

AMIGOS de la BICI *Salamanca*

Grupo Universitario de Cicloturismo

2003



Caja Duero

Programa de la XXV Temporada

CLUB CICLOEXCURSIONISTA

AMIGOS de la BICI

CON-BICI en Salamanca

Grupo Universitario de Cicloturismo

Programa de Excursiones

XXV Temporada

2003



Apartado 2.116
37.080 Salamanca
Tel 606 870 801

www.mundofree.com/amigosdelabici

25 AÑOS DE AMIGOS DE LA BICI

Un año más, los Amigos de la Bici se preparan para disfrutar y compartir con vosotros todas las actividades que os presentamos en este Programa. Pero esta temporada es especial, por cumplirse en el próximo otoño, 25 años de la fundación de este Club. Es una gran satisfacción para los que en este momento tenemos la fortuna de poderlo vivir. Atrás quedan infinidad de excursiones, experiencias y recuerdos compartidos entre amigos.

Para aquellos que no nos conocéis, el Club es el resultado de las inquietudes de un grupo de aficionados a la bici, que allá por el año 1978 decidieron fundar, en nuestra ciudad, una asociación con el objetivo de promocionar y fomentar su utilización, tanto como medio de transporte urbano, como para su uso cicloturístico, siempre lejos de su faceta competitiva.

Este no es un club al que se pueda clasificar fácilmente: sus actividades son muy variadas y diversas, enriqueciéndose con las distintas formas de entender el cicloturismo que tienen los socios y amigos que forman el Club. En el programa de esta temporada, que tienes en tus manos, se puede apreciar el intento de ofrecer un amplio abanico de actividades que nos satisfagan a todos.

Una de las claves fundamentales que nos permitirán celebrar este cuarto de siglo, ha sido la labor de promoción desarrollada desde los inicios del Club hasta el presente, con actividades tan diversas y atractivas como el Día de la Bici, el Diploma de Rastreo y Orientación, los Sábados Ciclogastronómicos, las Acampadas de Iniciación, las salidas de sábados con escolares, etc.

En el aspecto del uso urbano de la bici hay que reconocer que las distintas corporaciones municipales no han sido lo suficientemente receptivas con nuestras demandas, reduciéndose los logros a los aparcamientos de bicis construidos con el "viento a favor" de la capitalidad cultural del pasado año, y al mantenimiento y potenciación del servicio municipal de Alquiler de Bicicletas.

En el apartado cicloturista hay que destacar los innumerables viajes organizados por la geografía peninsular, incluyendo varias salidas a los Alpes, e incluso a nuestro vecino Marruecos.

También en eventos de carácter internacional como la París-Brest-París, donde se pone a prueba la resistencia de los cicloturistas cubriendo grandes distancias, Amigos de la Bici tiene una pequeña representación de forma ininterrompida desde 1991.

De una forma u otra, seas un experto rodador o quieras comenzar a montar en bicicleta, seguro que en este programa encontrarás salidas que se adaptan a tus gustos e inquietudes, por ello esperamos que este año te puedas enganchar a nuestro "pelotón" y puedas conocer las maravillas que se pueden descubrir con la ayuda de tu bicicleta, y un poquito de ilusión.

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 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, indicaselo al responsable.**
- **Los niños menores de 12 años deben ir acompañados por un responsable.**

CALENDARIO DE EXCURSIONES

MARZO

Domingo 9 de marzo: DÍA DE LA BICI

Recorrido urbano por la ciudad y pequeño recorrido por las carreteras cercanas. 25 kms.

Horario: Salida 11,00 h., llegada 14,00 h.

Lugar de salida: Plaza Mayor

Sábado 15 de marzo: Paseo al Polvorín

Recorrido: Salamanca, Mercado de Ganados, Doñinos, Santibañez del Río, el Polvorín, Salamanca. 23 kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Responsable: Gabriel

Domingo 16 de marzo: A rodar por La Armuña

Recorrido: Salamanca, Aldeanueva, Arbayona, El Pedroso, Espino La Orbada, La Orbada, Pedrosillo el Ralo, Castellanos de Moriscos, Salamanca. 60 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Sábado 22 de marzo: Excursión a Cabrerizos

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Cabrerizos, El Ku, La Aldehuela, Salamanca. 15 Kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Coordina: Juan Alberto Ramos

Agradecemos a todas las personas y organismos que con su aportación hacen posible que se lleve a cabo este programa, muy especialmente a Caja Duero, 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 locales.

