

AMIGOS de la BICI *Salamanca*

-CONBICI en Salamanca-



2005

Caja Duero

Programa de la XXVII Temporada

LA BICI Y LOS AMIGOS DE LA BICI

Todos los años escribimos una presentación que intenta explicar qué somos y qué hacemos los Amigos de la Bici. En esta ocasión reproducimos parte de la presentación que aparecía en el programa de la temporada 1.980.

"El Club "Amigos de la Bici", aunque sólo tiene un año de vida, son ya muchos los aficionados a la bici recreativa que lo conocen. Surgió de la intención de promover la bici como medio de turismo, o empleando una terminología al uso, como cicloturismo.

Los Amigos de la Bici siempre se han planteado el cicloturismo como una actividad recreativa y deportiva abierta a todos, con un sentido plenamente anticompetitivo. Si se pretende que mucha gente monte en bici, no es el mejor camino dedicarse a organizar competiciones, ya que la competición siempre es selectiva y elitista. Nuestro cicloturismo es un no a la competición, un no a la selección: pretendemos demostrar que los placeres de la bici están al alcance de todos, sin ninguna barrera de edad ni de sexo. En nuestras salidas participan niños de seis años, junto a señores de sesenta; hombres y mujeres que descubren que la bici sirve para otras muchas cosas aparte de la competición, que es una magnífica fuente de placer, alegría, amistad y salud. Placer de contemplar el paisaje a un ritmo humano. Alegría de notar día a día que uno se siente más a gusto sobre la bici. Amistad que surge de bici a bici sin ninguna traba social. Y Salud porque la bici es enormemente beneficiosa para todo el organismo.

No cabe duda, pues, que somos un club volcado por completo a la promoción deportiva: nuestras salidas están abiertas a todos, han sido pensadas para todos y, de hecho, la participación a lo largo de la temporada pasada ha sido de todos.

....

Apartado 2.116
37.080 Salamanca
Tel 606 870 801
www.mundofree.com/amigosdelabici
amigosdelabici@salamanca@hotmail.com

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

Normas esenciales:

- Es obligatorio el uso del casco.
- Respeta 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 y chaleco reflectante.
- Controla el buen funcionamiento de los frenos, dirección, neumáticos, etc.

Normas de circulación en grupo

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

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, entreplanta.

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.

CALENDARIO DE EXCURSIONES

MARZO

Domingo 6 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 12 de marzo: Excursión a Cabrerizos

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

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

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 13 de marzo: Torre de Moncantar

Recorrido: Salamanca, Aldealegua, Gomecello, Pitiegua, El Pedroso, Torre de Moncantar, El Pedroso, Arabayona de Mógica, Aldearrubia, Salamanca. 60 kms (10 de ellos por caminos).

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

Centros de interés: Calzada de Medina entre Pitiegua y El Pedroso, camino y finca de Torre de Moncantar con su precioso encinar.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Responsable: Blanqui

Sábado 19 de marzo: Una vuelta por Gomecello

Recorrido: Salamanca, Aldealegua, Gomecello, Pedrosillo el Ralo, Salamanca. 34 kms.

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

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Responsable: Gene

Domingo 20 de marzo: Excursión por el Tormes y las dehesas

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Ejeme, Galisancho, Fresno Alhándiga, Pedrosillo de los Aires, Monterrubio de la Sierra, Morille, Aldeatejada, Salamanca. 90 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

SEMANA SANTA

Jueves 24 a domingo 27 de marzo: Cañada Leonesa Oriental y Vía Verde de la Jara

Recorrido: Cebreros (Ávila), Toros de Guisando, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo (Iria Tajo), Vía Verde de la Jara, Talavera de la Reina, Cadalso de los Vidrios, Cebreros.

La mayor parte del recorrido son caminos. Los lugares de pernocta no están fijados porque es difícil saber la marcha que se llevará.

Reunión preparatoria: Viernes 18 de marzo a las 20,00 h. en el Alquería de Bicicletas.

Coordina: Jesús Rodríguez

ABRIL

Domingo 3 de abril: A Buenavista por caminos y cañadas.

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Arapiles, La Maza, Terradillos, Valdemierque, Martinamor, Buenavista, Terrados, Morille, Aldeanueva, Miranda de Azán, Salamanca. 60 kms.

