nos permite aparcar la bici sin tener que apoyarla en paredes, árboles, señales... Es un accesorio muy útil sobre todo en las cicloacampadas, en las que necesitamos acceder a las alforjas de ambos lados.

Herramientas. Hay que salir siempre con las herramientas necesarias para reparaciones básicas. Son casi imprescindibles:

- Bomba de aire, caja de parches, disolución, lija, desmontables, cámara de repuesto
- Destornillador, alicates, llave inglesa de 6 pulgadas, llave de radios
- Cables de freno y cambio, aceite, bombillas de repuesto, cinta aislante, un trapo

Para excursiones largas, además llaves allen del 3,4,5 y 6, llaves de conos, tronchacadenas, extractor para tus bielas, llave para tu piñón, 5 ó 6 radios, una cubierta, alambre fino, zapatas de freno, tornillos, tuercas, arandelas.

Todos estos detalles nos permitirán realizar excursiones por caminos, acampadas sin problemas por el peso de la bici cargada o rodar de noche si las circunstancias lo requieren.

ADAPTACION DE LA BICI

Aunque la bici sea de tu talla es necesario hacer unas adaptaciones.

Altura y posición del sillín Una vez sentado el ciclista, con la pierna estirada, sin estar forzada, debe poder poner el talón sobre el pedal en posición baja y llegar al suelo con la punta de ambos pies. El sillín ha de estar en posición horizontal o hasta 1 cm. más alta la parte delantera. La posición longitudinal ha de ser tal que al dejar caer una plomada desde la punta del sillín, ésta ha de quedar entre 5 y 8 cm. (tanto más cuanto más largas sean las piernas) más atrás que el centro de la caja de pedalier. La distancia aproximada sillín-manillar será aquella en la que con el codo apoyado en la parte delantera del sillín y con la mano extendida, la punta de los dedos toque la parte superior del manillar. **Nota** Todos los sillines tienen procedimientos que permiten realizar estas operaciones con una simple llave.

Altura del manillar debe estar, respecto a la altura del sillín, de 1 a 5 cms. más bajo.

Manejo del cambio El desarrollo a llevar será aquel que nos permita llevar una cadencia de pedaleo de 70 vueltas por minuto. A modo orientativo se puede decir que en llano esta cadencia vendrá proporcionada por el plato de 40 ó 42 dientes con un piñón de 18 ó 20 dientes. Cuanto mayor sea el piñón menos nos costará pedalear, pero también avanzaremos menos, con los platos ocurre lo contrario. Para poder cambiar es necesario dar pedales a fin de que actúe el desviador, ahora bien no se debe cambiar cuando se está haciendo mucha fuerza sobre la cadena, hay que pedalear suavemente. En el caso del cambio de plato es bueno dejar de pedalear un momento, mientras se desplaza el desviador delantero. Por otra parte, 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 menor y el plato grande con la mayor.

PREPARANDO TU SALIDA

Si se trata de una excursión de un día basta con que lleves una capa de agua, un gorro y un poco de comida a mano, pero si se trata de una excursión de varios días o una cicloacampada hay que ser muy cuidadoso para seleccionar el equipaje: hay que llevar lo justo, olvidar lo superfluo, que pesa, y no olvidar lo imprescindible.

Ropa Dependerá de la estación del año y la zona por la que vayas a viajar. Como norma general se debe llevar lo puesto y repuesto de todo, nunca está de más llevar un buen jersey y unos guantes. Las zapatillas deben ser de suela dura para que no se claven los pedales en la planta del pie. Hay que ir siempre preparado para la lluvia tanto para protegerte tú, como para proteger el equipaje, para lo cual llevarás muchas bolsas de plástico.

Comida Puedes hacerla tú o comprarla hecha. En el primer caso, no debes olvidar el material de cocina, una sartén y un cazo pequeño, cubiertos, navaja, camping-gas, un encendedor, un abrelatas. Es preferible para no acarrear peso ir comprando la comida, ahora bien, siempre debe llevarse comida que proporcione energía rápidamente, como fruta, frutos secos, chocolate. Para evitar la hipoglucemia -la típica pájara- es necesario comer al empezar a sentir hambre.

Material de acampada Una tienda que sea ligera, saco de dormir (que irá siempre protegido en bolsas de plástico), un aislante isotérmico, una linterna.

Mapa El cicloturista debe saber siempre donde está para lo cual debe disponer de un mapa detallado de la zona, la escala 1:200.000 es muy apropiada. Si vas a rodar por caminos los mapas del Servicio Cartográfico del Ejército o del Instituto Geográfico Nacional de escala 1:50.000 nos darán la información necesaria.

MANTENIMIENTO

Dirección: Debe estar ajustada. Se comprueba la posible holgura frenando la rueda delantera y dando empujones presionando hacia abajo. Tampoco debe estar demasiado apretada, para comprobarlo levanta la rueda delantera del suelo, la dirección debe girar libremente.

Frenos: Hay que comprobar periódicamente el desgaste de las zapatas así como de los cables. Es buena costumbre cambiarlos todos los años.

Ruedas: Deben estar perfectamente centradas, para lo cual deben reponerse los radios rotos en el momento. Las cubiertas deben estar en buen estado, con dibujo. Con carga, se desgastan muy deprisa.

Cadena, platos, piñón: Tienen que estar siempre limpios. Hay que aceitarlos periódicamente, especialmente si se han mojado, siempre con moderación para que no se pegue el polvo. Es bueno tras echar el aceite pasar un trapo que elimina el que sobra. El eje del pedalier debe ir perfectamente ajustado, ni holgado ni apretado. Es buena costumbre hacer abrir la caja de pedalier todos los años, así como desmontar los conos de las ruedas.

INSCRIPCION COMO SOCIO

Ventajas y opciones:

Los socios del **Club Amigos de la Bici** tienen derecho a un seguro de accidentes (daños físicos del ciclista) y a un seguro de Responsabilidad Civil (daños a terceros). Además, el socio se beneficiará de subvenciones a gastos en excursiones.

La cuota anual de 3.500 ptas. que permite acceder a un seguro de accidentes y de responsabilidad civil **para todos los días del año**, tanto en el uso libre de la bici como en excursiones del club. Ha sido contratado con una compañía privada (La Catalana); el de accidentes tiene como garantías un millón por muerte o invalidez y asistencia sanitaria ilimitada con libre elección de médico, hospital, clínica; la responsabilidad civil cubre hasta diez millones. Se trata, por tanto, de un seguro muy beneficioso y barato.