Las reuniones preparatorias se celebrarán en el Espacio Joven (Alquiler de Bicicletas), c/ El Arco 11-21.

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.

Algunas actividades requieren desplazarse en coche hasta el lugar de inicio. Generalmente hay posibilidad de inscribirse para organizar el viaje con el resto del grupo. Por supuesto es posible desplazarse cada uno (y su bici) con su propio coche.

Generalmente el lugar de salida de los coches es el Espacio Joven, c/ Arco 11.

Domingo 23 de marzo: Excursión por el Campo Charro

Recorrido: Salamanca, Matilla de los Caños del Río, Vecinos, Lién, Las Veguillas, Aldeatejada, Salamanca. 79 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Alberto Ramos

Sábado 29 de marzo: Cometas en Los Montalvos

Recorrido: Salamanca, Los Montalvos, Salamanca. 20kms.

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

Objetivos turísticos: volar cometas o aprender.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 30 de marzo: Excursión por el Tormes

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Encinas de Arriba, Sieteiglesias de Tormes, Fresno Alhándiga, Pedrosillo de los Aires, Monterrubio de la Sierra, Morille, Aldeatejada, Salamanca. 84 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Alberto Ramos

ABRIL

Sábado 5 de abril: Vuelta a Los Arapiles

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de La Sagrada, Los Arapiles, Salamanca. 20kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Edu

Domingo 6 de abril: 1º Brevet Audax

Recorrido: Salamanca, La Vellés, Fuentesauco, Cañizal, Madrigal de las Altas Torres, Rágama, Peñaranda, Alaraz, Arevallillo, Alba de Tormes, Salamanca. 207 kms.

Horario: Salida 8,30 h. y llegada 22,00 h.(o antes)

Nota: Para superar los criterios Audax y obtener diploma es necesario completar el recorrido en un tiempo inferior a 13,5 horas. Este diploma (Brevet) está acreditado por el Audax Club Parisien como preparatorio para la París-Brest-París

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Alberto Ramos

Sábado 12 de abril: Vuelta corta a Salamanca por caminos

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Villares, Aldeaseca, Villamayor, Doñinos, Aldeatejada, Carbajos, Salamanca. 45 Kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 13 de abril: Excursión a Endrinal

Recorrido: Salamanca, Frades de la Sierra, Casafranca, Fuenterrobledo de Salvatierra, Berocal de Salvatierra, Pedrosillo de los Aires, Monterrubio de la Sierra, Morille, Aldeatejada, Salamanca. 114 kms

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

Objetivos turísticos: Sierra de Frades y curso alto del río Alagón.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Edu

SEMANA SANTA

Jueves 17 a domingo 20 de abril: FUENTES CARRIONAS, CABUÉRNIGA Y ALTO EBRO

En coche: Salamanca-Guardo. 260 kms.

Recorrido primer día: Guardo, Velilla del río Carrión, Alto de las Portillas (1.275 m.), Boca de Hurgano, Puerto de San Glorio (1.609 m.), Potes. 79 kms.

Recorrido segundo día: Potes, La Hermita, Collado de Hoz (658 m.), Carmona, Colada de Carmona (611 m.), Cabuérniga. 60 kms.

Recorrido tercer día: Cabuérniga, Puerto de Palombera (1.260 m.), Reinosa, Matamorosa, Olea, Cordovilla, Aguilar de Campóo. 82 kms.

Recorrido cuarto día: Aguilar de Campóo, Cervera de Pisuerga, Ventanilla, Triollo, Camporredondo de Alba, Otero de Guardo, Guardo. 86 kms.

Nota: El segundo día es interesante acercarse a visitar Barcena Mayor. La Excursión puede reducirse a través del Puerto de Piedrasluengas, que conecta directamente Potes y Cervera de Pisuerga.

