

¿Qué pasa cuando un río se cruza en tu vida?

QUE LO MÁS PEQUEÑO
PUEDE CONVERTIRSE
EN LO MÁS GRANDE

Sara Crespo Martín, 5 años.
Se inicia en la disciplina de
ballet clásico en el Centro M. Lermontov
de la Fundación Caja Duero.

Caja Duero

AMIGOS de la BICI

Salamanca

-CONBICI en Salamanca-



Amigos de la Bici
1980

2010

Programa de la XXXII Temporada

INDICE

INDICE	1
PRESENTACIÓN	2
INSCRIPCIÓN COMO SOCIO	3
HOJA DE INSCRIPCIÓN	4
CLUB AMIGOS DE LA BICI	4
REGLAMENTO DE SEGURIDAD	5
VARIOS	6
ACTIVIDADES CON TRANSPORTE	7
CALENDARIO DE EXCURSIONES	8
FEBRERO	8
Domingo 21 de febrero: Diploma de los 50 km.	8
Domingo 28 de febrero: Una vuelta por Las Villas.	8
MARZO	8
Sábado 6 de marzo: Paseo al Polvorín.	8
Domingo 7 de marzo: Diploma de los 75 km.	9
Domingo 14 de marzo: Buscando el Puente de La Morality.	9
Viernes 19 y sábado 20 de marzo: Camino de Santiago, Vía de la Plata desde Plasencia.	9
Domingo 21 de marzo: Vuelta por Cubo del Vino.	10
Domingo 28 de marzo: XXV Excursión de Rastreo y Orientación.	10
ABRIL	10
Semana Santa, Jueves 1 a domingo 4 de abril: Acampada por zona fronteriza de Badajoz con Portugal.	10
Domingo 11 de abril: I Vuelta Cicloturista del Campo de Azaba.	11
Sábado 17 de abril: Árboles singulares de Villaseña y Zaratán.	11
Domingo 18 de abril: Brevet Randonneur de 200 km.	11
Puente del viernes 23 al domingo 25 de abril: Acampada en Asturias.	12
MAYO	12
Sábado 1 de mayo: Excursión a Frades de la Sierra.	12
Domingo 2 de mayo: Castillos de la Morality (Ávila).	12
Sábado 8 de mayo: Brevet Randonneur de 300 km.	13
Domingo 9 de mayo: Al Cueto, por cañadas.	13
Sábado 15 de mayo: Día de la Bici de Monlle.	13
Domingo 16 de mayo: Ruta de los Conventos.	16
Sábado 2 de mayo: Cuatro Calzadas.	16
Domingo 23 de mayo: Día de la Bici de Carbajosa de la Sagrada.	16
Sábado 29 de mayo: Brevet Randonneur de 400 km.	16
En memoria de José Ortega, de Llodio.	16
Domingo 30 de mayo: Alcornocal de Valdelosa.	17
JUNIO	17
Sábado 5 de junio: Avestruces en Aldeagallega.	17
Domingo 6 de junio: Puertos de la Sierra de Béjar.	17
Sábado 12 y domingo 13 de junio: Luchón-Sayona.	18
Sábado 12 de junio (Fiesta local): Vuelta por Gomecello y Aldearubia.	18
Domingo 13 de junio: Toro-Salamanca por caminos.	19
Miércoles 16 de junio: Paseo a Pino de Tormes.	19
Noche del viernes 18 al sábado 19 de junio: A Cabrera en bici de noche.	19
Domingo 20 de junio: Diploma de los 150 km. o Centun Milia Diei Quadranti.	19
Miércoles 23 de junio: Paseo a San Pedro del Valle.	20
Sábado 26 de junio: Piraguas en La Ponderosa.	20
Domingo 27 de junio: Diploma de 100 km por caminos: Cañadas reales por el oeste de Ávila.	20
JULIO	21
Segunda quincena de Julio: Transpirenaica.	21
Sábado 24 de julio: Noche de la bici.	22
AGOSTO	22
Sábado 21 y domingo 22 de agosto: Día del Camino y Día de la Bici de Lublán (Alta Sanabria, Zamora).	22
SEPTIEMBRE	23
Domingo 5 de septiembre: Integral de la Sierra de Quilamas.	23
Sábado 11 de septiembre: Caminos de La Amuña. Los Artesones.	23
Domingo 12 de septiembre: La Paella de Traguntia.	23
Domingo 19 de septiembre: Comida en El Cubo con los Amigos de la Bici de Zamora.	24
Sábado 25 de septiembre: Cordel de los Mártires.	24
Domingo 26 de septiembre: Día de la Bici de Zamora.	24
OCTUBRE	25
Sábado 2 de octubre: Paseo a Carrascal de Barregas.	25
Domingo 3 de octubre: Sierra de Francia y El Haya de la Herguijuela.	25
Domingo 10 de octubre: Potente cocido en Tarnames*. 2ª edición.	25
Martes 12 de octubre: Sangre y Cuerpo de Hombre.	26
Sábado 16 de octubre: Cometas en Arapiles.	26
Domingo 17 de octubre: Molinos de Malpartida.	26
Domingo 24 de octubre: Poiares.	27
Sábado 30 de octubre a lunes 1 de noviembre: Acampada en el Campo de Azaba.	27
NOVIEMBRE	27
Sábado 6 de noviembre: N-620 a favor del viento.	27
Domingo 7 de noviembre: CLAUSURA. Castañas asadas en El Ku.	27
LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA	28

