



FORMAMOS
EQUIPO

Caja Duero

AMIGOS de la BICI Salamanca



Programa de la XX Temporada, 1998

CLUB CICLOEXCURSIONISTA

AMIGOS de la BICI

CON-BICI SALAMANCA

Programa de Excursiones

XX Temporada

1998



Apartado 2.116
37.080 Salamanca

ConBici

COORDINADORA EN
DEFENSA DE LA BICI

INDICE

Presentación	3
Reglamento de seguridad	5
Calendario de excursiones	6
La bicicleta de cicloturismo	20
Adaptación de la bici	24
Preparando tu salida	24
Mantenimiento	25
Inscripción como socio	26
Hoja de inscripción	27

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 Excm. Diputación Provincial de Salamanca y al Excmo. Ayuntamiento de Salamanca, así como a la Prensa y la Radio.

PRESENTACIÓN

Este año se cumplen veinte de aquella primera temporada, allá por 1.978. Fue por entonces cuando algunos amigos de la bici decidieron crear un club para fomentar el uso recreativo de la bicicleta y conocer juntos nuevos lugares. Los tiempos eran distintos, las cosas han ido cambiando y el Club Amigos de la Bici con ellos. Pero la esencia sigue siendo la misma: montar en bicicleta de forma no competitiva para conocer nuevos lugares.

Hoy en día el Club Amigos de la Bici de Salamanca es uno de los clubes cicloturistas más prestigiosos de España. Organiza durante la temporada salidas por toda la geografía nacional y en los periodos de vacaciones se adentra en otros países (este verano tal vez Marruecos o Escocia). En sus salidas hay espacio para todos. Son algo más de 4.500 kms en excursiones para elegir.

Para los no iniciados y amantes de los pocos kilómetros paseos de sábado por la tarde para merendar, jugar un partido o montar en piragua. A ellos también están dirigidas las acampadas de iniciación: dos días en un lugar cercano para disfrutar con los amigos de una noche estrellada en el campo.

Para los que andan escasos de tiempo están las salidas de domingo por la mañana. Kilometraje medio para regresar a comer a Salamanca. Es una buena forma de utilizar las aburridas mañanas de los domingos.

También hay salidas para los algo más experimentados, aquellos que han tenido contacto con el pedal. Para éstos hay salidas de importante kilometraje de día entero. No son excursiones rápidas, el secreto está en utilizar bien el tiempo (se

madrugando mucho y se acuesta uno tarde). También hay alguna acampada de este estilo. Suelen ser duras, pues es bien sabido que muchas de las zonas bonitas están alejadas y encajadas en profundos valles que luego hay que remontar.

Otro estilo: los que utilizan la bici en la ciudad. Para ellos paseos urbanos, proyectos de infraestructura para bicicletas, audiovisuales, ... También entretenido.

Y para los amantes de la bici de montaña tenemos salidas por caminos. Caminos por zonas difíciles de imaginar, para los más aventureros.

Resumiendo, el Club Amigos de la Bici es un club ideal para todos aquellos que montan en bici, sea cual sea su experiencia. Al tratarse de un club no competitivo carece de importancia llegar el primero. Es por eso que se rueda en grupos y se realizan reagrupamientos, esperando el que va más rápido por el que circula más tranquilo. Nunca dejamos a nadie "colgado", ni porque no puede, ni por una avería.

Un club que lleva funcionando veinte años y que ha estado por todas partes ¡Algo tendrá! ¿No te apetece descubrirlo? Pedalea con nosotros.

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

Normas esenciales:

- **Respetar las normas de circulación** (direcciones prohibidas, semáforos, etc.).
- **Circula por la derecha. No invadas la mitad izquierda. Nunca.**
- **Al detenerte, deja libre la calzada.**
- Sé previsible, **señaliza** con tiempo cualquier maniobra (giros, paradas, baches).
- Evita la circulación nocturna. Si te ves obligado a ella, debes tener **luz delantera y trasera instaladas** (dínamo), portátil trasera de diodos y reflectantes (en guardabarros, pedales, ruedas).
- Controla el buen funcionamiento de los frenos, dirección, neumáticos, etc.
- Se recomienda el uso del casco.

Normas de circulación en grupo

- Circula en fila, nunca de tres en tres o más.
- Mantén una distancia prudencial con las bicis de delante
- Respetar los reagrupamientos, si deseas separarte del grupo, indícaselo al responsable.
- Los niños menores de 12 años deben ir acompañados por un responsable.