Requisitos:

Basta con rellenar la **Hoja de Inscripción** que aparece en el programa, con todos los datos, acudir a la oficina de la **Caja Salamanca y Soria de la Plaza de la Constitución** y pagar la cuota anual de 3.500 ptas. Te darán un recibo (la parte de abajo de la Hoja de Inscripción), el resto de la Hoja de Inscripción debe quedar en poder de la Caja Salamanca y Soria para que lo remita al Club. Si no es así, es imprescindible que la hagas llegar al Club, metiéndola en un sobre con la siguiente dirección:

CLUB AMIGOS DE LA BICI

Apdo. 2116

Salamanca, 37.080

Una vez realizado el trámite de la Caja Salamanca y Soria serás inscrito en la póliza de seguros en una de estas fechas (la primera que hubiese): 15 de marzo, 30 de abril y 15 de junio.

Plazos:

El seguro caduca a finales de Marzo de 1994, por tanto te interesa inscribirte cuanto antes, en cualquier caso antes del 15 de Junio.

RESPONSABILIDAD DEL CLUB

El Club de Amigos de la Bici no se hace responsable de ningún accidente del que pudiera ser causa o víctima alguno de los participantes en sus salidas, como tampoco se hace solidario 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, aplicable todos los días del año con las garantías señaladas.

LIBERA LA CIUDAD



 Junta de
Castilla y León
Consejería de Educación y Ciencia
Dirección General de Educación

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 esta posibilidad, hemos elaborado un reglamento que interesa sea cumplido por todos los participantes.

NORMA 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 2: -Circular en fila. Nunca se rodará de tres en tres o más.

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

NORMA 4: -Respetar los puntos de reagrupamiento. Estos se darán a conocer por el responsable antes de la salida.

NORMA 5: -Respetar en todo momento las normas de circulación.

NORMA 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 lleven brazalete.

NORMA 7: -Evitar al máximo la circulación nocturna. De realizarse, es imprescindible contar con luz propia delante y atrás y llevar reflectantes.

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

NORMA 9: -Mantener una distancia prudencial.

NORMA 10: -Los niños pequeños, menores de 10 años, deberán ir acompañados de alguna persona mayor, su padre o tutor, que se responsabilice de ellos.

NORMA 11: -Es imprescindible que las bicis cuenten con frenos, delantero y trasero, y que tanto la dirección como las ruedas, especialmente las cubiertas, estén en buen estado.

Son los responsables de marcha, con sus correspondientes brazaletes, 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.

JUNTA DIRECTIVA DE AMIGOS DE LA BICI

Gabriel Lucas (Tel./fax 26 23 22)	Presidente
Francisco Cortes (Tel. 13 09 15)	Secretario
Justo Gutiérrez (Tel. 36 15 48)	Tesorero
Pablo Román (Tel. 26 70)	Vocal de grupos ecologistas y CONBICI
Juan Alberto Ramos (Tel. 25 26 76)	Vocal de programación
Jesús Lucas (Tel./fax 26 23 22)	Vocal para supervisión del programa
Rodrigo Areces (Tel. 23 04 07)	Vocal para confección del boletín
Desiderio Santos (Tel. 23 58 86)	Vocal del Material
Yolanda San Román (Tel. 24 72 20)	Vocal de relaciones públicas

CALENDARIO DE REUNIONES Y ASAMBLEA DE SOCIOS

Reuniones: El primer viernes de todos los meses se celebrará una reunión de la Junta Directiva a la que pueden asistir los socios que lo deseen.

Viernes día 13 de noviembre:

ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS

RESUMEN DEL CALENDARIO DE EXCURSIONES

--MARZO--

Domingo día 7: XV Día de la Bici
Sábado día 13: Excursión a la Ermita del Viso
Domingo día 14: Excursión al Azud de Villagonzalo
Viernes día 19: Visita al monumento de Colón
Sábado día 20 y domingo día 21: Acampada de iniciación en el Nacedero del río Alagón
Sábado día 27: Merienda en el pinar de Calzada de Valdunciel
Domingo día 28: Excursión a la Laguna del Cristo

--ABRIL--

Domingo día 4: Excursión a la Puente Mocha
Jueves día 8 a miércoles día 14: Cicloacampada en la Sierra de la Culebra y Valle del río Aliste
Sábado día 17: Coenetas en Carpio Bernardo
Domingo día 18: Excursión al embalse de Almendra
Lunes día 19: Hornazo en la ermita de la Peña
Viernes día 23 a domingo día 25: Acampada en el Fuerte de la Concepción
Viernes día 30: 'Vuelta a España' en la Peña Negra

--MAYO--

Sábado día 1 y domingo día 2: Cicloacampada en la Sierra de Gredos
Sábado día 8: Limpieza en el Arroyo de los Moriscos
Domingo día 9: Diploma bici de montaña
Sábado día 15: Paseo por la vega del Tormes aguas abajo
Domingo día 16: Diploma Audax de los 200 kms.
Sábado día 22: Donación de sangre en el Hospital Clínico Universitario
Domingo día 23: VIII excursión de Rastreo y Orientación
Sábado día 29 y domingo día 30: Cicloacampada en la Sierra de Tonda

--JUNIO--

Sábado día 5: Chapuzón en Aldeslengua
Domingo día 6: Diploma de los 100 (en memoria del Señor Manolo)
Sábado día 12 y domingo día 13: Acampada en el Abadengo
Sábado día 19: Fábricas del mimbre en Villoruela
Domingo día 20: Diploma de Montaña Sierra de Francia
Sábado día 26: Visita al frontón de la Vellés
Domingo día 27: Baño en el Pantano de Santa Teresa

--JULIO--

Noche del sábado día 3 a domingo día 4: Noche de la Bici

Sábado día 10 y domingo día 11: LOS 400 KMS.

Segunda quincena de Julio: Ruta Xacobeo en bicicleta

--AGOSTO--

Domingo día 8: Día de la Bici de Lubián

Sábado día 7 y domingo día 8: Ciclocampada en Hervás

Sábado día 14 a Domingo día 29: Alta ruta de los Pirineos en bici

--SEPTIEMBRE--

Viernes día 3 a domingo día 5: Ciclocampada en el Pico Cervero

Miércoles día 8: Excursión al Cristo de Cabrera

Sábado día 11: Maratón de Montaña

Sábado día 18: "Visita" a las escombreras de Salamanca

Domingo día 19: Vuelta a Bermillo de Sayago

Sábado día 25: Badminton en Castellanos de Moriscos

Domingo día 26: Día de la Bici de Zamora

--OCTUBRE--

Domingo día 3: Paseo a Almaraz (Zamora)

Sábado día 9 a lunes día 12: Ciclocampada en las Hurdes

Domingo día 17: Excursión en bici-bus a Cebreros

Sábado día 23: Castañas asadas en la estación de Arapiles

Domingo día 24: Excursión a Peñamécer

Viernes día 29 a lunes día 1: Acampada en La Canaleja (Béjar)

--NOVIEMBRE--

Domingo día 7: Comida de clausura en Alba de Tormes

CALENDARIO DE EXCURSIONES

El lugar de concentración y salida de las excursiones desde Salamanca será la Plaza de la Constitución (excepto en las que se diga lo contrario).