PRESENTACIÓN

Es difícil explicar cuales son las razones por las que un grupo de personas se siente inclinado a realizar recorridos en bicicleta un año tras otro, por caminos y por carretera, de uno o de varios días, de 20 o de 200 km. Es difícil de explicar porque lo que hay no son exactamente razones sino más bien sensaciones. Somos un poco adictos a esas sensaciones que nos provoca el campo y el mayor o menor nivel de esfuerzo que cada uno elige. Un esfuerzo medurado, dosificado, que no es penoso, sino gratuito y generoso. A menudo pasará desapercibido en la contemplación del paisaje, en la exploración de los caminos y carreteras, en la charla amistosa.

Hay algo en la bicicleta que hace de ella una máquina especial, dotada de cierta armonía o estética. Hay una interacción equilibrada con las fuerzas, una forma de vencer la resistencia sin intentar negarla, admitiendo de una forma simpática la paradoja por la cual es la propia resistencia la que permite el movimiento... ¿Quién no recuerda la perplejidad infantil al ver como se sujeta en movimiento un vehículo de tan sólo dos ruedas?. Aún utilizándola con el exclusivo fin de ir de un sitio a otro nos regalará la sensación de la inercia, del desplazamiento libre generado tan sólo con nuestra propia fuerza. Esa faceta placentera es la que nos empuja a elegir este medio de transporte para conocer nuestro entorno o para desplazarnos diariamente. Si además resulta no contaminante, ayuda a evitar los problemas del tráfico urbano, y es eficiente energéticamente, algo nos dice que la libertad que podemos sentir es sincera pues procede del respeto.

Son las sensaciones las que nos hacen explorar un nuevo destino, o buscar otros matices a una zona que ya conocemos, o comprobar como respondemos ante una cantidad importante de kilómetros. Y las sensaciones son difíciles de explicar, es más sencillo experimentarlas.

Apartado 2.116
37.080 Salamanca
Tel 606 870 801
www.amigosdelabici.es
amigosdelabiciSalamanca@hotmail.com

INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

Ventajas:

- 1- Recibir información sobre las actividades de los Amigos de la Bici
- 2- Precio reducido en el transporte de las excursiones que lo precisen.
- 3- Un seguro de Accidentes y otro de Responsabilidad Civil (daños a terceros). Ha sido contratado con una compañía privada. Para disponer de esta ventaja es necesario haber hecho el ingreso y entregado la hoja de inscripción antes del 25 de marzo.

La cuota anual es de **40 Euros** para los mayores de 18 años y **30 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. También se puede pagar directamente en la sede de Amigos de la Bici.
- 3- Entregar la hoja de inscripción y el resguardo de ingreso del banco directamente en la sede de Amigos de la Bici en el "**Espacio Joven**", c/ Arco 11-21, entreplanta, los viernes de 20,00 a 21,00 h.

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

HOJA DE INSCRIPCIÓN

CLUB AMIGOS DE LA BICI

(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, madre o tutor/a:

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

Firma: _____

Salamanca, a _____

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, indícaselo al coordinador.
- ☞ Los niños menores de 14 años deben ir acompañados por un responsable.
- ☞ Los menores de 18 años necesitan una autorización paterna para poder participar en las actividades.

VARIOS

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 **Excma. Diputación Provincial de Salamanca** y al **Excmo. Ayuntamiento de Salamanca**, así como a la **Prensa, Radio y Televisiones 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 todos los socios que lo deseen.

ACTIVIDADES CON TRANSPORTE

Muchas de las actividades de este programa necesitan trasladarse en coche hasta el lugar de inicio del pedaleo. Con esto pretendemos llegar a zonas nuevas y con poco tráfico, ya que los alrededores de Salamanca ya están muy conocidos y cada vez tienen más tráfico.

Teniendo en cuenta que no todo el mundo dispone de coche propio para llevar las bicis y que mover muchos vehículos es poco económico y ecológico, se ofrece la posibilidad de coordinar el transporte.

Por supuesto, cada persona puede ir con su coche.

Las actividades que necesiten transporte tienen fijada una fecha en la que se realizará la coordinación. Es necesario apuntarse antes o en la propia reunión.

Los Amigos de la Bici ofrecerán la posibilidad de compartir un vehículo. En este caso es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Habrá un número máximo de plazas en ese o esos vehículos. Tendrán preferencia los socios y quien se apunte antes.
- Es necesario compartir los gastos del vehículo. Para eso se establecen las siguientes aportaciones, en función de la distancia a la que se encuentre el lugar de salida

Distancia al lugar de salida:	Socios	No socios
Hasta 30 km.	3 Euros	3 Euros
De 30 a 60 km.	3 Euros	6 Euros
De 60 a 90 km	3 Euros	9 Euros
De 90 a 120 km	5 Euros	12 Euros

- En el caso de que sólo sea necesario llevar la bici en el vehículo coordinado por Amigos de la Bici habrá que abonar la tercera parte de esas aportaciones.