Horario: Salida 9 h. y llegada 14 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Sábado 9 de abril: Excursión a Carrascal de Velambez

Recorrido: Salamanca, Florida, Pino de Tormes, Carrascal y vuelta por el mismo recorrido. 44 kms.

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

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

Objetivo turístico: techo artesonado de la Iglesia de Carrascal de Velambez.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 10 de abril: Excursión de la fortificaciones

Salamanca-Siega Verde en coche

Recorrido: Siega Verde, Serranillo, Villar de la Yegua, Villar del Ciervo, Puente Quebrada, Aldea del Obispo, Almeida. 40 kms.

Centros de interés: Conjunto Rupestre de Siega Verde, Puente Quebrada, Fuerte de la Concepción de Aldea del Obispo, Almeida.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Nota: El transporte hasta Siega Verde se coordinará el viernes día 8 en el alquiler a las 20 h.

Coordina: Blanqui

Sábado 16 de abril: Cometas en Los Arapiles

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Los Arapiles, y regreso a Salamanca. 18 kms.

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 17 de abril: Día de la Bici de Ciudad Rodrigo
Salamanca-Ciudad Rodrigo en autobús (gratuito).

Recorrido: Paseo urbano por Ciudad Rodrigo, Águeda del C., Embalse del Águeda, Sanjuanejo y vuelta a Ciudad Rodrigo. 25 kms.

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Quizás haya un grupo de gente que vuelva en bicicleta hacia Salamanca.

Coordina: Gene

Sábado 23 a domingo 24 de abril: Acampada en Béjar

Recorrido del primer día: Béjar, Baños de Montemayor, aldeanueva del Camino, por la calzada romana hasta Cáparra. Vuelta en coche. 50 kms.

Recorrido del segundo día: Participación en el Día de la Bici de Béjar por la mañana y una excursión por la tarde.

Las pernoctas se realizarán en algún albergue cercano a Béjar

Reunión preparatoria: martes 19 de abril a las 21,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Gabriel

Domingo 24 de abril: Día de la Bici de Béjar

Salamanca-Béjar en autobús (gratuito).

Recorrido: Mañana: Paseo urbano por Béjar, recorrido por la carretera antigua hasta Puerto de Béjar y regreso. 28 kms.

Tarde: Béjar, Navalморal de Béjar, Valdelacasa, Los Santos, Frades, San Pedro de Rozados, Salamanca. 80 kms.

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Hay un grupo de gente que volverá en autobús hasta Salamanca a las 15 h.

Coordina: Gene

MAYO

Sábado 30 de abril a lunes 2 de mayo: Acampada en el Norte de Palencia

En coche: Salamanca-Guardo. 260 kms.

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

Recorrido segundo día: Potes, Cabezón de Liébana, Pesaguero, Puerto de Piedrasluengas (1.313 m.), Areños, Cervera de Pisuerga. 56 kms.

Recorrido tercer día: Cervera de Pisuerga, Ventanilla, Triollo, Camporredondo de Alba, Ótero de Guardo, Guardo. 60 kms.

Reunión preparatoria: Martes 2 de abril a las 21,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Gabriel

Sábado 7 de Mayo: Excursión a Palencia de Negrilla

Recorrido: Salamanca, Pedrosillo el Ralo, La Vellés, Palencia de Negrilla, La Mata de la Armuña, Los Villares, Salamanca. 40 kms.

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

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 8 de mayo: Diploma Audax de los 200 Kms.

Recorrido: Salamanca, Zamora, Carbajales de Alba, Fonfría, Pino, Bermillo de Sayago, Almeida, Santiz, Valverdón, Villamayor, Salamanca. 200 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.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Viernes 13 de mayo: Reunión preparatoria del viaje de verano. 21,00 h. en el Alquiler de Bicicletas

Sábado 14 de mayo: Vuelta corta a Salamanca por caminos

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Villares de la Reina, Aldeaseca, Villamayor, 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

Responsable: Jesús Rodríguez

Domingo 15 de mayo: Diploma de los 75 kms

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Santo Tomé de Rozados, Las Veguillas, Membribe, Navagallega, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 75 kms

Horario: Salida 9,00 h. y llegada 20,00 h. Habrá un grupo que volverá por la mañana

Objetivos turísticos: Parque de aerogeneradores, castillo de la Santa Cruz de Navagallega y nacimiento del río Alagón.