--MARZO--

Domingo día 7: XV Día de la Bici

Patrocinadora: Ayuntamiento de Salamanca y Diputación de Salamanca

Primera parte: Recorrido urbano. 12 kms.

Horario: Salida 10,30 h., llegada 11,30 h.

Segunda parte: "Vuelta a Huerta"

Recorrido: Salamanca, Aldeanueva, Huerta, Santa Marta de Tormes, Salamanca, 36 kms.

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

Sábado día 13: Excursión a la Ermita del Viso

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

Objetivos turísticos: Mirador sobre la Armuña.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Ermita del Viso 17,00 h., regreso 18,30 h., llegada 19,30 h.

Información: Desi Santos (Tel. 23 58 86).

Nota: Habrá juegos y, a quien lo desee, se le enseñará a hacer los ajustes básicos de una bici.

Domingo día 14: Excursión al Azud de Villagonzalo

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Alba de Tormes, Azud de Villagonzalo, Cilloruelo, Nuevo Amato, Santa Marta, Salamanca. 58 Kms.

Objetivos turísticos: Alba de Tormes, Azud de Villagonzalo, Tormes.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 9.00 h., llegada 14.30 h.

Viernes día 19: Visita al monumento de Colón

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valcuevo, Monumento a Colón y regreso. 26 kms.

Objetivos turísticos: Visitar el lugar donde Cristóbal Colón mantuvo conversaciones con la reina Isabel la Católica antes del Descubrimiento.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 10.00 h., llegada 14.00 h.

Información: Rodrigo (Tel. 23 04 07).

Sábado día 20 y domingo día 21: Acampada de iniciación en el Nacedero del río Alagón

Recorrido primer día: Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados, Nacedero del río Alagón. 38 kms.

Recorrido segundo día: Nacedero del río Alagón, Frades de la Sierra, Membribe, Las Veguillas, Santo Tomé de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 40 kms.

Objetivos turísticos: La sierra de Herreros y el Nacedero del río Alagón.

Modalidad: Cicloacampada de iniciación.

Reunión informativa: miércoles día 17 a las 20.30 h., en el Servicio de Alquiler de Bicicletas del Excmo. Ayuntamiento de Salamanca, c/ Peña Primera 19, primer piso.

Información: Gonzalo (Tel. 25 11 01).

Sábado día 27 de marzo: Merienda en el pinar de Calzada de Valdunciel

Recorrido: Salamanca, Villamayor, finca Valcuevo (monumento a Colón), Calzada de Valdunciel, la Mata de la Armuña, Villares de la Reina, Salamanca. 35 kms.

Objetivos turísticos: La Armuña en primavera, monumento a Colón y merienda en el pinar.

Modalidad: Iniciación (con 6 kms. por caminos).

Horario: Salida 16.00 h., Calzada de Valdunciel 17.45 h., regreso 19.15 h., llegada 20.15 h.

Información: Desi Santos (Tel. 23 58 86).

Domingo día 28 de marzo: Excursión a la Laguna del Cristo

Recorrido: Salamanca, Golpejas, Zafrón, Sando, Pelarodríguez, Buenamadre, La Fuente de San Esteban, Laguna del Cristo, Cabrillas, Tamames, Berrocal de Huebra, Vecinos, Salamanca. 168 kms.

Objetivos turísticos: Dehesas del Campo Charro, Laguna del Cristo.

Modalidad: Rodadora.

Información: Fernando (Tel. 26 68 45).

Nota: es posible realizar el recorrido de ida o de vuelta entre Salamanca y La Fuente de San Esteban en tren.

--ABRIL--

Domingo día 4 de abril: Excursión a la Puente Mocha

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torresmenudas, Aldearodrigo, El Arco, San Pelayo de Guareña, Añover de Tormes, Puente Mocha, Ledesma, Zafrón, Villamayor, Golpejas, Dolinos de Salamanca, Salamanca. 85 kms.

Objetivos turísticos: Rívera de Cañedo: Norias tradicionales, campos cultivados, orografía... La Puente Mocha y restos de la Calzada Romana, Ledesma, Dolmen de Zafrón.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9.00 h., llegada 21.00 h.

Jueves día 8 a miércoles día 14 de abril: Cicloacampada en la Sierra de la Culebra y Valle del río Aliste

Recorrido primer día: Salamanca, Santiz, Peñausende, Zamora, Andavías, estación FF.CC. 94 kms.

Recorrido segundo día: Estación FF.CC. de Andavías, Losilla, Estación de Carbajales, Ferreruela, Ramajal, Sarracín de Aliste, Cabañas de Aliste. 50 kms. (por caminos).

Recorrido tercer día: Cabañas de Aliste, apadero de las Torres de Aliste-Pobladura, Estación de San Pedro de las Herrerías, Apadero de Linarejos-Pedroso, Pedroso, Folgoso, Cional, Villardeciervos. 48 kms. (24 kms por caminos).

Recorrido cuarto día: Villardeciervos, San Pedro de las Herrerías, Mahide (dejamos la carga), Gallegos del Campo, San Blas, Viñas, Sejas de Aliste, Alcañices, San Vitero, Mahide. 74 kms.

Recorrido quinto día: Mahide, Pobladura, Las Torres de Aliste, Palazuelo de las Cevas, S. Vicente de la Cabeza, Bercianos de A., Valer de Aliste (dejamos la carga), Gallegos del Río, Mellanes, Rabanales, Grisueña, Fradillos, Flores, Gallegos del Río, Valer de Aliste. 63 kms.

Recorrido sexto día: Valer de Aliste, Gallegos del Río, Dómeiz, Vegalatrave, Losacino, Vide de Alba, Castillo de Alba, Carbajales de Alba, Manzanal del Barco, Palacios del Pan, Andavías, La Hiniesta, Zamora. 78 kms.

Recorrido séptimo día: Zamora, Arcenillas, Casaseca de las Chanas, Gema, el Maderal, Topas, Negrilla, Carbajosa de Armuña, Salamanca. 70 kms.

Objetivos turísticos: Zamora, la Sierra de la Culebra, sus fuentes y ciervos, río Aliste y sus crónicas.

Modalidad: Cicloacampada de duración media.

Reunión informativa: jueves día 1 a las 20,30 h.

Información: Gabriel (Tel. 923 26 23 22).

Nota: se recomienda cubiertas de 28 mm. Las bicicletas de montaña son válidas para esta cicloacampada.