CALENDARIO DE EXCURSIONES

FEBRERO

Domingo 21 de febrero: Diploma de los 50 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeaseca, Calzada, Huelmos, La Vellés, Pedrosillo, Salamanca. 50 km.

Horario: salida 10,00 h., llegada 13,00 h.

Quizás haya un grupo que queden para comer juntos. Se informará por correo electrónico o en el Alquiler.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Dani

Domingo 28 de febrero: Una vuelta por Las Villas

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Aldearrubia, Babilafunete, Villoria, crta. Junto al Canal de Villoria, Azud de Riobos, Pedrezuela de San Brício, Villar de Gallimazo, Ventosa del Río Almar, Encinas de Abajo, Salamanca. 70 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Juanal Ramos

MARZO

Sábado 6 de marzo: Paseo al Polvorín

Modalidad: Mixta.

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf de Villamayor, Santibáñez del Río, el Polvorín, Salamanca, 18 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gabriel

Domingo 7 de marzo: Diploma de los 75 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Pino de Tormes, Carrascal de Velambélez, Baños de Ledesma, Espino de los Doctores, Golpejas, Rollán, Barbadillo, Galindo y Perahuy, La Rad, Alto de Los Montalvos, Salamanca

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Marta

Domingo 14 de marzo: Buscando el Puente de La Moralita

Modalidad: Mixta (casi todo carretera).

Recorrido: Ledesma, Gejuelo del Barro, Villar de Peralonso, Villasdardo, Cipérez, La Moralita, Villasdardo, Sando, Ledesma, 75 km.

Opción ampliada: desde La Moralita, Cipérez, El Cubo de Don Sancho, Sando, Ledesma, 100 km.

Objetivos turísticos: El recóndito río Oblea, el precioso puente de La Moralita, arquitectura popular, las obleas de Cipérez, el castillo del Cubo de Don Sancho.

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

Lugar de salida: En coche, desde c/ Fonseca.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 11.

Precio: 3 Euros los socios y 6 Euros los no socios.

Coordina: Angel Luís Blanco

Viernes 19 y sábado 20 de marzo: Camino de Santiago, Vía de la Plata desde Plasencia

Salamanca-Plasencia en coche: 126 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido primer día: Plasencia, Puerto de Béjar. 60 km.

Recorrido segundo día: Puerto de Béjar, Salamanca. 80 km.

Importante: En este recorrido hay carreteras y, sobre todo, caminos. Tenedlo en cuenta para llevar una bici polivalente. Dormiremos en un albergue en Puerto de Béjar. No es necesario llevar sobre la bici todo el equipaje, sólo lo que se necesita durante cada día.

Reunión preparatoria: lunes 15 de marzo a las 20,00 h. en el Espacio Joven.

Precio: se indicará en la reunión preparatoria.

Coordina: Gabriel

Domingo 21 de marzo: Vuelta por Cubo del Vino*Modalidad:* Carretera.*Recorrido:* Salamanca, Cubo del Vino, Fuentesauco, La Velles, Pedrosillo el Ralo, Castellanos de Moriscos, Salamanca. 90 Km.*Horario:* salida 9,00 h., llegada 14,00 h.*Lugar de salida:* Plaza de la Constitución.*Coordina:* Infante**Domingo 28 de marzo: XXV Excursión de Rastreo y Orientación****Atención al cambio de hora***Modalidad:* Mixta.

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

Horario: salida 9,00 h. Llegada 22,30 h.*Lugar de salida:* En coche, desde c/ Fonseca.*Inscripción:* obligatoria, antes del miércoles 24.*Precio:* 5 Euros los socios y 12 Euros los no socios.*Coordina:* Paco Cortés y Pedro Pedrero

ABRIL

**Semana Santa, Jueves 1 a domingo 4 de abril:
Acampada por zona fronteriza de Badajoz con Portugal***Recorrido:* Badajoz, Elvas, Reguengos de Monsaraz, Mourao, Barrancos, Encinasola, Oliva de la frontera, Cheles, Badajoz. Unos 280 Km*Objetivos turísticos:* el Alentejo portugués, Sierra Morena y las mejores dehesas de la Península Ibérica.*Nota:* Los lugares de pernocta no están fijados. Se decidirán en la reunión de preparación.*Reunión preparatoria:* Lunes 29 a las 20,00 h. en el Espacio Joven.*Coordina:* José Luis Pérez**Domingo 11 de abril: I Vuelta Cicloturista del Campo de Azaba***Modalidad:* Caminos.

Salamanca-Carpio de Azaba en coche, 100 km.

Recorrido: Carpio de Azaba, Campillo de Azaba, Ituro de Azaba, Puebla de Azaba, Alberguería de Argañán, La Alamedilla, Espeja, Gallegos de Argañán y Carpio de Azaba. 72 km.*Objetivos turísticos:* Ribera de Azaba.*Horario:* salida 9,00 h., llegada 21,00 h.*Lugar de salida:* En coche, desde c/ Fonseca.*Inscripción:* obligatoria, antes del Jueves 8.*Precio:* 5 Euros los socios y 12 Euros los no socios.*Coordina:* Emilio**Sábado 17 de abril: Árboles singulares de Villaselva y Zaratán***Modalidad:* Mixta.*Recorrido:* Salamanca, Florida de Liébana, Villaselva, Parada de Arriba, Zaratán, Pino de Tormes, Salamanca. 45 Km.