Nota: se entregará un diploma a quien consiga realizar el recorrido en el tiempo establecido.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Sábado 21 de mayo: La aceña de Pino de Tormes

Recorrido: Salamanca, Cementerio, Campo de golf de Villamayor, Puente Gudino, Florida de Liébana, El Pino de Tormes y regreso a Salamanca. 35 kms.

Horario: Salida 16,00 h. y llegada 20,30 h.

Objetivos turísticos: Visita cultural a la aceña (molino de agua) guiada por Jose. Montar en piragua si el tiempo y el río lo permiten.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Mar

Domingo 22 de Mayo: Diploma de Montaña

Recorrido: Ciudad Rodrigo, Navasfrías, Valverde del Fresno, San Martín de Trebejo, Pto de San Martín (1020 m), El Payo, Villasrubias, Robleda, El Saugo, Descargamaría, Pto. Viejo (1024 m), Martiago, Risco de Martiago, Ciudad Rodrigo. 183 kms.

Horario: Salida de Salamanca en coche: 8,00 h. y llegada 22,00 h.

Nota: El transporte hasta Ciudad Rodrigo se coordinará el viernes día 20 en el alquiler a las 8 de la tarde.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 29 de mayo: XVIII 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, Escuela Oficial de Idiomas, a las 8 h.

Nota 1: Inscripción obligatoria antes del Jueves 26 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: Escuela Oficial de Idiomas

Coordina: Paco Cortés

JUNIO

Sábado 4 de junio: Piraguas en El Ku.

Recorrido: Salamanca, Moriscos, El Ku, regreso a Salamanca. 25 kms.

Horario: Salida 16,00 h., El Ku 17,15 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.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 5 de Junio: Desde el Cubo del Vino a Sayago

Salamanca - Cubo del Vino en coche

Recorrido: Cubo del Vino, Teso Santo, Santiz, Castillo de Amesnal, Alfaraz de Sayago, Viñuela de Sayago, Peñausende, Laguna de Sexmil, Cabañas de Sayago, Mayalde, Cubo del Vino. 70 kms por caminos.

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

Objetivo turístico: parajes, pueblos y caminos de la tierra del vino y Sayago, Castillo de Amesnal.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jorge Prat

Sábado 11 de junio: Por la cañada de Toro y el cordel de Medina

Recorrido: Salamanca, San Cristóbal de la Cuesta, Arcediano, Aldeanueva de Figueroa, Espino de la Orbada, El Pedroso, Pitiegua, Gomecello, Moriscos, Salamanca. 65 kms.

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

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 12 de junio: Por tierras del río Huebra

Salamanca-Berrocal de Huebra en coche

Recorrido: Berrocal de Huebra, Tamames, Laguna del Cristo, La Fuente de San Esteban, San Muñoz, La Sagrada, Sanchón de la Sagrada, Berrocal de Huebra. 70 kms

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: José Luis Camp

Cuadro resumen de las características de las actividades del Programa. Temporada 2.005

	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO											
	D-6	S-12	D-13	S-19	D-20	D-24	D-27	D-3	S-9	D-10	S-16	D-17	S-23	D-24	S-30	D-31	D-27	D-28	S-4	D-5	S-11
Mañana	X		X	X					X												
Tarde	X		X	X					X												
De mañana																					
De tarde																					
De noche																					
Camino	X		X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
De 35 kms	X		X	X					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
De 70 kms			X						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
De 100 kms				X										X							
+ 100 kms														X							
Sin furgoneta	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Con furgoneta					X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	JUNIO			JULIO			VIII			SEP			OCTUBRE						NOV				
	D-12	S-16	D-19	D-26	1-15	S-16	D-24	S-20	D-21	S-24	D-25	S-1	D-2	S-8	D-9	S-15	D-16	S-22	D-23	S-29	D-30	M-1	D-6
Mañana																							
Tarde																							
De mañana																							
De tarde																							
De noche																							
Camino																							
De 35 kms																							
De 70 kms																							
De 100 kms																							
+ 100 kms																							
Sin furgoneta																							
Con furgoneta																							

Noche del Sábado 18 al Domingo 19 de junio: Noche en Peña Negra.