Consejo: Leer el libro "Crónicas del Poniente Castellano", Ed. Ambito 1985. Autores: Avelino Hernández, Miguel Manzano e Ignacio Sanz.

Esta actividad es coorganizada por Amigos de la Bici de Salamanca y el colectivo ecologista CICONIA de Benavente (Zamora).

Sábado día 17: Cometas en Carpio Bernardo

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Carpio Bernardo, Calvarrasa de Arriba, Salamanca. 42 kms.

Objetivos turísticos: Carpio Bernardo (vistas y ruinas), acrobacias con cometas.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., llegada 21,30 h.

Información: Xaime (Tel. 26 92 90).

Nota: Se recomienda contar con luz propia para el regreso.

Domingo día 18: Excursión al embalse de Almendra

Recorrido: Salamanca, Ledesma, Monleras, Almendra, embalse de Almendra, Cibanal, Bermillo de Sayago, Almeida, Teso Santo, Zamayón, Calzada de Valdunciel, Salamanca. 172 kms.

Objetivos turísticos: el río Tormes, presa de Almendra, vértice geodésico de Teso Santo.

Modalidad: Rodadora.

Horario: Salida 8,00 h., Almendra 14,00 h., llegada 21,30 h.

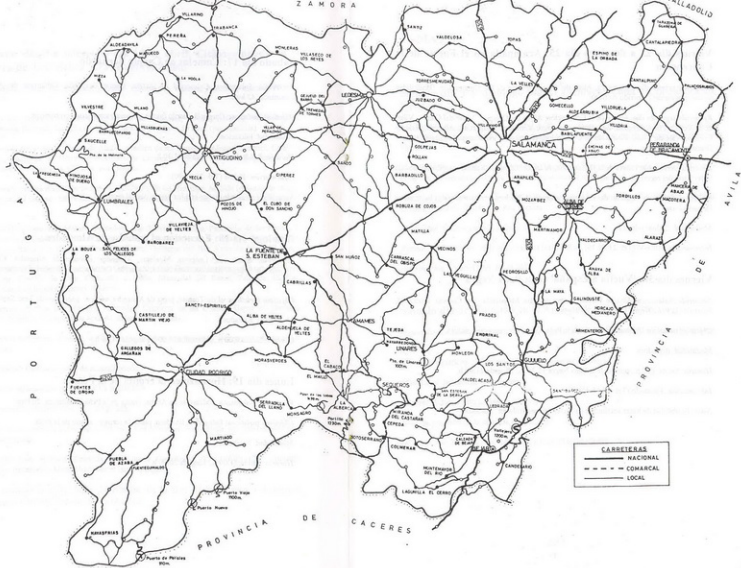
Lunes día 19: Hornazo en la ermita de la Peña

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, ermita de la Peña, Salamanca. 20 kms.

Objetivos turísticos: Pelagarcía, lavadero, plaza de toros y monte de la Peña.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 11,00 h., llegada 20,00 h.



Viernes día 23 a domingo día 25: Acampada en el Fuerte de la Concepción

Recorrido primer día: Salamanca, Aldea del Obispo, Fuerte de la Concepción. (Posibilidad de hacer parte del recorrido en tren).

Recorrido segundo día: Fuerte de la Concepción, Aldea del Obispo, Villar del Ciervo, Villar de la Yegua, Puerto Seguro, La Bouza, Escarigo, Vermiosa, Malpartida, Almeida, Vale de Coelma, Vale da Mula, Fuerte de la Concepción. (Recorrido VII excursión de Rastro y Orientación) 65 kms.

Recorrido tercer día: Fuerte de la Concepción, Aldea del Obispo, Salamanca. (Posibilidad de hacer parte del recorrido en tren).

Objetivos turísticos: Fuerte de la Concepción, río Turones, pueblos de la frontera Hispano-Lusa.

Modalidad: Cicloacampada.

Información: Alfredo (Tel. 21 02 16).

Viernes día 30: 'Vuelta a España' en la Peña Negra

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Anaya de Alba, Malpartida de Corneja, Piedrahita, Puerto de la Peña Negra y regreso. 180 kms.

Objetivos turísticos: Piedrahita, puerto de la Peña Negra y la caravana ciclista.

Modalidad: Rodadora.

Horario: Salida 9,00 h., puerto de la Peña Negra 12,30 h., llegada 21,00 h.

Información: Fernando (Tel. 26 68 45).

Nota: Posibilidad de hacer totalmente (o parte) del recorrido en autobús).

--MAYO--

Sábado día 1 y domingo día 2: Cicloacampada en la Sierra de Gredos

Recorrido primer día: Salamanca, Alba de Tormes, Alaraz, Muñico, Pto. de la Fuentes (1.506 m.), Muñana, Mengamuñoz, Pto. de Menga (1.566 m.), San Martín de la Vega del Alberche. 125 kms.

Recorrido segundo día: San Martín de la Vega del Alberche, Navacepeda, Pto. de Peñanegra (1.909 m.), Piedrahita, Alba de Tormes, Salamanca. 130 kms.

Objetivos turísticos: Sierra de Avila, la Serrota, Sierra de la Paramera, Río Alberche, Sierra de Gredos, Sierra de Villafranca, Río Tormes.

Modalidad: Cicloacampada rodadora.

Reunión informativa: miércoles día 28 a las 20,30 h.

Información: Gabriel (Tel. 26 23 22).

Sábado día 8: Limpieza en el Arroyo de los Moriscos

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Moriscos, Arroyo de los Moriscos, La Flecha, Salamanca. 25 kms.

Objetivos turísticos: Calzada de Medina, Arroyo de los Moriscos.

Modalidad: Iniciación, con caminos.

Horario: Salida 16.00 h. Llegada 20.00 h.

Nota: se procederá a la limpieza del entorno.

Información: Yolanda (Tel. 24 72 20) y Pauli (Tel. 24 72 40).

Domingo día 9: Diploma bici de montaña

Recorrido: Salamanca, Mozodiel del Camino, arroyo de la Encina, Vallego de Cajugada, estación de Valdunciel, charca de la Merchara, apadero de Huelmos, arroyo de San Cristóbal, Cañadino, castillo del Buen Amor, Topas, Palencia de Negrilla, Carbajosa de la Armuña, fuerte de la Pedraza, Castellanos de Moriscos, Moriscos, vereda vieja de Medina a Salamanca.

Objetivos turísticos: Caminos en bicicleta de montaña, Castillo del Buen Amor, la Armuña.

Modalidad: Caminera.

Horario: Salida 9,00 h., Castillo del Buen Amor 13,00 h., llegada 20,00 h.

Información: Manolo Blanco (Tel. 24 47 97).

Nota: Esta excursión está patrocinada por Deportes LASTRA. Se sortearán regalos entre los participantes.