Las reuniones preparatorias se celebrarán en el alquiler de bicicletas, c/ Peña Primera 19, primer piso. Es probable que se cambie el lugar a mediados del año. Se enviará una carta a los socios para comunicárselo.

Los primeros jueves de cada mes se celebrará una reunión de la Junta Directiva de Amigos de la Bici a la que pueden asistir los socios que lo deseen.

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 indica otro lugar.

--MARZO--

Domingo 1 de marzo: Comida de apertura en Alba de Tormes

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

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

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

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

Sábado 7 de marzo: Vuelta a Huerta

Recorrido: Salamanca, Aldeanueva, Huerta, Nuevo Naharro, Santa Marta de Tormes, Salamanca. 35 kms.

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

Comentario: Recorrido totalmente llano a orillas del Tormes.

Domingo 8 de marzo: Excursión a la Ermita del Cueto

Recorrido: Salamanca, Tordelalosa, Ermita del Cueto y regreso. 56 kms.

Objetivos turísticos: Ermita del Cueto y construcciones de alrededor, Campo Charro.

Horario: Salida 9,00 h., El Cueto 11,00 h., regreso 12,00 h., llegada 14,30 h.

Sábado 14 de marzo: Excursión a Forfoleda

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torresmenudas, Forfoleda, Calzada de Valdunciel, Aldeaseca, Salamanca. 44 kms.

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

Nota: Es posible que visitemos el Aeroclub de Ultraligeros de Calzada.

Domingo 15 de marzo: Excursión caminera a Alba de Tormes

Recorrido: Salamanca, Polígono de los Montalvos, Carbajosa de la Sagrada, Arapiles, La Maza, Terradillos, Alba de Tormes, Salamanca. 50 kms.

Horario: Salida 9,00 h., reagrupamiento en Alba 12,00 h., llegada 14,30.

Opción carretera. Quienes no deseen ir por caminos pueden ir por la carretera y encontrarse con los que vayan por caminos a las 12,00 h. a la entrada de Alba (Hostal América)

Jueves 19 de marzo: Excursión a San Pelayo de Guareña

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torresmenudas, San Pelayo de Guareña y regreso a Salamanca. 56 kms.

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

Nota: Es posible que se haga escalada y rapel, y que un grupo llegue hasta Ledesma por el camino viejo.

Sábado 21 y domingo 22 de marzo: 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, el Nacedero del río Alagón y Castillo de Navagallega.

Reunión preparatoria: miércoles 18 a las 21,00 h.

Domingo 22 de marzo: Vuelta de Frades

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Frades de la Sierra, Las Veguillas (encuentro con el grupo de la acampada), Salamanca. 75 kms aprox.

Horario: Salida 9,00 h.

Sábado 28 de marzo: Excursión a San Cristóbal

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Moriscos, San Cristóbal de la Cuesta, Villares de la Reina, Ermita del Viso, Salamanca. 30 kms aprox.

Objetivos turísticos: Mirador sobre La Armuña

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

Domingo 29 de marzo: Visita al Dolmen de Zafrón

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Villamayor, Zafrón, Ledesma, Salamanca. 80 kms.

Objetivos turísticos: Dolmen de Zafrón

Horario: Salida 9,00 h., llegada 20,00 h. (Es probable que un grupo regrese por la mañana a Salamanca)

--ABRIL--**Sábado 4 de abril: Cometas en Arapiles**

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Las Torres, Los arapiles y regreso a Salamanca. 30 kms.

Objetivos turísticos: Los Arapiles.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Los Arapiles 16,45 h., regreso 19,15 h., llegada 20,00 h.

Nota: Podrá participar en este concurso cualquiera que tenga cometa; y se premiará a la mayor cometa que vuele, a la más original y a la que realice mejor las acrobacias.

Domingo 5 de abril: Ávila-Salamanca

Recorrido: Ávila, Muñogalindo, Muñana, Pto. de las Fuentes (1.506), Muñico, Gallegos de Sobrinos, Alaraz, Alba de Tormes, Salamanca. 110 kms.

Objetivos turísticos: Sierra de Ávila y Campo de Alba

Horario: Salida 8,15 h. desde la Estación de RENFE de Salamanca, se va en tren hasta Ávila, llegada 21,00 h. Cada participante debe abonar su billete de tren.

SEMANA SANTA**Jueves 9 a domingo 12 de abril: Sierras de Cantabria**

En coche: Salamanca-Palencia-Reinosa: 292 kms.