El tramo desde Villaselva a Pino de Tormes se hará principalmente por caminos, atravesando una bonita zona de dehesas.

Horario: salida, 16,00 h., llegada, 20,00 h.*Lugar de salida:* Plaza de la Constitución.*Coordina:* José Luis Pérez**Domingo 18 de abril: Brevet Randonneur de 200 km.***Modalidad:* Randonneur.*Recorrido:* Salamanca, Tamames, Sequeros, Puentes del Alagón, San Esteban de la Sierra, Los Santos, Guijuelo, Cespedosa, Gallegos de Solmirón, Mercadillo, Armenteros, Galinduste, Alba de Tormes, Salamanca, 209 km.*Horario:* Salida, 8,30h, llegada obligatoria antes de las 22,00 para obtener homologación.*Lugar de salida:* Espacio Joven.*Coordina:* Juanal

Puente del viernes 23 al domingo 25 de abril: Acampada en Asturias

En coche: Salamanca-Asturias, unos 350 km.

Modalidad: Carretera.

Será una acampada en estrella. Habrá un campamento base desde el que se harán varias excursiones de un día para subir los Lagos de Covadonga, el Mirador del Fito, ir a la playa y quizás hacer el descenso del río Sella en Piragua. Se comunicará la fecha tope para inscribirse, ya que habrá que reservar alojamiento.

Reunión preparatoria: Lunes 19 de abril a las 20,00 h. en el Espacio Joven.

Coordina: Gabriel

MAYO

Sábado 1 de mayo: Excursión a Frades de la Sierra

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cuesta de la Varga, Calzadilla de Mendigos, Frades de la Sierra, Membribe, Las Veguillas, Santo Tome de Rozados, Salamanca. 78 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Infante

Domingo 2 de mayo: Castillos de la Moraña (Ávila)

Modalidad: Caminos.

Salamanca-Cantaracillo en coche: 46 km.

Recorrido: Cantaracillo, Muñosancho, Fontiveros, Cabizuela, Narros de Saldueña, Collado de Contreras, Pascualgrande, Castronuevo, Salvados y Cantaracillo, 70 km por caminos, con posibilidad de acortar.

Objetivos turísticos: Antigua calzada de Salamanca a Madrid (Cantaracillo-Cabizuela), castillos de Narros de Saldueña y de Castronuevo.

Horario: salida 9,00 h., llegada 20,30 h.

Lugar de salida: En coche, desde c/ Fonseca.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 29 de Abril.

Precio: 3 euros los socios, 6 los no socios

Coordina: Javier

Sábado 8 de mayo: Brevet Randonneur de 300 km.

Modalidad: Randonneur.

Recorrido: Salamanca, Peñaranda, Ávila, Piedrahíta, Barco de Ávila, Puerto de Béjar, Guijuelo, Salamanca, 304 km.

Horario: salida, 6,00 h., llegada obligatoria antes de las 2,00 h. para obtener homologación.

Lugar de salida: Espacio Joven

Coordina: Juanal

Domingo 9 de mayo: Al Cueto, por cañadas

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Otero Vaciadores, San Benito de la Valmuza, El Tornadizo, El Cueto, Canillas de Arriba, El Tejado, Carnero, Rodillo, La Golpejera, Salamanca, 60 km.

Objetivos turísticos: Fincas del Campo Charro, Cañada de las Calzadillas y Cordel de Ciudad Rodrigo, Ermita del Cueto, Torreón de El Tejado.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jorge

Sábado 15 de mayo: Día de la Bici de Morille

Modalidad: Mixta.

Recorrido: Morille, recorrido en torno a Morille por carreteras y caminos organizado por la Asociación Cultural El Zurguén de Morille.

Se puede volver en coche, o en bici por el Camino de Santiago (tierra) o por la carretera, 25 km.

Horario: salida 16,00 h., llegada 20,30 h.