Sábado día 15: Paseo por la vega del Tormes aguas abajo

Recorrido: Salamanca, Villamayor, puente Gudino, Florida de Liébana, Pino de Tormes, Almenara, Valverdón, Villamayor, Salamanca. 40 kms.

Objetivos turísticos: Vega del Tormes en primavera, contraste de la vega con su entorno, merienda.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Pino de Tormes 17,30 h., Almenara 18,00 h., regreso 19,00 h., llegada 20,30 h.

Información: Desi Santos (Tel. 23 58 86).

Nota: Quien todavía no sepa hacer los ajustes de su bici, que pregunte.

Domingo día 16: Diploma Audax de los 200 kms.

Recorrido: Salamanca, Mozárbez, Pedrosillo de los Aires, Campillo, Guijuelo, La Cabeza de Béjar, Santibáñez de Béjar, El Tejado, El Losar, Barco de Avila, Sta. Lucía, Tremedal, Pto. de Tremedal (1.637 m.), Becedas, La Hoya (1.260 m.), Pto. de Vallejera (1.200 m.), Nava de Béjar, Ledrada, Valdelacasa, Los Santos, Endrinal, Las Veguillas, Salamanca. 200 kms.

Objetivos turísticos: Campo Charro, Sierra de Béjar, subida a Tremedal, valle del río Sanguin, Sierra de Herreros.

Modalidad: Rodadora.

Horario: Salida 7,30 h., llegada 21,00 h. (Tiempo máximo para la obtención del diploma: trece horas y media).

Sábado día 22: Donación de sangre en el Hospital Clínico Universitario

Recorrido: Plaza de la Constitución, Calle de España, Calle de San Pablo, Ronda entre Puentes, Paseo de San Vicente, Hospital Clínico.

Objetivos: Donar sangre, labor humanitaria.

Horario: Salida 16,00 h.

Información: Yolanda (Tel. 24 72 20) y Justo (Tel. 36 15 48).

Nota: Para donar sangre es imprescindible tener 18 años, no está permitida la donación de sangre por parte de menores.

Domingo día 23: VIII excursión de Rastreo y Orientación

Recorrido: Se dará a conocer el mismo día la zona de rastreo, cada participante o grupo fijará su propio itinerario.

Modalidad: Media con caminos.

Horario: Reagrupamiento obligatorio en Estación Renfe a las 8,00 h.

Información: Paco Cortés (Tel. 13 09 15).

Nota: Los participantes habrán de abonar el importe del viaje en tren hasta la zona de rastreo.

Sábado día 29 y domingo día 30: Cicloacampada en la Sierra de Tonda

Recorrido primer día: Salamanca, Frades de la Sierra, Esdrinal, Los Santos, Valdelacasa, caseta de Tonda. 67 kms.

Recorrido segundo día: Caseta de Tonda, Guijuelo, Salvatierra de Tormes, Pizarra, Berrocal de Salvatierra, Pedrosillo de los Aires, Salamanca. 69 kms.

Objetivos turísticos: quercuales, Sierra de Tonda, Salvatierra (restos de una villa noble), quemada gallega a la luz de la luna.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: miércoles día 26 a las 20,30 h.

Información: Xaime (Tel. 26 92 90)

--JUNIO--

Sábado día 5: Chapuzón en Aldealengua

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Aldealengua, arroyo de los Moriscos, camino de los Perdidos, Cabrerizos, Salamanca. 20 kms.

Objetivos turísticos: Baño en el río Tormes, arroyo de los Moriscos, iglesia de Santiago (Aldealengua).

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Aldealengua 17,15 h., regreso 18,30 h., llegada 20,00 h.

Información: Jesús (Tel. 26 23 22).

Domingo día 6: Diploma de los 100 (en memoria del Señor Manolo)

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

Objetivos turísticos: Dehesas, las fresas de Linares, el bosque de la Honfria.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h. Vecinos (reagrupamiento) 11,00 h., Linares 13,00 h., comida en la Honfria, regreso 17,00 h., Las Veguillas (reagrupamiento) 18,30 h., llegada 20,30 h.

Sábado día 12 y domingo día 13: Acampada en el Abadengo

Recorrido primer día: La Fuente de San Esteban, Boada, Retortillo, Villavieja de Yeltes, Yecla de Yeltes, Gema, Yecla de Yeltes. 45 kms.

Recorrido segundo día: Yecla de Yeltes, Cerralbo, Castro de las Merchanas, Canchón de Cameces, Lumbrerales, Cerralbo, Bogajo, Villavieja de Yeltes, Villares de Yeltes, Boada, La Fuente de San Esteban. 85 kms. (*Opción reducida:* desde Cerralbo directamente a La Fuente de San Esteban. 54 kms.).

Objetivos turísticos: Visita a los Baños de Retortillo, castro de Yecla de Yeltes, molino de Gema, castillo de Cerralbo, castro de las Merchanas, canchón de Cameces e innumerables dolmenes y verracos ibéricos que hay en la zona.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: jueves día 10 a las 20,30 h.

Nota: Se utilizará el tren, a la ida y a la vuelta, para llegar a La Fuente de San Esteban.

Información: Rodrigo (Tel. 23 04 07).

Sábado día 19: Fábricas del mimbre en Villoruela

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Babilafuente, Villoruela, Huerta, Nuevo Amatos, Nuevo Naharros, Santa Marta, Salamanca. 57 kms.

Objetivos turísticos: Fabricación de objetos de mimbre en Villoruela.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 16,00 h., llegada 21,00 h.

Información: Mercedes Jiménez.

Domingo día 20: Diploma de Montaña Sierra de Francia

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Tamames, El Cabaco, Peña de Francia (1.723 m.), El Casarito, San Martín del Castañar, Sequeiros, San Esteban de la Sierra, Linares de Riofrio, Salamanca. 193 kms.

Ascensión: 2.150 m.

Objetivos turísticos: Sierra de Francia, Peña de Francia (ascensión y vistas panorámicas), Puentes del Río Alagón.

Modalidad: Rodadora de montaña.

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

Sábado día 26: Visita al frontón de la Vellés

Recorrido: Salamanca, Villares de la Reina, San Cristóbal de la Cuesta, La Vellés, Negrilla de Palencia, Palencia de Negrilla, Carbajosa, Monterrubio, Villares de la Reina, Salamanca. 36 kms.

Objetivos turísticos: La Armuña, capilla del cementerio (La Vellés), frontón de La Vellés.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., La Vellés 17,30 h., llegada 20,30 h.

Domingo día 27: Baño en el Pantano de Santa Teresa

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Galisancho, Galinduste, Pelayo, pantano de Santa Teresa, La Maya, Fresno Alhándiga, Siete Iglesias, Encinas de Arriba, Alba de Tormes, Salamanca. 93 kms.