Recorrido: Malpartida de Corneja, Piedrahíta, Pto de Peña Negra (1909 m.), La Aliseda de Tormes, Pto de La Lastra, La Lastra de Corneja, Sta. María, Piedrahíta, Malpartida de Corneja. 90 kms.

Horario: Salida 10,00 h de la noche, y llegada 5,00 h. de la madrugada

Nota: El transporte se coordinará el viernes en el alquiler a las 8 de la tarde.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 26 de Junio: Diploma de los 100 kms

Recorrido: Salamanca, La Mata de Armuña, Naharros de Valdunciel, Torresmenudas, Añover, Ledesma, Espino de los Doctores, Baños de Ledesma, Zarapicos, Parada de Arriba, Florida, Salamanca. 100 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

JULIO

Primera quincena: Viaje de verano.

PIRINEOS ORIENTALES

Reunión preparatoria: 13 de mayo a las 21,00 h. en el Alquiler de Bicicletas

Segunda quincena: Encuentros Cicloturistas en Burgos

Nos juntamos unas 200 personas de toda España.

16 de julio Sábado. Burgos - Arlanzón 32 km. Recepción a las 4 de la tarde en Burgos. (Visita propuesta: yacimiento arqueológico de Atapuerca)

17 Domingo. Arlanzón - Pineda de la Sierra - Barbadillo de Herreros: 50 km. Recorrido adicional por Valle de Valdelaguna (35 km. opcionales)

18 Lunes: Barbadillo de Herreros - Vizcainos - Barbadillo del Mercado - Contreras - Covarrubias: 45 km (alternativa larga: Barbadillo de Herreros - Vizcainos - Barbadillo del Mercado - Ahedo - Carazo - Santo Domingo de Silos - Retuerta - Covarrubias 70 km. Opcional)
(Visitas propuestas: Monasterio de Santo Domingo de Silos y Colegiata de Covarrubias)

19 Martes. Covarrubias - Hortigüela - Villaespasa - Campolara - Los Ausines - Cardeñadillo - Via verde Santander Mediterraneo - Burgos: 65 km. (alternativa: entrada a Burgos por San Pedro Cardeña - Cardeñajimeno - Carril Bici de Fuentes Blancas)
(Visitas propuestas: Monasterio de San Pedro de Arlanzón y ermita visigótica de Quintanilla de las Viñas)

20 Miércoles. Burgos - Miranda de Ebro (en tren) - Embalse del Sobrón - Frías: 44 km en bici. (Visitas propuestas: Castillo de Frías)

21 jueves. Frías - Trespaderne - Quecedo - Valdenoceda - Medina de Pomar: 60 km (Visitas propuestas: Iglesia románica de San Pedro de Tejada y Castillo de Medina de Pomar)

22 Viernes. Medina de Pomar - Incinillas - Ciudad de Ebro - Ailanes - Tudanca o Tubilleja: 39 km.) (Visita propuesta: eremitorio de Argés)

23 Sábado. Tubilleja o Tudanca - Pesquera de Ebro - Puerto de la Eme - Dobro - Pesadas de Burgos - Salas de Bureba - Poza de la Sal - Llano de Bureba: 60 km. Alternativas; a) por Huidobro (ruta de bici de montaña) Pesquera - Huidobro - Villaseca de Butrón - Pesadas de Burgos b) por Cortiguera Pesquera - Cortiguera - Nocedo - Villaseca de Butrón - Pesadas (alternativa larga)
(Visita propuesta: Dómenes de Dobro y Salinas, Diapiro y Castillo de Poza de la Sal).

24 Domingo. Opción a): Llano de Bureba - Rublacedo - Burgos: 44 km. (alternativa corta: Poza de la Sal - Briviesca: 25 km. Tren a Burgos. Opcional). Opción b): Llano de Bureba - Briviesca - Burgos (en tren)

AGOSTO

Sábado 20 y domingo 21 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 18 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.

SEPTIEMBRE

Sábado 3 y domingo 4 de septiembre: Acampada en Alba de Tormes

Recorrido del primer día: Desde Salamanca hasta Alba por los caminos que van cerca de la vía. 21 kms.