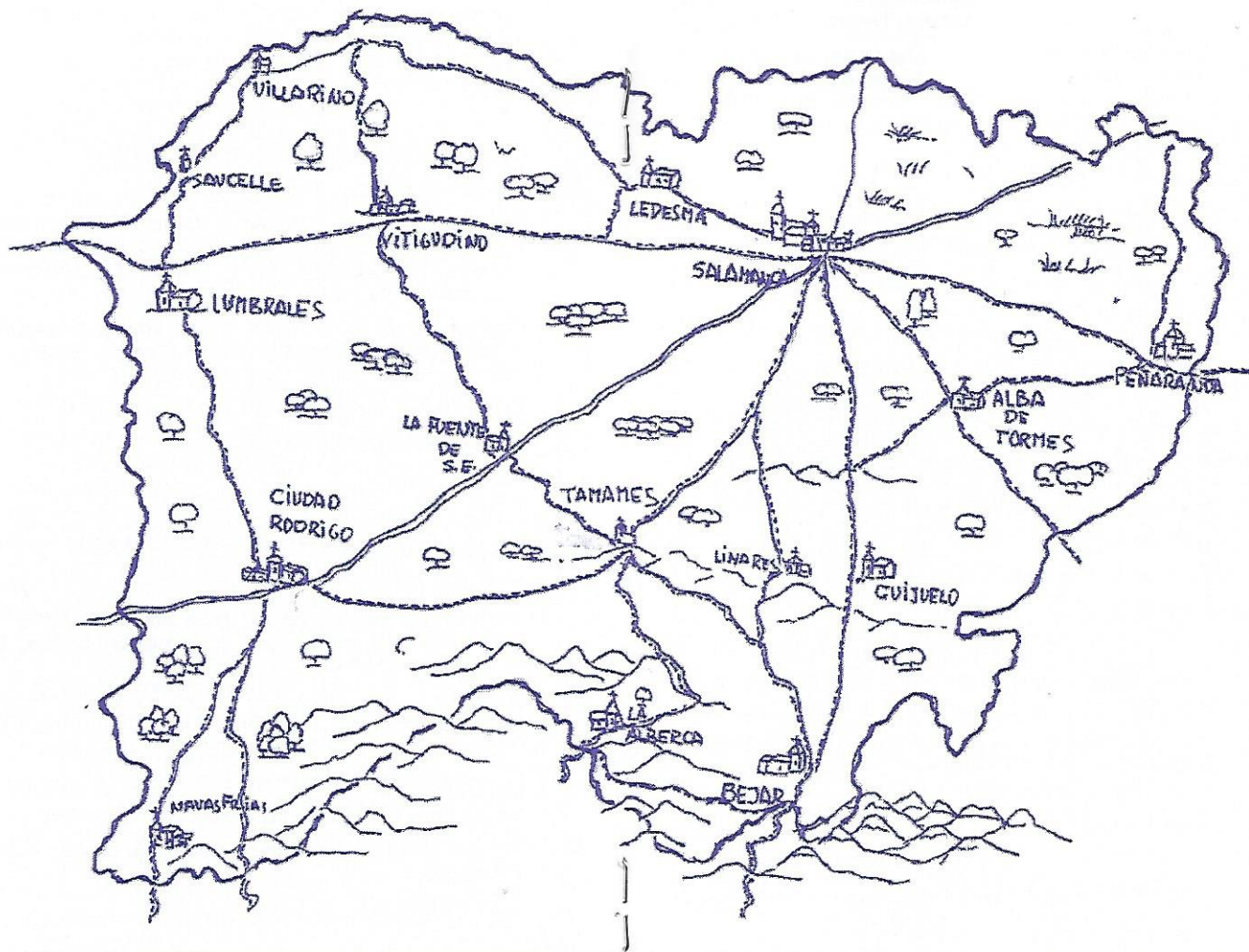
Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: obligatoria, antes del miércoles 12 de Mayo.

Precio: 5 Euros. Incluye el transporte y la inscripción al Día de la Bici.

Coordina: Gabriel

Amigos de la Bici



Provincia de Salamanca

Domingo 16 de mayo: Ruta de los Conventos

Salamanca-Tamames en coche: 50 km.

Modalidad: Mixta (algún tramo a pie).

Recorrido: Tamames, , El Cabaco, El Maillo, La Alberca, Monforte por el Ortigal, Mogarraz, Las Casas del Conde, San Martín del Castañar, El Cabaco, Tamames . 78 km.

Objetivos turísticos: En la Sierra de Francia se da una de las mayores concentraciones de edificios religiosos de la Península. Restos de los Conventos de El Zarzoso, Convento de la Casa Baja,, Convento de Nuestra Señora de Gracia, ermita y laguna de San Marcos.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 13 de mayo.

Precio: 3 euros los socios, 6 los no socios

Coordina: Adela

Sábado 2 de mayo: Cuatro Calzadas

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cuesta de la Varga, Morille, Cuatro Calzadas, Martinamor, Alba de Tormes, Salamanca. 65 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Infante

Domingo 23 de mayo: Día de la Bici de Carbajosa de la Sagrada

Consiste en un recorrido por las calles y urbanizaciones del municipio. Es por la mañana. Se informará más ampliamente en www.amigosdelabici.es.

Coordina: Yolanda

Sábado 29 de mayo: Brevet Randonneur de 400 km.**En memoria de José Ortega, de Llodio**

Modalidad: Randonneur.

Recorrido: Salamanca, Zamora, Bermillo, Trabanca, Vitigudino, Lumbrerales, Ciudad Rodrigo, El Cabaco, Sequeros, Cristóbal, Béjar, Guijuelo, Salamanca, 400 km.

Horario: 6,00 h; llegada obligatoria antes de las 9,00 para obtener homologación.

Lugar de salida: Espacio Joven.

Coordina: Juanal

Domingo 30 de mayo: Alcornocal de Valdelosa

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca-Ermita del Viso-Monterrubio de Armuña- Mozodiel del Camino- Valdunciel- Valdelosa-Torresmenudas- Mozodiel de Sanchínigo- Salamanca. 85 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Manuel

JUNIO

Sábado 5 de junio: Avestruces en Aldeagallega

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Los Montalvos, Aldeagallega, Miranda de Azán y Salamanca, 32 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Javier

Domingo 6 de junio: Puertos de la Sierra de Béjar

Modalidad: Carretera.