Objetivos turísticos: el pantano.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Alba de Tormes (reagrupamiento) 10,15 h. pantano de Santa Teresa 13,00 h., Llegada 22,00 h.

--JULIO--

Noche del sábado día 3 a domingo día 4: Noche de la Bici

Recorrido: Salamanca, Frades de la Sierra, Endrinal, Linares, Tejeda y Segoyuela, Narros de Matalayegua, Vecinos, Salamanca. 120 kms.

Objetivos turísticos: Rodar por carreteras sin tráfico a la luz de la luna, escuchando los sonidos de la noche en el Campo Charro.

Modalidad: Rodadora especial. Es imprescindible llevar catadióptricos y luz de dinamo delantera y trasera en la bici.

Horario: Salida 21,30 h., Frades 0,00 h., Linares 2,00 h., Vecinos 5,30 h., llegada 7,30 h.

Sábado día 10 y domingo día 11: LOS 400 KMS.

Recorrido: Salamanca, Fuentesauco, Toro, Medina de Rioseco, Villaramiel, Paredes de Nava, Villoldo, Osorno la Mayor, Melgar de Fernamental, Villadiego, La Nava de Arriba, Masa, Villalta, Villarcayo, Ramales de la Victoria, Ampuero, Colindres. 405 kms.

Objetivos turísticos: Progresión paisajística Sur-Norte, desde Salamanca hasta el mar, Tierra de Campos, Cordillera Cantábrica, río Asón.

Modalidad: Superrodadora.

Horario: Salida a las 10,00 h. *Tiempo máximo disponible:* 27 horas.

Información: Yolanda (Tel. 24 72 20).

Nota: Es imprescindible inscribirse antes del 1 de Julio.

Segunda quincena de Julio: Ruta Xacobeia en bicicleta

El recorrido será fijado por los interesados en una reunión preparatoria que se anunciará oportunamente.

--AGOSTO--

Domingo día 8: Día de la Bici de Lubián

Recorrido: Lubián, Hedroso, Aciberos, cruce N-525, Lubián (incorporación de las ruedas 'pequeñas'), Chanos, Las Hedradas, Alto de la Canda (comida), Lubián. 40 kms.

Objetivos turísticos: "Sexto Día de la Bicicleta Rural de Lubián", Sanabria, Alta Sanabria, valle del Tuela, río Tuela, río Pedro, trayecto desde Salamanca a Lubián.

Modalidad: Iniciación y cicloacampada (opcional).

Reunión informativa: lunes día 2 a las 20,30 h.

Información: Gabriel (Tel. 26 23 22) y Fernando Mesonero (Tel. 988 53 35 88).

Nota: Es posible que se organice una cicloacampada para ir hasta Lubián.

Sábado día 7 y domingo día 8: Cicloacampada en Hervás

El recorrido será comunicado a los socios cuando los organizadores (Ayuntamiento de Hervás) establezca el itinerario y horario definitivo.

Modalidad: Cicloacampada con vehículo de apoyo.

Información: Nane (Tel. 26 73 06).

Sábado día 14 a Domingo día 29: Alta ruta de los Pirineos en bici

Recorrido primer día: Salamanca, Zaragoza, Huesca, Jaca. (Tren).

Recorrido segundo día: Jaca, Pardinilla, Sarripas, Arguísal, Biescas, Poltuara, Saqués, Escarilla, Pto. del Portale (1792 m), Gabas, Laruns. 89 kms.

Recorrido tercer día: Laruns, Les Eaux Bonnes, Col d'Aubisque, Col Soulor (1475 m), Arrens, Arcizans, Argelès-Gazost, Pierrefitte, Villelongue, Luz-Saint-Sauveur, Luz. 61 kms.

Recorrido cuarto día: Luz, Baregas, Col du Tourmalet (2114 m), la Mongie, Gripp, St. Marie de Campan, Payolle, Col d'Aspin (1489 m), Arreau. 62 kms.

Recorrido quinto día: Arreau, Bordes Luron, Anerán, Col de Peyresourde (1569 m), Bagnères de Luchon, Col du Portillon (1320 m), Arrón y Vila, Viella. 66 kms.

Recorrido sexto día: Viella, Salardú, Pto. de la Bonaigua, (2072 m), Esterri d'Aneu, Escaló, Llavorsí. 64 kms.

Recorrido séptimo día: Llavorsí, Alins de Valferriera, Noris, Tor, Pto. de Cabris (2300 m), Pto. de la Botella (2091 m), Pal, Erts, La Massana, Andorra la Vella. 55 kms.

Recorrido octavo día: Andorra la Vella, S. Julia de Loira, La Seu d'Urgell, Adrañ, Cassoval, Vilamar, Sort. 53 kms.

Recorrido noveno día: Sort, Baró, La Poble de Segur, Salas de Pallás, Tremp. 43 kms.

Recorrido décimo día: Tremp, Girona, Salamanca. (Tren).

Objetivos turísticos: La alta ruta de los Pirineos en bicicleta, el macizo Pirenaico en general.

Modalidad: Cicloacampada rodadora.

Información: Juana (Tel. 25 26 76)

Nota: Es imprescindible inscribirse antes del día 5 de Agosto. Esta cicloacampada está patrocinada por bicicletas LASTRA.

Viernes día 3 a domingo día 5: Ciclocampada en el Pico Cervero

Recorrido primer día: Salamanca, Aldeatejada, Santo Tomé de Rozados, Las Veguillas, Hondura, Escorial de la Sierra. 60 kms.

Recorridos para el segundo y tercer día:

Dependiendo del tiempo y el estado de ánimo de los participantes:

- Excursiones a pie por la Sierra de Quilamas.
- Excursiones en bici por la Sierra de Quilamas y alrededores.

Objetivos turísticos: Castillo viejo de Valero, cueva de la Mora, la Honfria, el Hueco.

Modalidad: Ciclocamping con caminos y B.T.T.

Reunión informativa: Miércoles día 1 a las 20,30 h.

Información: Rodrigo (Tel. 23 04 07).

Nota: Todas las excursiones que se realicen en esta acampada partirán de un campamento base situado en el refugio del Pico Cervero.

Miércoles día 8: Excursión al Cristo de Cabrera

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados, Frades de la Sierra, Membibre, Castillo de la Sta. Cruz de Navagallega, Veguillas, Cristo de Cabrera, Salamanca. 85 kms.

Objetivos turísticos: Navagallega, Cristo de Cabrera.

Modalidad: Media.