Recorrido primer día: Reinosa (849), Arroyo, Añia (838), Cilleruelo de Berzana, Pto. de la Magdalena o Matelena (905), S. Pedro del Romeral (840), Vega de Pas (358). 65 kms.

Recorrido segundo día: Vega de Pas (358), Pto. Estacas de Trueba (1.154), Río de Trueba (850), Portillo de Lunada (1.350), San Roque de Riomiera (426), Collado (850), Selaya (228), Villacarriedo (211). 65 kms.

Recorrido tercer día: Opción A: Villacarriedo (211), San Martín (200), El Soto (80), S. Vicente de Toranzo (150), Castillo Pedroso (480), Collado (590), Arenas de Iguña (150), Los Llanes (300), Peña del Cuervo (965), Alto de Piedrafrita (700), Uceda de Abajo (190), Valle de Cabuérniga (260). 77 kms.

Opción B: Villacarriedo (211), San Martín (200), Puente Viesgo (71), Los Corrales de Buelna (90), Yermo, Villanueva de la Peña (110), Valle de Cabuérniga (260). 61 kms.

Recorrido cuarto día: Valle de Cabuérniga (260), Pto de Palombera (1.257), Espinilla (937), Reinosa (849). 42 kms.

Opción C: Subir hasta cerca del Pico Tres Mares, por la carretera de la estación de esquí de Alto Campoo. 37 kms. más.

Reunión preparatoria: Viernes 3 a las 21,00 h.

Nota: Si la climatología prevista para esos días fuese adversa (frío, lluvia, ...) hay una alternativa más calurosa: Oeste de Extremadura.

Sábado 18 de abril: 2º sábado ciclo-gastronómico

Recorrido: Salamanca, Gargabete, Salamanca. 20 kms.

Los participantes tendrán que aportar especialidades culinarias para organizar una merienda en común. Se podrán llevar preparadas o para cocinarlas "in situ", a elección de cada uno. **HAY QUE ESMERARSE**

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

Domingo 19 de abril: Paseo hasta la Presa de San Román (Zamora)

Recorrido: Zamora, Pereruela, San Román de los Infantes, Embalse de San Román y regreso a Zamora. 35 kms.

Objetivos turísticos: Zamora, el río Duero, la Presa de San Román

Horario: Salida 10,30 h. desde la Plaza Mayor de Zamora, llegada 21,00 h.

Habrá un grupo que salga de Salamanca en bici a las 7,00 h. y otro que vaya en coche. En el segundo caso probablemente el transporte se coordinará el viernes en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Sábado 25 de abril: Excursión caminera por el Sur de Salamanca

Recorrido: Salamanca, Hospital de los Montalvos, Km. 13 de la carretera de Vecinos, Santo Tomé de Rozados, Cilleros el Hondo, Ariseros, Miranda de Azán, Calzada de Miranda, Salamanca. 42 kms.

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

Domingo 26 de abril: Vuelta de Alba

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Babilaefuente, Arabeyona, Salamanca. 75 kms.

Objetivos turísticos: Encinares, pinar de Alba, Alba de Tormes, el Tormes, zona de regadío del canal de Villoria.

Horario: Salida 9,00 h., Alba de Tormes 11,30 h., Babilaefuente 13,00 h. Llegada 14,00 h.

--MAYO--

PUENTE DEL TRABAJO

Viernes 1 a domingo 3 de mayo: Acampada en la Sierra del Teleno

En coche de Salamanca a Santa Colomba de Somoza. 200 kms.

Recorrido primer día: Santa Colomba de Somoza (995) , Foncebadón (1400) (12 kms.), Matavenero (1.000) (20 kms.), Castillo del Monte (1.000 m.) (24 kms.), Foncebadón (1.400) (34 kms.), Cruz de Hierro (1.500) (36 kms.), Prada de la Sierra (1.380). 43 kms.

Recorrido segundo día: Prada de la Sierra (1.380), Cruz de Hierro (1.500) (7 kms.), Acebo (1.160) (17 kms.), Mojuaseca (589) (27 kms.), Los Barrios (601) (34 kms.), San Cristóbal de Valdeuza (1.105) (41 kms.), cruce de Peñalba (1.500) (50 kms.), Peñalba de Santiago (1.140) (53 kms.), Montes de Valdeuza (1.140) (61 kms.), Manzanedo (900) (67 kms.), San Cristóbal del Valdeuza (1.105) (70 kms.), Cruce de Espinosa Compludo (925) (74 kms.), Espinosa Compludo (1.100). 81 kms.