Recorrido del segundo día: Alba de Tormes, Villagonzalo, Pelabravo, Salamanca. 26 km

Reunión preparatoria: Jueves 1 a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Gene

Sábado 10 de septiembre: Paseo al Polvorín

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf de Villamayor, Santibañez del Río, el Polvorín, Salamanca. 18 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 11 de septiembre: Comida en El Cubo con los Amigos de la Bici de Zamora

Salamanca-Zamora en coche

Recorrido: Desde Zamora hasta El Cubo del Vino por la Ruta de la Plata. Por la tarde se vuelve hasta Salamanca. 70 kms

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Nota: El transporte se coordinará el Viernes 9 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Coordina: Gabriel

Sábado 17 de septiembre: Vuelta a San Pedro de Rozados

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Santo Tomé de Rozados, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 47 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gonzalo

Domingo 18 de septiembre: Puente de los Franceses

Salamanca-Castillejo de Martín Viejo en coche

Recorrido: Castillejo de Martín Viejo, San Felices de los Gallegos, Puente de los Franceses, Puerto Seguro, Villar del Ciervo, Villar de la Yegua, Castillejo de Martín Viejo. 60 kms.

Objetivos turísticos: Museo del aceite y almazara y castillo en San Felices, castro de Castelmou, Puente de los Franceses.

Horario: Salida en coche 9,00 h y llegada 21,00 h.

Nota: El transporte hasta Castillejo se coordinará el viernes día 16 en el alquiler a las 8 de la tarde.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Sábado 24 de septiembre: Excursión caminera al Teso de Utrera

Recorrido: Salamanca, Carbajosa, Arapiles, Teso de Utrera, Ariseos, Aldeanueva, Ermita de Valbuena, Miranda de Azán, Salamanca. 30 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 25 de Septiembre: Día de la Bici de Zamora.

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

Horario: Salida desde la Plaza de Zamora a las 10 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 23 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Fernando Mesonero

OCTUBRE

Sábado 1 de octubre: Cuevas de Villamayor

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf, cuevas, Villamayor, Salamanca. 16 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Blanqui

Domingo 2 de octubre: Salida a Poiares (Portugal)

Salamanca-Lumbrales en coche

Recorrido: Lumbrales, La Redonda, Sobradillo, Hinojosa, Salto de Saucelle, Poiares, Freixo de Espada-Cinta, Barca d'Alba. 85 kms.

Centros de Interés: Camino de la Redonda a Hinojosa, Sobradillos, Salto de Saucelle, Subida a Poiares, Barca d'Alba.

Horario: Salida en coche 9,00 h y llegada 21,00 h.

Nota: El transporte hasta Lumbrales se coordinará el viernes día 30 en el alquiler a las 8 de la tarde.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Blanqui

Sábado 8 de octubre: Arroyo de Los Moriscos

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Moriscos, Arroyo de los Moriscos, Cabrerizos, 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: Gabriel

Domingo 9 de octubre: Día de la Bici de Vitigudino

Salamanca-Vitigudino: en autobús (gratuito).

Recorrido: Paseo urbano por Vitigudino, Guadramiro, Encinasola de los Comendadores, Valderodrigo, Vitigudino. 25 kms.

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Hay un grupo de gente que volverá en bicicleta.

Coordina: Gene

Sábado 15 de octubre: La cañada de la Plata en La Armuña

Recorrido: Salamanca, Villares, Monterrubio, Mozodiel, La Mata de Armuña, Monterrubio, Villares, Salamanca. 24 kms.

Horario: Salida 16 h., llegada 20 h.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 16 de octubre: Entre robles y castaños**Salamanca-Guijuelo en coche**

Recorrido: Guijuelo, Fuenterroble, Los Santos, San Esteban de la Sierra, Santibáñez de la Sierra, Miranda del Castañar, Cepeda, Sotoserrano, Colmenar de Montemayor, Horcajo de Montemayor, Valdehijaderos, La Calzada, Navlamoral, Peromingo, Valverde de Valdelacasa, Guijuelo. 98 kms.

Nota: El transporte hasta Guijuelo se coordinará el viernes 14 en el alquiler a las 20,00 h.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Mar

Sábado 22 de Octubre: Calzadilla de la Valmuza

Recorrido: Salamanca, Hospital Martínez Anido, Muñovela, Calzadilla de Valmuza, Salamanca. 38 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: Blanqui

Domingo 23 de octubre: Día de la Bici de Peñaranda

Salamanca-Peñaranda: en autobús (gratuito).