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

Sábado día 11: Maratón de Montaña

Recorrido: Candelario (1.130 m.), Alto de la Garganta (1.310 m.), La Garganta, Baños de Montemayor (720 m.), Hervás (670 m.), Pto. de Honduras (1.410 m.), cruce de Cabezueta (540 m.), Jerte, Pto. de Tornavacas (1.275 m.), cruce de las Casas del Puerto de Castilla (1.060 m.), Alto de la Nava (1.356 m.), Nava del Barco, Tormellas (1.030 m.), Boboyo, La Aliseda de Tormes, Alto de la Lastra (1.480 m.), La Lastra del Cano, Santa María de los Caballeros (1.060 m.), Barco de Avila (1.000 m.), Pto. de Tremedal (1.637 m.), Becedas (1.100 m.), Pto. de la Hoya (1.240 m.), Béjar (920 m.), Candelario (1.130 m.), El Travesio (1.800 m.), Candelario (1.130 m.).

Distancia: 200 kms.

Ascensión: 4.570 m.

Objetivos turísticos: Sierra de Béjar y Candelario, Sierra de Gredos, Sierra de Villafraña, Montes Tras la Sierra, el Tormes, el Jerte, el Ambroz, el Cuerpo de Hombre.

Modalidad: Rodadora de montaña.

Horario: Salida desde Candelario: 7,00 h., Llegada a Candelario: 22,00 h.

Información: Gabriel (Tel. 26 23 22).

Nota: Es imprescindible inscribirse antes del 4 de Septiembre.

Sábado día 18: "Visita" a las escombreras de Salamanca

Recorrido: Salamanca, cementerio, alto de las escombreras, La Platina, planta depuradora, alto del cementerio, Matagrillos, Puente Gudina, Santibáñez del Río, el polvorín, Tejares, Salamanca, 22 kms.

Objetivos turísticos: Vistas desde las escombreras, agua de La Platina, río Tormes, zona del polvorín.

Modalidad: Iniciación con caminos.

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

Información: Jesús Lucas (Tel. 26 23 22).

Domingo día 19: Vuelta a Bermillo de Sayago

Recorrido: Salamanca, Cubo del Vino, Mayalde, Peñausende, Fresno de Sayago, Bermillo de Sayago, Almeida, Ledesma, Salamanca. 135 kms.

Objetivos turísticos: Tierra del Vino, campos y dehesas de Salamanca y Zamora.

Modalidad: Rodadora.

Horario: Salida 9,00 h., Cubo del Vino 11,30 h., Bermillo de Sayago 14,30 h., Ledesma 19,00 h., Salamanca 21,03 h.

Información: Pauli (Tel. 24 72 40).

Sábado día 25: Badminton en Castellanos de Moriscos

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Moriscos, Castellanos de Moriscos, Los Villares, Salamanca. 25 kms.

Objetivos turísticos: La Armuña y torneo de Badminton.

Modalidad: Iniciación con caminos.

Horario: Salida 16,00 h., llegada 21,00 h.

Información: Nane (Tel. 26 73 06) o Juanal (Tel. 25 26 76).

Nota: Habrá premios para los vencedores del torneo donados por Deportes LASTRA.

Domingo día 26: Día de la Bici de Zamora

Recorrido: Circuito urbano por las calles de Zamora. 19 kms.

Objetivos turísticos: Zamora.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Comienzo Día de la Bici de Zamora 10,00 h.

Información: Gabriel (Tel. 26 23 22) y Fernando Mesonero (Tel. 988 53 35 88).

Nota: Es posible que tenga una segunda parte del Día de la Bici por la tarde y con recorrido no urbano.

-OCTUBRE-

Domingo día 3: Paseo a Almaraz (Zamora)

Recorrido: Zamora, Almaraz, Zamora. 40 kms.

Objetivos turísticos: Zamora, Almaraz, el río Duero, primeros Arribas de Sayago.

Modalidad: Iniciación.

Información: Gabriel (Tel. 26 23 22) y Fernando Mesonero (Tel. 988 53 35 88).

Nota: Esta actividad se realizará conjuntamente con la asociación juvenil 'Nuevo Horizonte' de Zamora.

Sábado día 9 a lunes día 12: Cicloacampada en las Hurdes

Recorrido primer día: Ciudad Rodrigo, Serradilla del Llano, Casares de las Hurdes, Nuñomoral, Aceitunilla. 50 kms.

Recorrido segundo día: Aceitunilla, El Rubiaco, Vegas de Coria, Cambroncino, Pinofranqueado, Erias, Aldehuela. 46 kms.

Recorrido tercer día: Aldehuela, Pinofranqueado, Torrecilla de los Angeles, Torre de Don Miguel, Gata, La Fatela. 57 kms.

Recorrido cuarto día: La Fatela, Pto. Perales (910 m), Villasrubias, Robleda, El Saugo, Martiño, Pastores, Ciudad Rodrigo. 60 kms.

Objetivos turísticos: Las Hurdes (valles del Hurdano y Esporabán), Sierra de Gata, Pto. de Perales, risco de Martiño. Observaremos, lamentablemente, los efectos de los incendios forestales sobre la zona.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: jueves día 7 a las 20,30 h.

Información: Desi Santos (Tel. 23 58 86).

Domingo día 17: Excursión en bici-bus a Cebreros

El recorrido será comunicado a los socios cuando los organizadores establezcan el horario e itinerario definitivos.

Información: Fernando (Tel. 26 68 45).

Nota: Cada participante habrá de abonar el importe de su billete en autocar hasta la zona de la excursión.

Sábado día 23: Castañas asadas en la estación de Arapiles

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la sagrada, Las torres, Arapiles, Salamanca. 30 kms.

Objetivos turísticos: Castañas asadas, vía FF.CC. "Ruta de la Plata".

Modalidad: Iniciación.

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

Información: Yolanda (Tel. 24 72 20) y Pauli (Tel. 24 72 40).

Domingo día 24: Excursión a Peñamecer

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Espino de los Doctores, Peñamecer, Baños de Ledesma, El Pino de Tormes, Salamanca. 68 kms.

Objetivos turísticos: Rivera de Valmuza, Peñamecer, El Tormes.

Modalidad: Media con pequeños tramos por caminos.

Horario: Salida 9,00 h., Peñamecer 11,30 h., llegada 14,30 h.

Información: Isaac (Tel. 24 72 20).

--NOVIEMBRE--

Viernes día 29 a lunes día 1: Acampada en La Canaleja (Béjar)

Recorrido primer día: (por la tarde) Salamanca, Béjar. 70 kms.

Recorridos para el segundo y tercer día: Según el tiempo y el estado de ánimo de los participantes.

A) Por carretera:

1- Béjar, Candelario, La Garganta, Baños, Puerto de Béjar, Cantagallo, Béjar. 37 kms.