Recorrido tercer día: Espinosa Compludo (1100), Compludo (880) (6 kms.), Herrería (800) (8 kms.), Palacios de Compludo (1.100) (15 kms.), Gallónal (1.500), Pobladora de la Sierra (1.250) (25 kms.), Santa Colomba (995). 50 kms.

Desnivel: Primer día 1.100 m., segundo día 1.700 m., tercer día 800 m. Total 3.600 m. y 175 kms.

Reunión preparatoria: Lunes 27 de abril a las 21,00 h.

Sábado 9 de mayo: Diploma de los 75 kms.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados (avituallamiento), Nacedero del río Alagón (avituallamiento), Membribe, Las Veguillas, Salamanca. 75 kms.

Objetivos turísticos: Campo Charro, Sierra de Herreros

Horario: Salida 16,00 h., Nacedero 18,30 h. Llegada 21,30 h.

Nota: Pequeño tramo por caminos

Se entregará diploma acreditativo a los socios participantes. Habrá coche de apoyo para recoger a los socios que no puedan completar el recorrido.

Domingo 10 de mayo: Ruta del Románico-Mudéjar

Recorrido: Peñaranda, Cantaracillo, Nava de Sotroval, Coca de Alba, Pedrosillo de Alba, Turra de Alba, Galleguillos, Gajates, Valdecarros, Alba de Tormes, Salamanca. 75 kms.

Objetivos turísticos: La Tierra de Alba y sus características iglesias (obra de constructores mudéjares en tierras cristianas recién reconquistadas y repobladas. Siguen esquemas del románico pero con materiales y elementos diferentes).

Horario: Salida 8,15 h. desde la Estación de RENFE (se va en tren hasta Peñaranda), llegada 21,00 h.

Sábado 16 de mayo: Caminos de la Armuña

Recorrido: Salamanca, polígono de los Villares, Gomecello, vereda vieja de Salamanca a Medina, Moriscos, vía de tren a Medina, Salamanca. 36 kms.

Objetivos turísticos: Autovía, vías pecuarias.

Modalidad: Caminera

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

Domingo 17 de mayo: Diploma de los 100 kms.

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Peñaranda, Riobobos, Babilaefuente Salamanca. 100 kms.

Horario: Salida 9,00 h., Llegada 21,30 h.

Se entregará diploma acreditativo a los socios participantes. Habrá coche de apoyo para recoger a los socios que no puedan completar el recorrido.

Sábado 23 de mayo: Caminos de Villamayor y Aldeaseca

Recorrido: Salamanca, Matagrillos, Los Pisones, Las Viñas, Cuevas de Villamayor, El Canto, Mozodiel de Sanchirigo, Aldeaseca de la Armuña, vía del tren Salamanca-Zamora, Salamanca. 25 kms.

Objetivos turísticos: Panorámica de Salamanca, zona de huertas, ribera del Tormes, La Armuña, vía del tren.

Modalidad: Caminera

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

Domingo 24 de mayo: Una vuelta a Salamanca. Diploma Audax de 200 kms.

Recorrido: Salamanca, Huerta, Encinas de Abajo, Alba de Tormes, Cuatro Calzadas, Torre Zapata, Morille, San Pedro de Rozados, Las Veguillas, Vecinos, Matilla, Robiza de Cojos, Sagos, Villamayor, Golpejas, Espino de los Doctores, Baños de Ledesma, Almenara de Tormes, Torresmenudas, Calzada de Valdunciel, Valdunciel, Monterubio de la Armuña, Castellanos de Moriscos, Moriscos, Cabrerizos, Salamanca. 200 kms.

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

Tiempo disponible para la obtención del diploma: 13.5 horas.

Se entregará diploma acreditativo a los socios participantes. Habrá coche de apoyo para recoger a los socios que no puedan completar el recorrido.

Al ser un recorrido circular es posible incorporarse y retirarse en numerosos momentos (la máxima distancia a Salamanca es de 30 kms).

Viernes 29 de mayo: Reunión Preparatoria del viaje de verano. 21,00 h.

Sábado 30 de mayo: Excursión a Torre Zapata

Recorrido: Salamanca, Mozárbez, Torre Zapata, Morille, Aldeatejada, Salamanca. 36 kms.

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

Domingo 31 de mayo: XIV Excursión de Rastreo y Orientación

La zona de rastreo se dará a conocer el mismo día, cada participante o grupo fijará su itinerario particular.

Modalidad: Habrá caminos.

Horario: Reagrupamiento obligatorio en la estación de RENFE a las 8,00 h.

