

A su servicio
24 horas al día
365 días al año.



Nuestros Cajeros no cierran nunca. Cualquier día del año, a la hora que usted lo necesite y en toda España, puede retirar o ingresar efectivo, solicitar nuevos talonarios, o pedir su extracto de cuenta. Sin hacer cola ni rellenar un impreso. Pero las posibilidades de nuestros Cajeros Automáticos son muchos mayores.



**caja de ahorros
y m.p. de salamanca**

...un estilo diferente.

**CLUB CICLOEXCURSIONISTA
AMIGOS DE LA BICI**

SALAMANCA



PROGRAMA

DE LA
TEMPORADA 1984

CLUB CICLOEXCURSIONISTA
AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA

PROGRAMA DE EXCURSIONES
CICLOPOPULARES
Y
CICLOTURISTICAS



TEMPORADA 1984

TODOS EN BICI

¡Hola, amigo! Un año más, el Club «Amigos de la Bici» te invita a desempolvar tu bicicleta y participar en el Día de la Bici. Es un día en el que intentamos pasarlo bien a ritmo de pedal un montón de personas de todas las edades y clases sociales, con cualquier clase de bicicleta sin importarnos su calidad ni su edad (con tener dos ruedas, un manillar y un sillín, vale). Sólo intentamos divertirnos por las calles de Salamanca sobre la bici, y hacerle ver a los que no la usan que no sólo existen coches, que la bici se inventó hace mucho tiempo y ya es hora de que la saquemos a la calle. Este año es el VI Día de la Bici. Animate y participa, que así nos das fuerzas para realizar el VII Día de la Bici el próximo año.

Y como no queremos que todo se quede en un día, pues tenemos preparadas unas excursiones en bici para toda clase de gente y durante todo el año. Las hay de muy pocos kilómetros, para los que se cansan con sólo pensarlo, y las hay, cómo no, para los maratonianos, esos locos del eje pedalier, con muchos kilómetros.

A lo largo del año visitamos una gran parte de nuestra provincia, a la que vamos conociendo kilómetro a kilómetro, pedalada a pedalada, y por carreteras por las que no suele ir uno cuando va en coche. Si echas un vistazo al programa, te darás cuenta que evitamos las carreteras generales en lo posible. Para ir en bici son más atractivas y más seguras las carreteras secundarias.

Viajando en bici se está en contacto directo y en armonía con la Naturaleza. Es un medio de transporte ecológico, no contamina, ni con gases ni con ruidos. Es económico, pues te permite pasar un hermoso día de campo con tu bicicleta, un bocata de tortilla y un par de manzanas (ese es tu combustible). Y como actividad deportiva, nuestro cicloturismo es amistoso, anticompetitivo, turístico y, por supuesto, abierto a todos.

Como damos a entender, queremos participantes en nuestras salidas. Participantes de todas las edades, chicos y chicas, con bicis de cualquier clase, con mejor o peor condición física, etc. (nuestro club está formado por un grupo de personas de lo más heterogéneo que te puedas imaginar pero todos tenemos algo en común: la Bici y sus posibilidades). Con todo esto, y para que te adaptes bien, hay salidas de todas las clases, divididas en dos grandes grupos:

EXCURSIONES CICLOPOPULARES

Están pensadas para que las pueda completar cualquiera que haya podido con los 12 kilómetros del Día de la Bici. Tienen de media unos treinta kilómetros de recorrido, empezando la temporada con las más cortas y además sin cuestas,

para que poco a poco se acostumbre uno y más adelante se anime y complete los cincuenta, setenta y cinco o cien kilómetros, con lo cual le damos el correspondiente diploma. Y para animar estas salidas populares no sólo tenemos diplomas, sino que además te damos la merienda algún que otro día, o unos pinchos morunos, o te ofrecemos un chapuzón en pleno verano, etc., etc. Conseguir hacerlas todas no es difícil, al contrario, más fácil cuanto más asiduo seas. Y llegarás a hacer en un día cien kilómetros o más y te entrará el gusanillo para participar en las cicloturísticas. Ah, y no tengas miedo por la mecánica de la bici. En cada salida hay un responsable que, entre otras cosas, lleva herramientas y sabe arreglar las averías más elementales. Y por si eso fuera poco, llevamos un coche de apoyo que facilita el transporte de la merienda, la ropa, etc...

EXCURSIONES CICLOTURISTICAS

Si te ha resultado fácil hacer cuarenta o cincuenta kilómetros y te has demostrado a ti mismo que hacer ochenta o cien no es cosa de locos, entonces estás en buen camino para el cicloturismo. Basta con tener ganas y atreverse a salir en bici sin miedo a los kilómetros. Si te lo tomas un poco en serio harás excursiones en bici que antes eran sólo un sueño. Además te damos dónde elegir: excursiones de fin de semana, diplomas de largo recorrido, o un simple paseo un domingo por la mañana. Esto nos ayuda a conocer nuestra provincia y además, cuando podemos, hacemos una escapadita fuera de ella, como ha sido en años anteriores a Sierra Nevada, Pirineos, Galicia, Asturias, Albarracín, y seguramente este año a Picos de Europa. Sólo es cuestión de proponérselo, y añadiendo un poco de entrenamiento, ya está.