Recorrido de la modalidad excursión: Béjar (920 m.), Candelario (1.130 m.), **Alto de la Garganta (1.310 m.)**, La Garganta, Baños de Montemayor (720 m.), Hervás (670 m.), **Pto. de Honduras (1.430 m.)**, cruce de Cabezuela (540 m.), Jerte, **Pto. de Tornavacas (1.275 m.)**, Barco de Ávila (1.000 m.), Becedas (1.100 m.), **Pto. de la Hoya (1.240 m.)**, Béjar (920 m.). 115 km. y 1.685 m. de ascensión.

Recorrido de la modalidad Diploma: Béjar (920 m.), Candelario (1.130 m.), **Alto de la Garganta (1.310 m.)**, La Garganta, Baños de Montemayor (720 m.), Hervás (670 m.), **Pto. de Honduras (1.430 m.)**, cruce de Cabezuela (540 m.), Jerte, **Pto. de Tornavacas (1.275 m.)**, Barco de Ávila (1.000 m.), Becedas (1.100 m.), **Pto. de la Hoya (1.240 m.)**, Béjar (920 m.), Candelario (1.130 m.), **El Travieso (1.800 m.)**, Candelario (1.130 m.), Béjar (920 m.). 137 km. y 2.460 m. de ascensión.

Recorrido de la modalidad Maratón: Béjar (920 m.), Candelario (1.130 m.), **Alto de la Garganta (1.310 m.)**, La Garganta, Baños de Montemayor (720 m.), Hervás (670 m.), **Pto. de Honduras (1.430 m.)**, cruce de Cabezueta (540 m.), Jerte, **Pto. de Tornavacas (1.275 m.)**, cruce de las Casas del Puerto de Castilla (1.060 m.), **Alto de la Nava (1.356 m.)**, Nava del Barco, Tormellas (1.030 m.), Bohoyo, La Aliseda de Tormes, **Alto de la Lastra (1.480 m.)**, La Lastra del Cano, Santa María de los Caballeros (1.060 m.), Barco de Ávila (1.000 m.), **Pto. de Tremedal (1.637 m.)**, Becedas (1.100 m.), **Pto. de la Hoya (1.240 m.)**, Béjar (920 m.), Candelario (1.130 m.), **El Travieso (1.800 m.)**, Candelario (1.130 m.), Béjar (920 m.). 200 km. y 4.570 m.de ascensión..

Horario: salida desde Salamanca 8,00 h. (los del Maratón a las 6,00 h.).

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: hasta el jueves 3 de junio.

Precio: 3 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Coordina: Gabriel

Sábado 12 y domingo 13 de junio: Luchón-Bayona

Modalidad: Randonneur.

Recorrido: Bagnères de Luchon, Peyresourde, Arreau, Aspin, Ste. Marie de Campan, Tourmalet, Luz St. Sauveur, Argelès Gazost, Soulor, Aubisque, Gourette, Laruns, Louvie Juzon, Oloron St. Marie, Tardets, Mauleón, Col d'Osquich, Larceveau, St. Jean Pied de Port, Cambó, Bayona, 326 km. (y 5820 m ascensión).

Horario: salida 7,00 h (sáb); llegada obligatoria antes de las 16,00 h (dom) para obtener homologación.

Coordina: Paco Santos

Sábado 12 de junio (Fiesta local): Vuelta por Gomecello y Aldearrubia

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Castellanos de Moriscos, Pedrosillo el Ralo, Gomecello, Pitiegua, Aldearrubia, Aldealengua, Salamanca. 45 Km.

Horario: salida 9,00 h. y llegada 13,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Infante

Domingo 13 de junio: Toro-Salamanca por caminos

Salamanca-Toro en coche, 74 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Toro, Villabuena, Bóveda, La Granja, Guarrate, Fuentesauco, Lagunas Rubias, Espino Arcillo, Palencia de Negrilla, Carbajosa, San Cristóbal, Salamanca. 80 km.

Objetivos turísticos: Parajes y Pueblos de la Armuña y la Guareña, caminos y puentes antiguos.

Horario: salida 9,00 h., llegada 20,30 h.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: obligatoria antes del jueves 10 de junio.

Precio: 3 euros socios, 9 euros no socios.

Coordina: Jorge

Miércoles 16 de junio: Paseo a Pino de Tormes

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf, Puente Gudino, Pino de Tormes, café con hielo y regreso. 40 km.

Horario: salida 16,00 h., llegada 20,30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Félix

Noche del viernes 18 al sábado 19 de junio: A Cabrera en bici de noche

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cristo de Cabrera (Las Veguillas), Membibre, Navagallega, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 80 km

Horario: salida 22,00 h., llegada 4,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Nota: Obligatorio portar luz trasera y delantera no intermitentes y chaleco reflectante.

Coordina: Gabriel

Domingo 20 de junio: Diploma de los 150 km. o Centun Milia Diei Quadranti

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, La Fuente de San Esteban, Vitigudino, Salamanca. 150 km.

Horario (para D150): salida **8,00 h**, llegada, 21,00 h.

Horario (para CMDQ): salida 8,00 h, llegada, 14,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinan: Gabriel y Marta

Miércoles 23 de junio: Paseo a San Pedro del Valle

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Pino de Tormes, 58 km.