Inscripción obligatoria antes del jueves 28 para organizar el transporte. Llamar al teléfono del Club 989 411546, o pasar por el Alquilero.

Nota: Los participantes habrán de abonar parte del viaje hasta la zona de rastreo, 600 ptas los socios (socios menores de 18 años sólo 300 ptas) y 800 ptas los no socios.

--JUNIO--

Sábado 6 de junio: Diploma de 300 kms. Ver pág 18

Domingo 7 de junio: Excursión por el Alcornocal de Valdelosa

Recorrido: Salamanca, Valverdón, Torresmenudas, Valdelosa, Zamayón, San Pelayo de Guareña, Juzbado, Almenara, Pino de Tormes, Villamayor, Salamanca. 75 kms.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 20,30 h. (Es probable que un grupo regrese por la mañana a Salamanca)

Viernes 12 a domingo 14 de junio: Acampada en la Sierra del Caurel-Incio (Lugo)

En coche: Salamanca, La Gudiña, La Rua. 272 kms.

Recorrido primer día: La Rua (370), Quiroga (245), Pto. El Busy (1.001), Folgoso de Courel (612), Seoane (700), Pto. El Hoyo (1.337), Triacastela (665). 84 kms.

Recorrido segundo día: Triacastela (665), Samos (532), La Cruz de Incio, Puebla de Brollón (401), Monforte de Lemos, Alto de Marroxo (650), Río Sil (200). 75 kms.

Recorrido tercer día: Río Sil (200), Castro Caldelas (793), Pto. de Cerdeira (950), Puebla de Trives (746), Montefurado (280), La Rua (371). 52 kms.

Reunión preparatoria: Martes 9 a las 21,00 h.

Sábado 20 de junio: Piraguas en La Ponderosa

Recorrido: Salamanca, Santa Marta, La Ponderosa. Regreso a Salamanca. 30 kms.

Horario: Salida 16,00 h., La Ponderosa 17,00 h. Regreso 20,00 h. llegada 21,00 h.

Nota: Los participantes podrán montar de forma gratuita en piraguas estables (no es necesaria experiencia). Llevar bañador.

Domingo 21 de junio: Vuelta a Fuentesauco

Recorrido: Salamanca, El Cubo del Vino, Fuentesauco, Salamanca. 100 kms.

Nota: Es posible que un grupo alargue el recorrido hasta Zamora y Toro para reencontrarse con el resto en Fuentesauco (70 kms más).

Horario: Salida 9,00 h. llegada 22,00 h.

Sábado 27 y 28 de junio: Los 400 kms. Ver pág 18

--JULIO--

Domingo 5 de julio: Baño en los Puentes del Alagón

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Linares, Valero, Puentes del Alagón y regreso a Salamanca. 135 kms.

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 22,00 h.

Domingo 12 de julio: Ruta de las tres Ciudades Patrimonio de la Humanidad

Recorrido: Salamanca, Aldeanueva, Babilafuente, Villoria, Poveda de las Cintas, Villaflores, Cantalapiedra, Madrigal de las Altas Torres, Barromán, Villanueva del Arenal, Aldeaseca, Arévalo, La Estación, Mantuenga, Codorniz, Aldeanueva del Codonal, Santa Mª la Real de Nieva, Pascuales, Tabladillo, Segovia, Fuentermilanos, Guisasaiba, Zarzuela del Monte, Ituro y Lama, Villacastín, Aldeavieja, Mediana de Voltoya, Vicolozano, Ávila. 219 kms.

Opcional: desde Segovia a Ravenga, San Rafael, Gudillos, Pto. de Los Leones (1511 m.), Tablada, Guadarrama, Collado-Villalba. 207 kms.

El regreso se efectuará en tren. Desde Villalba a las 19,50 h. y desde Ávila a las 20,56 h. Ambos con llegada a Salamanca a las 22,40h.

Objetivos turísticos: las tres ciudades patrimonio de la humanidad, Castilla, acueducto romano, alcázar, murallas...

Horario: Salida 7,00 h., comida en Segovia 14,30 h., llegada en tren a Salamanca 22,40 h.

Modalidad: Rodadora, pero con tiempo para ver todo lo principal de cada ciudad.

Anota: Es probable que un número de socios intente llegar hasta Madrid. Se informará oportunamente en el Boletín.

VIAJE DE VERANO

El viernes 29 de mayo a las 21,00 h. se convoca a todos los interesados en participar en el viaje de verano. Ellos serán quienes deban decidir las fechas e itinerario de la actividad. En principio éstas son las propuestas: Marruecos, Escocia, Centro-Norte de España, Córcega, Sur de Portugal, Alpes, ...