Reunión preparatoria: Viernes 11 de abril a las 21,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Edu

Miércoles 23 de abril: Una vuelta a la Peña de Francia

Desplazamiento en coche hasta El Cabaco

Recorrido: El Cabaco, Peña de Francia (1.732 m.), Monsagro, Serradilla del Arroyo, Serradilla del Llano, Puerto de Casares (1.200 m.), Casares de las Hurdas, vegas de Coria, Las Mestas, El Portillo (1.240 m.), La Alberca, El Cabaco. 112 kms.

Horario: Salida de Salamanca 9,00 h., llegada 21,30 h.

Nota: Para organizar el transporte es necesario inscribirse antes del lunes 21.

Coordina: Gene

Domingo 27 de abril: 2º Brevet Audax

Recorrido: Salamanca, Torresmenudas, Peñascuende, Entrala, Zamora, Villalazán, Toro, Castreño, Sieteiglesias de Trabancos, Tordesillas,

Matapozuelos, Medina del Campo, Alaejos, La Orbada, Salamanca. 303 kms.

Horario: Salida 6,00 h. y llegada 2,00 h. (o antes)

Nota: Para superar los criterios Audax y obtener diploma es necesario completar el recorrido en un tiempo inferior a 20 horas. Este diploma (Brevet) está acreditado por el Audax Club Parisien como preparatorio para la Paris-Brest-Paris

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Alberto Ramos

MAYO

Jueves 1 a domingo 4 de mayo: Cañada Soriana Occidental

Recorrido: Desconocemos cómo está la cañada. La escapada seguirá el itinerario basándonos en los mapas topográficos. La idea es hacer entre 70 y 90 kms. cada día. Se sale de Salamanca y el regreso lo haremos en tren o en coche.

Reunión preparatoria: Lunes 28 de abril a las 21,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Gabriel

Sábado 10 de mayo: Excursión a Moriscos

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Cabrerizos, Moriscos, Calzada de Medina, Salamanca. 20 kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 11 de mayo: Vuelta larga a Salamanca por caminos

Recorrido: Salamanca, Forfoleda, Almenara, Zarapicos, Barbadiño, Mozárbez, Huerta, Gomecellos, La Mata, Salamanca. 120 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Viernes 16 de mayo: Reunión preparatoria del viaje de verano. 21,00 h.

Sábado 17 y domingo 18 de mayo: 3º Brevet Audax

Recorrido: Salamanca, Zamora, Bermillo de Sayago, Trabanca, Vitigudino, La Fuente de San Esteban, Tamames, La Alberca, Sotoserrano, Béjar, El Barco de Ávila, Alba de Tormes, Salamanca. 418 kms.

Horario: Salida 6,00 h. del sábado y llegada 9,00 h. del domingo (o antes)

Nota: Para superar los criterios Audax y obtener diploma es necesario completar el recorrido en un tiempo inferior a 27 horas. Este diploma (Brevet) está acreditado por el Audax Club Parisien como preparatorio para la París-Brest-París

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Alberto Ramos

Sábado 24 de mayo: Excursión a la ermita del Viso

Recorrido: Salamanca, Los Villares de la Reina (por caminos), Ermita del Viso, Los Villares, Salamanca. 20 kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 25 de mayo: XVII Excursión de Rastreo y Orientación.

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

Horario: Reagrupamiento obligatorio en Avda. Champagnat, Instituto Fray Luis de León, a las 8,00

h.

Nota 1: Inscripción obligatoria antes del Jueves 22 en el Alquiler de Bicicletas para organizar el transporte.

Nota 2: Los participantes habrán de abonar parte del viaje hasta la zona de rastreo, 4 euros los socios (socios menores de 18 años sólo 2 euros) y 5 euros los no socios.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Ángel Luis Blanco (Blanqui).

JUNIO

Domingo 1 de junio: Parrillada y piraguas en Aldealegua.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Cabrerizos, Aldealegua, Oratorio de Fray Luis, Playas de Benidorm, Salamanca. 25 kms.

Horario: Salida 10,00 h., llegada 21,00 h.