Horario: salida 16,00 h., llegada 20,30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Félix

Sábado 26 de junio: Piraguas en La Ponderosa

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Huerta, La Ponderosa, Calvarrasa, Santa Marta, Salamanca, 35 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gabriel

Domingo 27 de junio: Diploma de 100 km por caminos: Cañadas reales por el oeste de Ávila

Modalidad: Caminos.

Salamanca-Mancera de Abajo en coche, 53 km.

Recorrido : Mancera de Abajo, Bercimuelle, El convento de Duruelo, Herreros de Suso, El Parral, Sigeres, Santo Tomé de Zabarcos, Altamiro, Venta del Hambre, Chamartín, Cillán, Muñico, Viñegra de la Sierra, Hurtumpascual, Revilla de la Cañada, Cabezas del Villar y Mancera de Abajo, 100 km.

Objetivos turísticos: cañada real Leonesa Occidental, Soriana Occidental y de las Mostrencas.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: obligatoria antes del jueves 24 de junio.

Precio: 3 euros socios, 6 euros no socios.

Coordina: Javier

JULIO

Segunda quincena de Julio: Transpirenaica

Modalidad: Mixta. 40% carretera y 60% caminos.

Etapas

1. Llançà-Albanyà, 68 km., desn. subida 1.140 m, tiempo estimado 6-7 h.
2. Albanyà-Camprodon, 65 km., desn. subida 1.710 m., tiempo estimado 6-7 h.
3. Camprodon-Planols, 60 km., desn. subida 1.900 m., tiempo estimado 6-7 h.
4. Planols- Bagà, 55 km., desn. subida 1.700 m., tiempo estimado 7-8 h.
5. Bagà- Noves de Segre, 68 km, desn. subida 1670 m, tiempo estimado 7-8 h.
6. Noves de Segre- Llavorsí, 55 km., desn. subida 1.250 m., tiempo estimado 5-6 h. (Descanso activo).
7. Llavorsí- Espui, 59 km., desn. subida 1.500m., tiempo estimado 6-7 h.
8. Espui- El Pont de Suert, 54 km., desn. subida 1.310 m., tiempo estimado 5-6 h.
9. El Pont de Suert- Senz, 58 km., desn. subida 1.300 m., tiempo estimado 6-7 h.
10. Senz-Sarvisé, 66 km., desn. subida 1.500 m., tiempo estimado 5-6 h (Descanso activo).
11. Sarvisé- Senegüé, 59 km., desn. subida 1.100m., tiempo estimado 7-8 h.
12. Senegüé- Aragüés D'o Puerto, 60 km., desn. subida 1440 m., tiempo estimado 5-6 h.
13. Aragüés D'o Puerto- Isaba, 56 km., desn. subida 1.500 m., tiempo estimado 6-7 h.
14. Isaba- Orreaga(Roncesvalles), 77 km., desn. subida 1.450 m., tiempo estimado 7-8 h.
15. Orreaga- Etxalar, 71 km., desn. subida 1.450 m., tiempo estimado 8-9 h.
16. Etxalar- Hondarribia, 45 km., desn. subida 920 m., tiempo estimado 5-6 h. (Descanso activo y viaje de regreso).

En todos los finales de etapa hay posibilidades de alojamiento barato o camping. El itinerario es asequible a un socio con preparación media y admite incrementar los km. y dificultad para los interesados. Los datos se han tomado de la guía "La travesía de los Pirineos en BTT" de Jordi Laparra.

Reunión preparatoria: Viernes 4 de junio a las 20,00 h. en el Espacio Joven.

Coordina: Manuel

Sábado 24 de julio: Noche de la bici

Modalidad: Carretera.

Salamanca-San Pedro del Arroyo en coche, 66 km.

Recorrido: San Pedro, Muñico, San Juan del Olmo, puerto de Las Fuentes, San Pedro del Arroyo, 60 km.

Horario: salida 21,00 h., llegada 4,00 h.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: obligatoria antes del jueves 8 de julio.

Precio: 3 euros socios, 9 euros no socios.

Coordina: Ángel Luís Blanco.

AGOSTO

Sábado 21 y domingo 22 de agosto: Día del Camino y Día de la Bici de Lubián (Alta Sanabria, Zamora)

Modalidad: Carretera.

Salamanca-Lubián en coche, 200 km.

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 km.

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

Nota: El transporte hasta Lubián se coordinará el jueves 19 en el Espacio Joven a las 20,00 h.

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

Inscripción: obligatoria antes del jueves 19.

Precio: 5 euros socios, 12 euros no socios.

Coordina: Gabriel.

SEPTIEMBRE

Domingo 5 de septiembre: Integral de la Sierra de Quilamas

Modalidad: Caminos.

Salamanca-Puentes del Alagón en coche, 70 km.

Recorrido: Valero- San Miguel- Fuente del Cerezo- Pico Cervero- El Castillo- Valero. 38 km.

Inscripción: hasta el jueves 2 de septiembre.

Precio: 3 euros socios, 9 euros no socios.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Manuel

Sábado 11 de septiembre: Caminos de La Armuña. Los Artesones.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Moriscos, Aldearrubia, Alto de las antenas (Artesones), San Morales, La Aceña, Aldealengua, Salamanca. 43 Km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Adela

Domingo 12 de septiembre: La Paella de Traguntía

Modalidad: Carretera y camino. Habrá un paseo a pie.