--AGOSTO--

Viernes 21 a domingo 23 de agosto: Acampada en la Alta Sanabria

El recorrido de los dos primeros días será fijado por los participantes. El tercer día el recorrido será el del Día de la Bici de Lubián.

Reunión preparatoria: martes 18 a las 21,00 h.

Domingo 23 de agosto: Día de la Bici de Lubián (Alta Sanabria, Zamora)

Recorrido: Lubián, Hedroso, Aciberos, Hedroso, Lubián (incorporación de las "ruedas pequeñas"), Las Hedradas, Alto de la Canda (comida), Lubián. 40 kms.

Horario: Concentración en Lubián (Zamora) 11,30 h., salida 12,00 h., llegada 16,30 h.

Sábado 30 y domingo 31 de agosto: Acampada-baño en el pantano

Recorrido primer día: Salamanca, Aldeatejada, Morille, Pedrosillo de los Aires, La Maya, Pantano. 55 kms.

Recorrido segundo día: Pantano, Sieteiglesias de Tormes, Alba, Salamanca. 52 kms.

Reunión preparatoria: miércoles 27 a las 21,00 h.

--SEPTIEMBRE--

Sábado 5 de septiembre: Maratón de Montaña. Ver pag. 19**Sábado 12 de septiembre: Vuelta de San Pedro de Rozados.**

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cuesta de la Barga, San Pedro de Rozados, Aldeagordo, Santo Tomé de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 50 kms.

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

Domingo 13 de septiembre: Excursión a los Montes de Babilafuente por caminos

Recorrido: Salamanca, Aldeanueva, Aldearubia, Canal de Babilafuente, Montes de Babilafuente, Villoria, Azud de Riobos, Babilafuente, Salamanca. 60 kms.

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

Anota: Hay un recorrido paralelo por carreteras asfaltadas.

Sábado 19 y domingo 20 de septiembre: Acampada "Cañadas, cordeles y veredas"

Recorrido primer día: Peñaranda, Salmeral, Cabezas del Villar, Zapardiel de la Cañada, El Mirón, Sta. María del Berrocal, Bercimuelle, Puente del Congosto, río Tormes. 66 kms.

Recorrido segundo día: Río Tormes, Guijo, Fuenterroble, Navarredonda, San Pedro de Rozados, Salamanca. 64 kms.

Objetivos turísticos: Realizar un gran recorrido por caminos ganaderos y agrícolas evitando el asfalto y conociendo lugares nuevos.

Reunión preparatoria: Miércoles día 16 a las 21,00 h.

Domingo 27 de septiembre: Al encuentro de los acampados

Recorrido: Salamanca, San Pedro de Rozados, Salamanca. 45 kms.

Horario: Salida 16,00 h.

Sábado 26 de septiembre: Frontón en La Vellés

Recorrido: Salamanca, La Vellés, Salamanca. 30 kms.

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

Domingo 27 de septiembre: Día de la Bici de Zamora

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

Horario: Salida desde la Plaza Mayor de Zamora a las 10,00 h.

Habrà un grupo que salga de Salamanca en bici a las 7,00 h. y otro que vaya en coche. En el segundo caso probablemente el transporte se coordinará el viernes en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

--OCTUBRE--**Sábado 3 de octubre: Excursión a San Pedro del Valle**

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Vega de Tirados, San Pedro del Valle, Florida de Liébana, Villamayor, Salamanca. 60 kms.

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

Domingo 4 de octubre: Marcha Nuevo Horizonte (Zamora)

Recorrido: Circuito hasta Palacios del Pan de aproximadamente 40 kms. con salida y llegada en Zamora

Horario: Salida 10,00 h. desde la Campa de M^a Auxiliadora (Zamora)

Habrà un grupo que salga de Salamanca hacia Zamora en bici a las 7,00 h. y otro que vaya en coche. En el segundo caso probablemente el transporte se coordinará el viernes en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Sábado 10 a lunes 12 de octubre: Acampada en la Sierra Pobre (Madrid)

El recorrido de esta acampada será preparado por nuestros amigos del Club Cicloturista Pedalibre de Madrid. Rondará los 70 kms/día.

Reunión preparatoria: Miércoles día 7 a las 21,00 h.

Sábado 17 de octubre: Paseo a Florida de Liébana

Recorrido: Salamanca, Puente de la Salud, Doñinos, Parada de Arriba, Florida de Liébana, Puente Gudino, Villamayor, Salamanca. 32 kms.