Nota: La parrillada se preparará entre los participantes. Los participantes podrán montar de forma gratuita en piraguas estables (no es necesaria experiencia). Llevar bañador.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Responsable: Gabriel y Gene

Sábado 7 y domingo 8 de junio: 4º Brevet Audax

Recorrido: Santa Marta de Tormes, Peñaranda de Bracamonte, Madrigal de las Altas Torres, Arévalo, Segovia, Zarzuela del Monte, Villacastín, Ávila, Piedrahíta, El Barco de Ávila, Vallejera de Riofrío, Boleña, Salamanca, Zamora, Toro, Castronuño, Alaejos, Cañizal, Babilafrontera, Encinas de Abajo, Santa Marta de Tormes. 602 kms

Horario: Salida 5,00 h. del sábado y llegada 21,00 h. del domingo (o antes)

Nota: Para superar los criterios Audax y obtener diploma es necesario completar el recorrido en un tiempo inferior a 40 horas. Este diploma (Brevet) está

acreditado por el Audax Club Parisien como preparatorio para la Paris-Brest-Paris

Lugar de salida: Rotonda de la Fontana (Gasolinera)

Coordina: Juan Alberto Ramos

Sábado 14 de junio: Zancos y 'manduque' en la Ermita de la Peña

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Ermita de la Peña y regreso. 20 kms.

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

Nota: Los participantes intentarán aportar algo comestible para hacer una merienda en común. Intentaremos que nuestros amigos de Terradillos nos enseñen a montar en zancos.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Coordina: Isaac San Román

Domingo 15 de junio: Triatlón Amigos de la Bici

Recorrido en bici: Salamanca, La Aldehuela, Las Dunas, El Ku, piscifactoría, Aldealegua, Isla del Caballo, Huerta. 18 kms.

Recorrido en piragua: Huerta, Aceña de la Fuente, Aldealegua, El Ku. 8 kms.

Recorrido a pie: Aldealegua, El Ku, Las Dunas, Aldehuela. 9 kms.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

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

Nota: Es necesario inscribirse para organizar el transporte del material. Así mismo hay un límite de participantes para el tramo en piragua.

Nota: Por supuesto es posible realizar toda la actividad en bicicleta.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 22 de junio: Comida en El Cubo con los Amigos de la Bici de Zamora

Recorrido: Salamanca, Valverdón, Torresmenudas,

Santiz, Peñausende, El Cubo del Vino, Fuentesauco, Salamanca. 117 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 29 de junio: Baño en Pelayos

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Éjeme, Galisancho, Santa Inés, Galinduste, Pelayos, La Maya, Fresno Alhándiga, Sieteiglesias de Tormes, Encinas de Arriba, Alba de Tormes, Salamanca. 96 kms.

Horario: Salida 9,00 h., llegada a Salamanca 20,30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: José Luis Camp

JULIO

Primera quincena: Viaje de verano.

La reunión preparatoria es el 16 de mayo.

Sábado 19 y domingo 20 de julio: Vuelta nocturna a Piedrahita

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Piedrahita, Puerto de Villatoro, Ávila, Peñaranda de Bracamonte. Salamanca. 229kms.

Horario: Salida 22,00 h. del sábado y llegada 10,00 h. del domingo.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Alberto Ramos

AGOSTO

Sábado 2 y domingo 3 de agosto: Fin de semana "rodador" en Somiedo

Recorrido en coche: Salamanca a Sena de Luna, 250 kms.

Recorrido primer día: Sena de Luna, Piedrafita de Babia, Puerto de Somiedo (1.486 m.), La Riera, Alto de San Lorenzo, La Plaza, Puerto Ventana (1.587 m.), San Emiliano, Sena de Luna. 112 kms.

Recorrido segundo: Sena de Luna, San Emiliano, Puerto Ventana (1.587 m.), La Plaza, Caranga de Abajo, Arrojo, La Cobertoria (1.179 m.), Pola de Lena, Campomanes, Puerto de los Fierros, Puerto de Pajares (1.379 m.), Busdongo, Villamanín, Rodiezmo, Casares de Aralla, Sena de Luna. 158 kms.

Nota: Los recorridos de esta excursión se han diseñado para que sirvan de preparación a los que participen en la próxima París-Brest-París.

Coordina: Edu

Domingo 10 de agosto: Vuelta a la Sierra

Recorrido: Salamanca, Santo Tomé de Rozados, Las Veguillas, Linares de Riotrío, San Miguel de Valero, San Esteban de la Sierra, Santibáñez de la Sierra, Valero, San Miguel de Valero, Monleón, Endrinal, Frades de la Sierra, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 141 kms.