2- Béjar, Candelario, Navaceros, La Hoya, Pto. de la Hoya (1260 m.), Barco de Avila, Casa del Puerto de Castilla, Pto. de Tornavacas (1275 m.), Tornavacas, Jerte, Pto. de Honduras (143 m.), Hervás, La Garganta, Candelario, Béjar. 115 kms.

3- Béjar, La Calzada de Béjar, Montemayor del Río, Peñacaballera, Puerto de Béjar, Cantagallo, Béjar. 40 kms.

4- Béjar, Navalmoral de Béjar, Peromingo, Valverde de Valdelacasa, Valdelacasa, Cristobal, La Calzada de Béjar, Béjar. 55 kms.

5- Béjar, La Calzada de Béjar, Navalmoral, Sanchotello, Ledrada, Nava de Béjar, Fuentes de Béjar, La Calzada de Béjar, Pto. de la Hoya (1260 m.), La Hoya, Navaceros, Candelario, Béjar. 70 kms.

B) Por caminos, sendas...

1- Béjar, Navaceros, La Hoya, La Covatilla y regreso. 24 kms.

2- Béjar, Km 1 de la carretera a Candelario, Navarejos, El Monte, La Escobosa, arroyo de Horcajuelos (puente), Puerto de Béjar, por la vía de ferrocarril hacia Béjar, Béjar. 30 kms.

3- Béjar, Peña de la Cruz, Béjar, "El Bosque", Béjar. 14 kms.

4- Béjar, Candelario, presa de Candelario, (por un cortafuegos hacia Béjar), Béjar. 17 kms.

Recorrido cuarto día: (por la tarde) Béjar, Salamanca. 70 kms.

Objetivos turísticos: La sierra de Béjar.

Modalidad: Ciclocamping para todos los niveles.

Reunión informativa: miércoles día 27 a las 20,30 h.

Información: Juanal (Tel. 25 26 76).

Nota: El lugar de acampada será un chalet cedido por Caja Salamanca y Soria que cuenta con habitaciones, calefacción, duchas de agua caliente, cocina...

Domingo día 7: Comida de clausura en Alba de Tormes

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Alba de Tormes y regreso a Salamanca. 42 kms.

Objetivos turísticos: Alba de Tormes, día de convivencia entre los socios.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 10,00 h., Visita a Alba de Tormes 12,00 h., comida 14,00 h., regreso 16,30 h., llegada 18,30 h.

Información: Fabián (Tel. 25 84 14).

Nota: La comida será en común y hecha por el Club, pero pagada por los participantes a escote. Es necesario llevar cubiertos y escudilla.

BIBLIOGRAFIA

LIBROS DE CICLOTURISMO

- Menorca en bici, Llorenç Sastre, editorial Eliteprint, 1989
El Río Tago a su paso por Madrid: Comunidad de Madrid, 1989
La Vega del Tajuña. Pedalibre, Comunidad de Madrid, 1987
El Suroeste de Madrid a través de una vía de tren abandonada, Comunidad de Madrid, 1989
El Escorial, sus montes y alrededores, Comunidad de Madrid, 1989
La sierra Norte, Comunidad de Madrid, 1989
La Bicicleta, un placer para todos, Jean Corbeil, ed. EDAF, 1982
Manual del Cicloturista, Manolo Díaz, ed. Integral, 1985
IMAGEN, Rafael Cid Tapia, Junta de C.L., 1992
Los Orígenes del Ciclismo, Juan Carlos Pérez, ed. Librería Deportiva, 1983
Cicloturismo de Alforjas, Luis Gilpérez Fraile, ed. Penthalon, 1987
Guía Práctica de la Bicicleta, John Wilcockson, ed. H. Blume, 1982
Los Alpes en Bici, Francisco Cortés, Amigos de la Bici de Salamanca.
La Vuelta al Mundo en Bicicleta, Alain Guigny, ed. Aventura- Martínez R., 1985
La Física de la Bicicleta, José Sánchez Real, ed. De la Torre, 1988
El Libro de la Bicicleta, Roderick Watson- Martin Grey, ed. H. Blume, 1980
España En Bici (versión actualizada), Paco Tortosa-M. del Mar Tormes, ed. Integral, 1992

Los anteriores libros pueden ser consultados por los socios de Club Amigos de la Bici. Para ello han de contactar con el vocal de material.

- Historia de la Bicicleta, Max J. B. Rauck-Gerd Volke, ed. H. Blume, 1981
Impresiones de un viaje Ciclot. de Cerezo de A. a S., Julián Gutiérrez Conde, ed. Penthalon, 1988
El Camino de Santiago en Bici, ed. Sua, 1990
La Alta Ruta de los Pirineos en Bici, Georges Veron, ed. Sua 1989
La Alpujarra en Bici, J. L. Barrenetxea-K. Muñoz, ed. Sua, 1990
Bizkaia en Bici, J. V. Galarza-A. Ariznabarreta, ed. Sua, 1989
España en Bici, Paco Tortosa-Maria Fornés, ed. Tierra de Fuego, 1984
Crónicas del Poniente Castellano, Avelino Hdez. Ignacio Sanz, ed. Ambito, 1985
El libro de la bicicleta, Michel Delore, 1984
La bicicleta y su mantenimiento, Toni Lawler, 1982
Cómo cuidar y utilizar la bicicleta: Luis López Carrillo, 1982
Manual práctico del ciclista, Simeón Rabasa, 1986

HOJA DE INSCRIPCION COMO SOCIO AL CLUB AMIGOS DE LA BICI

(Antes de rellenar esta ficha conviene leer la página "inscripción como socio" del programa). POR FAVOR, ESCRIBE EN MAYUSCULAS.

Nombre
Apellidos
D N I Fecha de Nacimiento
con domicilio en calle
Num Piso Letra C P
Telf.

Firma:

Si eres menor es necesaria la autorización del padre o tutor:

Don
(nombre) (apellidos)

con D N I Num tiene conocimiento de la inscripción de su hijo como socio al Club Amigos de la Bici en las condiciones señaladas y da su autorización.

Firma:

Una vez formalizada esta hoja, acudir a la oficina de la **Caja Salamanca y Soria de la Plaza de la Constitución** e ingresar en la cuenta del Club Amigos de la Bici (Num 3300 000 00 9459-3), 3.500 ptas.

Insiste en la oficina de la caja para que remitan ellos la presente hoja al Club (si por el motivo que sea, una vez hecho el ingreso sigue en tu poder esta hoja, envíala al CLUB AMIGOS DE LA BICI, apdo. 2.116, 37080 Salamanca.)

X-----X-----X-----X-----X

RECIBO

El Club de Amigos de la Bici ha recibido en concepto de inscripción como socio una cuota anual de 3.500 ptas de

(pon tu número de nombre y apellidos)

Fecha (rellenado tu número)

Sello de la Caja de Ahorros