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

Domingo 18 de octubre: Alcornocales de Valdeosa por caminos

En coche hasta Santiz (recomendable apuntarse el viernes en el alquiler o llamar por teléfono).

Recorrido: Santiz, Teso Santo, antena de Telefónica, Izcalina, rivero del Izcala, Zamayón, Santiz. 65 kms.

Objetivos turísticos: Dehesa de alcornocales.

Modelidad: Caminera

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

Sábado 24 de octubre: Merienda en Valcuevo

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valcuevo, Villamayor, Salamanca. 15 kms.

Objetivos turísticos: Parque de Valcuevo y monolito conmemorativo de la visita de Colón al Real Sitio de Valcuevo.

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

Domingo 25 octubre: Excursión a Peñamecer

Recorrido: Salamanca, Golpejas, Espino de los Doctores, Peñamecer, Baños de Ledesma, Carrascal de Velambélez, Pino de Tormes, Puente Gudino, Villamayor, Salamanca. 60 Kms.

Objetivos turísticos: La vega del Tormes y Peñamecer

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

--NOVIEMBRE--

Sábado 31 de octubre y domingo 1 de noviembre: Acampada en Endrinal

Recorrido primer día: Salamanca, San Pedro de Rozados, Frades de la Sierra, Endrinal. 50 kms.

Recorrido segundo día: Endrinal, Frades de la Sierra, Las Veguillas, Salamanca. 50 Kms.

Se dormirá en el Albergue Los Majuelos y desde Endrinal se realizarán varias excursiones a pie y en bici por los alrededores de Endrinal y el río Alagón.

Reunión preparatoria: Miércoles día 28 de octubre a las 21,00 h.

Domingo 1 de noviembre: Al encuentro de los acampados

Recorrido: Salamanca, Frades, Las Veguillas, Salamanca. 75 kms.

Horario: Salida 10,00 h.

Domingo 9 de noviembre: CLAUSURA. Cestañas asadas en Arroyo de los Moriscos.

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Arroyo de los Moriscos, Salamanca. 18 kms.

Horario: Salida 10,00 h., llegada 13,30 h.

Miércoles 11 de noviembre: Asamblea General de Socios

Actividades de la Sección Rodadora

Estas excursiones son de un kilometraje elevado y se encuentran separadas del resto del programa porque son mucho más duras. A pesar de esa dureza la participación en ellas resulta muy gratificante.

Sábado 6 de junio: Diploma de 300 kms.

Recorrido: Salamanca (810), Calvarrasa de Arriba (853), Alba de Tormes (815), Galinduste (947), Armenteros (1.058), Gallegos de Solmirón (1.120), Villar de Corneja, La Horcajada (1.040), Santa María de los Caballeros, Alto de La Lastra

(1.480 m.), La Aliseda de Tormes (1.150), Barco de Ávila (990), Casas del Puerto de Castilla (1.176). Pto. de Tornavacas (1.277 m.), Cruce N-110 (550), Pto. de Honduras (1.430 m.), Hervás (670), Aldeanueva del Camino (530), Valdelamatanza, El Cerro (1.090), Lagunilla (930), Río Alagón (390), Sotoserrano (522), La Alberca (1.060), Salamanca (810). 310 kms.

Horario: Salida 5,00 h., llegada 22,00 h. Tiempo máximo disponible: 17 horas.

Se entregará diploma acreditativo a los socios participantes. Habrá coche de apoyo para recoger a los socios que no puedan completar el recorrido o llevar a aquellos que sólo quieran hacer una parte del recorrido. En este segundo caso contactar con el Club para poder organizar los coches necesarios.

Sábado 27 y domingo 28 de junio: Los 400 kms.

Recorrido: Salamanca, Fuentesauco, Toro, Medina de Rioseco, Villarramiel, Villada, Moratinos, Sahagún, Mayorga, Valderas, Villalpando, Zamora, Salamanca. 400 kms.

Tiempo máximo disponible: 27 h.

Reunión preparatoria: Viernes 19 a las 21,00 h.

Sábado 5 de septiembre: Maratón de Montaña

Recorrido: Béjar (920 m.), Pto. de la Hoya (1.240 m.), Becedas (1.100 m.), Pto. de Tremedal (1.637 m.), Barco de Ávila (1.000 m.), Santa María de los Caballeros (1.060 m.), La Lastra del Cano, Alto de la Lastra (1.480 m.), La Aliseda de Tormes, Bohoyo, Tormellas (1.030 m.), Nava del Barco, Alto de la Nava (1.356 m.), cruce de las Casas del Puerto de Castilla (1.060 m.), Pto. de Tornavacas (1.275 m.), Jerte, cruce de Cabezuella (540 m.), Pto. de Honduras (1.430 m.), Hervás (670 m.), Baños de Montemayor (720 m.), La Garganta, Alto de la Garganta (1.310 m.), Candelario (1.130 m.), El Travesio (1.800 m.), Candelario (1.130 m.), Béjar (920 m.).