Horario: Salida 9,00 h., llegada a Salamanca 20,30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Alberto Ramos

Sábado 16 y domingo 17 de agosto: Día del Peregrino y Día de la Bici de Lubián (Alta Sanabria, Zamora).

Recorrido del sábado: A pie, el tramo de camino de Santiago que discurre por el valle de Lubián.

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

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

Nota: El transporte hasta Lubián se coordinará el jueves 14 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Descripción: Los Días del Peregrino y de la Bici de Lubián son unas fiestas donde la mayoría de los habitantes de la zona participan.

Coordina: Fernando Mesonero.

Lunes 18 a domingo 24 de agosto: París-Brest-París

Coordina: Juan Alberto Ramos

SEPTIEMBRE

Domingo 14 de septiembre: Una de Castros

Recorrido en coche: Salamanca, Guadramiro.

Recorrido en coche: Guadramiro, Encinasola, Barreras, Saldeana, Bermellar, Cerralbo, Bogajo, Yecla de Yeltes, Guadramiro. 70 kms.

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

Nota: El recorrido es mixto: carretera-camino-apie. Veremos los castros de Saldeana, Sandañuela, Las Merchanas y Yecla de Yeltes.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 21 de septiembre: Comida con los Amigos de la Bici de Zamora

Recorrido: Lo prepararán nuestros amigos de Zamora. Se comunicará mediante circular. Aproximadamente 120 kms. ida y vuelta. Es posible que se organice el regreso en coche para los que quieran

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Fernando Mesonero

Domingo 28 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.

Nota: Habrá un grupo que salga de Salamanca en bici a las 7,00 h. y otro que vaya en coche. En el segundo caso el transporte se coordinará el Viernes 26 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Fernando Mesonero

OCTUBRE

Sábado 4 de octubre: Excursión a Cabrerizos

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Cabrerizos, Playas de Benidorm, La Aldehuela, Salamanca. 15 Kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Alberto Ramos

Domingo 5 de octubre: La Cañada de Sando

Desplazamiento en coche hasta Sando

Recorrido: Sando, por la cañada hasta La Fuente de San Esteban, El Cubo de Don Sancho, Ciperez, Grandes, Villadardo, Sando. 60 kms.

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

Nota: El transporte hasta Sando se coordinará el viernes 3 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Coordina: Blanqui

Sábado 11 de Octubre: Paseo a Gargabete

Recorrido: Salamanca, Carpihuelo, Gargabete, Santa

Marta, Salamanca. 16 kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 12 de Octubre: Ancha es Castilla

Recorrido en coche: Salamanca, Valladolid. 80 Km.

Recorrido: Valladolid, Zaratán, Wamba, Castrodeza, Torrelabatlón, Villaseñor, Gallegos de Hornija, Vega, Marzales, Villalar de los Comuneros, Pedrosa del Rey, San Román de Hornija, Castronuño, Alaejos, Castrejón, Torrecilla de la Orden, Tarazona de Guareña, Cantalpino, Arabayona de Mógica, Aldeanueva, Salamanca. 160 kms.

Horario: Salida de Salamanca a las 9,00 h.,

Nota : El transporte hasta Valladolid se coordinará el viernes 10 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Aliciente: Quienes hagan la actividad obtendrán un descuento de 5 Euros en la cuota de la temporada 2.004

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Responsable: Gabriel

Sábado 18 de octubre: Paseo al Polvorín

Recorrido: Salamanca, Mercado Regional de Ganados, Doñinos, Santibañez del Río, el Polvorín, Salamanca. 23 kms.

Horario: Salida 1600 h., llegada 20,00 h.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Responsable: Gabriel

Domingo 19 de octubre: Excursión por Las Arribes

Transporte en coche hasta Hinojosa

Recorrido: Hinojosa, Puerto de la Molinera, Saucelle, Presa de Saucelle, ribera portuguesa del río Duero, Barça d'Alba, Vega Terrón, La Fregeneda, Hinojosa. 70 kms.

Horario: Salida de Salamanca 9,00 h., llegada 21,30 h.