Recorrido: Paseo urbano por Peñaranda, Macotera, Salmoral, Mancera, Peñaranda. 30 kms.

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Coordina: Gene

Sábado 29 y domingo 30 de octubre: Acampada en Endrinal

Salamanca-Endrinal en coche

Recorrido del primer día: A pie: Endrinal, Casas de Monleón, el Puente Perdido, Arroyo de Los Santos, Los Santos.

Recorrido del segundo día: Endrinal, Monleón, Endrinal, Casafranca, Monreal, castillo y mina de mármol, Casafranca, Fuenterroble, Los Santos, Endrinal. 38 kms.

Objetivos turísticos: Río Alagón, piedras de La Sapa, Puente Perdido, construcciones hidráulicas del arroyo de Los Santos, parque de la Trashumancia, parque del granito, ruta de las fuentes de Monleón, castillo de Monreal, mina de mármol, Calzada Romana de la Plata en Fuenterroble.

Pernocta en el albergue de Endrinal.

Reunión preparatoria: Miércoles 19 a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Gabriel

NOVIEMBRE

Martes 1 de noviembre: 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 28 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Coordina: Gabriel

Domingo 6 de noviembre: CLAUSURA. Castañas asadas en El Ku.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Cabrerizos, El Ku, Las Dunas, Salamanca. 18 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Miércoles 9 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. En el mercado encontraremos principalmente tres tipos de bicicletas:

Carretera, montaña, híbrida. Existen también bicicletas especiales para cicloturismo pero son difíciles de encontrar (para más detalle www.mundofree.com/amigosdelabici).

Hacer cicloturismo es distinto que utilizar la bici con una finalidad exclusivamente deportiva. Nuestra bici nos debe permitir llevar una cierta cantidad de equipaje y debe disponer de unos desarrollos más suaves que los que habitualmente llevan las bida de carreras. Si vamos a ir principalmente por caminos nos será más indicada una bici de montaña.

Una bici de carretera o de "carreras" en principio sólo nos va a servir para ir por carretera. Si la equipamos con unas cubiertas de 700x28C podremos transitar también por caminos en buen estado. En cualquier caso deberíamos adquirirla con tres platos ya que sólo con dos nos va a costar mucho subir algunas cuestas y puertos. Sería ideal que la bici dispusiera de agujeros para poder colocar un transportín trasero y así poder llevar equipaje. Hay muy pocas marcas que ofrezcan esta posibilidad por lo que tendremos que apañarnos con la bolsa del manillar o un pequeño transportín que va acoplado a la tija del sillín.

La bicicleta de montaña es mucho más versátil aunque también más lenta y pesada. Dispone de unas ruedas y unos desarrollos que nos van a permitir atacar cualquier terreno con cierta comodidad. Si le ponemos unas cubiertas con poco dibujo o lisas nos será más fácil ir por carretera y la tracción será suficiente para casi todos los terrenos. Es muy importante que disponga de anclajes para el transportín (muchas bicicletas de gama media-alta no los traen). Actualmente casi todas vienen con horquilla de suspensión. Debemos tener en cuenta que se pueda bloquear con el fin de no perder energía cuando vamos escalando. La suspensión es un elemento caro si es de cierta calidad. Las bicicletas con suspensión trasera no nos van a permitir poner transportín.

Finalmente tenemos las bicis híbridas que suelen llevar ruedas de 700*35C, más anchas que las de carretera pero no tanto como las de montaña. El manillar es plano como las bicis de montaña. Es un concepto de bici interesante en tanto que trata de ser polivalente. Sin embargo la diferencia con una bici de montaña con ruedas lisas es poca. Este tipo de bicicleta si que suele venir equipada con transportín, guardabarros y luz.

La calidad depende del uso que le vamos a dar a la bici. Por ejemplo, haciendo en verano unos 100 km a la semana y en invierno unos 50 podemos ir pensando en una calidad media, quizá entre 400 y 600 euros. No es cuestión de tirar el dinero inútilmente pero debemos recordar que vamos a pasar bastantes horas encima de la bici y en comparación con otros productos de ocio no es algo caro.

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 (Magfire).
- 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

HOJA DE INSCRIPCION COMO SOCIO

(Instrucciones en la página anterior)

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 _____