Salamanca-Muñoz en coche, 55 km.

Recorrido: Muñoz, Peramato, Buenamadre, Fuente Calda, el Cubo de Don Sancho, Pozos de Hinojo, Traguntía, Muñoz. 64 km.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: obligatoria antes del jueves 9 de septiembre.

Precio: 3 euros socios, 6 euros no socios. La paella la pagaremos a escote.

Coordina: Iván

Domingo 19 de septiembre: Comida en El Cubo con los Amigos de la Bici de Zamora

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, El Cubo del Vino, Zamora. 65 km.
Por los caminos del Camino de Santiago

Horario: salida de Salamanca 9,00 h., llegada 20,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 16 de septiembre.

Precio: 3 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Coordina: Fernando Mesonero

Sábado 25 de septiembre: Cordel de los Mártires.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Santo Tomé de Colledo, Galindo (museo), Salamanca. 40 km.

Horario: salida 16 h., llegada 20 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Dani

Domingo 26 de septiembre: Día de la Bici de Zamora

Modalidad: Carretera.

Salamanca-Zamora en coche, 65 km.

Recorrido: Circuito urbano por las calles de Zamora. 20 km.

Horario: salida 8,30 h., llegada 20,00 h.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

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 24 en el Espacio Joven a las 20,00 h.

Precio: 3 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Coordina: Gabriel

OCTUBRE

Sábado 2 de octubre: Paseo a Carrascal de Barregas

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Parada de Ariba, Carrascal de Barregas, Salamanca 40 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Sole

Domingo 3 de octubre: Sierra de Francia y El Haya de la Hergujuela

Modalidad: Caminos.

Salamanca-La Alberca en coche, 77 km.

Recorrido: La Alberca, por pistas hasta La Hergujuela, Sotoserrano, Cepeda, Mogarraz, Monforte, La Alberca. 50 km.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 30 de septiembre.

Precio: 3 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Coordina: Gabriel

Domingo 10 de octubre: Potente cocido en Tamames". 2ª edición "

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Cortos de la Sierra, Tejeda y Segoyuela, Tamames, San Muñoz, Aldehuela de la Boveda, Salamanca. 126 kms por carretera.

Opción larga: desde Tejeda, La Bastida, Cilleros de la Bastida, Aldeanueva de la Sierra, Tamames: 148 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 7.

Precio: Lo que cueste el cocido.

Coordina: Gene

Martes 12 de octubre: Sangusín y Cuerpo de Hombre

Modalidad: Mixta (casi todo carretera).

Salamanca-Béjar en coche, 75 km.

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

Recorrido: Béjar, Puerto de Béjar, Montemayor de Río, Aldeacipreste, Colmenar, Horcajo, Valdehijaderos, La Calzada, (6 km por la Ruta de la Plata) Peromingo, Navalmoral, Béjar, 73 km.

Opción reducida: Desde La Calzada a Béjar, 60 Km.

Lugares de Objetivos turísticos: Béjar, Castillo de Montemayor, Puente de "la Malena" y miliario, fuente romana de Aldeacipreste, Calzada de la Plata y bonitos paisajes.

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

Precio: 3 euros socios, 9 euros no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Adela

Sábado 16 de octubre: Cometas en Arapiles

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Puente Romano, El Zurguén, camino de Miranda de Azán, Teso de las Zorreras, Miranda de Azán, Los Arapiles, Carbajosa, Salamanca. 22 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jesús

Domingo 17 de octubre: Molinos de Malpartida

Modalidad: Mixta.

Salamanca-Peñaranda en coche, 40 km.

Recorrido: Peñaranda, Cantaracillo, cañada de Mostrencas, Cabezas del Villar, Alaraz, Malpartida, molinos, Salmoral, Peñaranda, 75 km.

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

Precio: 3 euros socios, 6 euros no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Carlos Romo

Domingo 24 de octubre: Poiares

Modalidad: Carretera.

Salamanca – Lumbrales en coche, 100 km.

Recorrido: Lumbrales, La Redonda, Sobradillo, Hinojosa, Presa de Saucelle, Poiares, Barca D'Alva, La Fregeneda, Lumbrales, 90 km.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 21.

Precio: 5 euros los socios y 12 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Angel Cascón

Sábado 30 de octubre a lunes 1 de noviembre: Acampada en el Campo de Azaba

Reunión preparatoria: Martes 28, a las 20,00 h.

NOVIEMBRE

Sábado 6 de noviembre: N-620 a favor del viento

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Ciudad Rodrigo-Salamanca o Tordesillas-Salamanca, dependiendo de la dirección del viento se hará uno u otro recorrido, pero siempre a favor del viento. El tramo contra el viento se hará en furgoneta.

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

Inscripción: obligatoria, antes del Jueves 4.

Precio: 3 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Nota: El sentido y el transporte se coordinará el Jueves 29 en el Espacio Joven a las 20,00 h.

Coordina: Gabriel

Domingo 7 de noviembre: CLAUSURA. Castañas asadas en El Ku

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

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Marta

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.amigosdelabici.es).

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 bicis 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 sí 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.