Nota: Para organizar el transporte es necesario inscribirse antes del viernes 5.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 26 de octubre: N-620 a favor del viento

Recorrido: Tordesillas-Salamanca o viceversa. Dependiendo de la dirección del viento se irá en un sentido o en el otro, pero siempre a favor del viento. El tramo contra el viento se hará en furgoneta.

Horario: salida 9,00 h., llegada 14,30 h.

Nota: El sentido y el transporte se coordinará el Viernes 24 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Coordina: Gabriel

NOVIEMBRE

Sábado 1 y domingo 2 de noviembre: Acampada en las Casas de Monleón

Recorrido del primer día: Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados, Frades de la Sierra, Endrinal, Casas de Monleón. 48 kms.

Recorrido del segundo día: Casas de Monleón, Monleón, Linares de la Sierra, Las Veguillas, Salamanca. 58 kms.

Objetivos turísticos: La comarca de Entresieras, El río Alagón, 'el puente perdido', Monleón.

Reunión preparatoria: miércoles 29 de octubre a las 21,00 h.

Coordina: Gabriel

Domingo 9 de noviembre: CLAUSURA. Castañas 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.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Miércoles 12 de noviembre: Asamblea General de Socios

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. De hecho cada vez resulta más difícil encontrar este tipo de bicis a buen precio. 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 ptas. Es una inversión acertada.

Transmisión y desarrollos:

El movimiento central de **duraluminio** es lo más aconsejable. Lo mejor es tener **tres platos**. 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 50 Euros). La utilidad del tercer plato 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 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. Actualmente son las que ofrecen la mejor relación calidad-precio.

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 mejores son las llantas de doble pared. 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 V-Brake mucho más potentes que los Cantilever o los de herradura. Los frenos de disco son muy potentes pero su precio puede ser excesivo para la bici del cicloturista.

Desarrollos: Es imprescindible que tengan tercer plato.

Suspensión: Ofrecen una gran comodidad, aunque se pierde rendimiento. Recomendamos que sea de una cierta calidad, una bicicleta con suspensión por menos de 300 Euros no es deseable. Si tiene suspensión delantera y trasera podemos encontrarnos con problemas si queremos llevar carga. Las mejores son las que permiten bloquear la suspensión, porque así podemos tener las ventajas de ambos sistemas dependiendo del terreno por el que circulemos.

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 deslumbre 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 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 catódicos 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 un **dinamo** de forma permanente y disponer de bombillas de repuesto. Los pilotos de diodos, tanto delanteros como traseros, 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 7 Euros.

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 aparcarse la bici sin tener que apoyarla en paredes, árboles, señales... Es un accesorio muy útil sobre todo en las ciclocampadas, 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. 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. 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 caja 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 elimine 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.

HOJA DE INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

Ventajas:

1- Recibir información sobre las actividades de los Amigos de la Bici

2- Subvenciones en las actividades.

3- Recibir la revista Sin Prisas de CONBICI

4- Un seguro de Accidentes y otros de Responsabilidad Civil (daños a terceros). El seguro es válido **para todos los días del año**. Ha sido contratado con una compañía privada (Mapfre).

La cuota anual es de 30 Euros para los mayores de 18 años y 20 Euros para los que todavía no han cumplido 18 años.

Requisitos:

1. Rellenar la hoja de inscripción como socio.

2. Ingresar en la Cuenta de Amigos de la Bici en Caja Duero (2104 0000 10 3000094593) la cuota anual.

3- Entregar la hoja de inscripción y el resguardo de ingreso del banco directamente a Amigos de la Bici en el "Espacio Joven", c/ Arco 11-21, entreplanta los viernes de 20 a 21 h. o enviarla por correo. (Apdo. 2116, Salamanca, 37.080)

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.

Se recuerda que es necesario respetar la normativa que regula la circulación de bicicletas en las vías públicas.

Cuenta de Amigos de la Bici en Caja Duero:
2104 0000 10 3000094593

CLUB AMIGOS DE LA BICI

Datos:

Nombre y apellidos: _____

D.N.I.: _____ Fecha de nacimiento: _____

Domicilio: _____

C.P.: _____ Población: _____

Provincia: _____

Tel. _____ Teléfono móvil _____

Correo electrónico: _____

Firma: _____

Salamanca, a _____

=====

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

Don _____
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: _____

Salamanca, a _____