Distancia: 200 kms. *Ascensión:* 4.570 m.

Objetivos turísticos: Realización de una prueba de dureza similar a los maratones de montaña que se celebran bianualmente en los Alpes o los Pirineos (B.R.A., Marmolte, ...)

Horario: Salida desde Béjar 7,00 h., llegada a Béjar 22,00 h.

Inscripción obligatoria antes del miércoles 2 para organizar el transporte hasta Béjar. Llamar al teléfono del Club 989 411546.

Se entregará diploma acreditativo a los socios participantes. Habrá coche de apoyo para recoger a los socios que no puedan completar el recorrido o llevar a aquellos que sólo quieran hacer una parte del recorrido.

LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA

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 qué 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, aunque hoy en día son difíciles de encontrar.

El **sillín** de carreras. Que tenga una estructura flexible. El mejor material es el cuero, o sillines sintéticos de calidad. En general los sillines de buena calidad cuestan más de 5.000 pts. Es una inversión acertada.

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 como corona mayor. La menor 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. Algunos socios aconsejan que se instalen cubiertas sin tacos, la mejoría por asfalto es impresionante y apenas se pierde adherencia en tierra.

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 HIBRIDA

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 "carreteras" 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 cicloacampada (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 dé 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. Una forma segura de contar con luz propia es que la bici tenga instalada una **dinamo** de forma permanente y disponer de bombillas de repuesto. La reciente aparición de los pilotos traseros de diodos permiten disponer de una luz potente y duradera (las pilas pueden durar hasta 200 horas), en todo caso es recomendable que dispongan de una posición de alumbrado continuo porque la parpadeante es molesta para los que van detrás y además no está permitida. Hay pilotos de diodos desde 1.400 ptas.

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 aparcas 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 fina, 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.

ADAPTACIÓN 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 ciclocampada hay que ser muy cuidadosos 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.

INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

Ventajas:

- 1- Recibir información sobre las actividades de los Amigos de la Bici
- 2- Subvenciones en las actividades.
- 3- Un seguro de accidentes (daños físicos del ciclista) y un seguro de Responsabilidad Civil (daños a terceros). El seguro de accidentes y de responsabilidad civil es válido 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 (Catalana Occidente); el de accidentes tiene como garantías un millón por muerte o invalidez y asistencia sanitaria ilimitada; la responsabilidad civil cubre hasta diez millones. En caso de accidente hay que ponerse en contacto con la compañía aseguradora. El seguro caduca a finales de marzo de 1.998.

Cuota:

La cuota anual es de 5.500 ptas. para los mayores de 18 años y 3.000 ptas. para los que todavía no han cumplido 18 años.

Requisitos:

Basta con rellenar la **Hoja de Inscripción** que aparece en el programa, con todos los datos, acudir a una oficina de **Caja Duero** y pagar la cuota anual de 5.500 ptas. o 3.000 (según la edad). Te darán un resguardo de ingreso. Es imprescindible que hagas llegar al Club una copia del resguardo de ingreso y la hoja de inscripción. Puedes entregarlo en cualquier reunión del Club o enviándolo por correo.

CLUB AMIGOS DE LA BICI
Apdo. 2116
Salamanca, 37.080

Una vez realizado el trámite anterior recibirás el carnet de socio y serás inscrito en la póliza de seguros en una de estas fechas (la primera que hubiese): 15 de marzo, 20 de abril y 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 Accidentes y otro de Responsabilidad Civil, aplicable todos los días del año con las garantías señaladas.

HOJA DE INSCRIPCIÓN COMO SOCIO 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
Domicilio Num Piso Letra
Población C.P. Provincia
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, acude a cualquier oficina de **Caja Duero** e ingresa en la cuenta del Club Amigos de la Bici (Num 2104 0000 10 3000094593) 5.500 ptas si eres mayor de 18 años y 3.000 ptas. si todavía no has cumplido los 18 años. Después debes hacer llegar al Club (Apartado 2.116, 37.080 Salamanca) esta hoja de inscripción y una copia del resguardo de ingreso.