Nosotros consideramos al cicloturista como una persona que ha de sentirse independiente, al menos encima de la bici, y por tanto preferimos no llevar coche a nuestras salidas cicloturísticas. O sea, que cada uno se lleva su comida por si le entra hambre, y su ropa por si le entra frío. La experiencia nos dice que es mejor esto que llevar un coche.

Por fin os diré que para participar en estas salidas habrá que tener la licencia federativa. No es más que un formalismo, pero este año es necesaria. Si lees el programa verás cómo hacerla a través del Club.

ANTE TODO LA SEGURIDAD EN CARRETERA

La experiencia de temporadas anteriores nos ha obligado a considerar cada vez con mayor rigor la necesidad del cumplimiento de unas medidas básicas por parte del cicloturista que circula en grupo, a pesar de que los itinerarios de los Amigos de la Bici discurren, como norma general, por carreteras secundarias, pero también allí hay coches: la desagradable posibilidad de un accidente debe estar siempre en la mente del cicloturista, a fin de evitar al máximo los riesgos. Máximo teniendo en cuenta que las salidas de los Amigos de la Bici se realizan en carreteras en las que el tráfico no ha sido cortado. Los participantes deben, por tanto, velar por su seguridad al máximo.

De cara a esta temporada se ha establecido una normativa, aprobada en asamblea, que es de obligatorio cumplimiento para todos los que participen en el grupo del Club de Amigos de la Bici. Su incumplimiento dará lugar a ciertas sanciones.

NORMA N.º 1. —Circular por la derecha, mirando de frente y en línea recta a ritmo regular. NO INVADIR NUNCA LA MITAD IZQUIERDA DE LA CALZADA. NUNCA.

NORMA N.º 2. —Circular en fila. NUNCA SE RODARA DE TRES EN TRES O MAS.

NORMA N.º 3. —Señalizar cualquier maniobra que se desee hacer con tiempo. Hay que ser previsible en todo momento. Señalizar los cambios de dirección, las paradas, los baches. NUNCA SE PARARA EL QUE PRECEDA A OTRO, procederá como sigue: dejará que le sobrepasen los que le siguen, situándose completamente a la derecha y habiendo advertido sus intenciones, una vez que todos lo hayan adelantado, podrá detenerse.

NORMA N.º 4. —AL DETENERSE SACAR LA BICI DE LA CARRETERA.

NORMA N.º 5. —Evitar al máximo la circulación nocturna. De realizarse ES IMPRESCINDIBLE CONTAR CON LUZ PROPIA ADELANTE, ATRAS Y REFLECTANTES.

NORMA N.º 6. —El grupo es solidario y los participantes en una excursión deberán acatar las decisiones del grupo, sin por ello perder su libertad: HAY QUE INDICAR AL RESPONSABLE LA INTENCION DE ABANDONAR AL GRUPO.

El incumplimiento de cualquiera de las tres primeras normas acarreará la separación del grupo principal y la obligación de rodar en cola. Son los responsables de marcha, con su correspondiente brazalete, los encargados de vigilar el cumplimiento de estas normas y aplicar las sanciones que sean necesarias.

Por otra parte, la organización extremará al máximo las precauciones en lo que concierne a la señalización del grupo en carretera (coches anunciadores, ciclistas con triángulos, etc.). Se procurará también agrupar a los ciclistas en pequeños grupos, para evitar la diseminación y facilitar el adelantamiento.

Insistimos en que el Club de Amigos de la Bici no se responsabiliza de los accidentes que las infracciones al Código de la Circulación puedan producir. A los socios les facilita el acceso al seguro de la Mutualidad General Deportiva y al seguro de daños a tercero contraídos con una compañía privada, sin que por ello asuma la responsabilidad.

LA BICI DEL CICLOTURISTA

Comprar una bici para la práctica del cicloturismo plantea para los que no están al tanto de mecánica o carecen de experiencia serias dificultades. Existe gran variedad de bicis y precios en el mercado y muchas veces es preferible no dejarse aconsejar por el vendedor. El cicloturista precisa de una bici robusta y ligera en lo posible, adecuada a sus características anatómicas. Los modelos más recomendables son la bicicleta mal llamada de carreras o las denominadas mixtas, de cuadro triangulado, sin por ello desechar las clásicas de paseo, con un comportamiento en carretera muy superior a las plegables de rueda pequeña o las de cross, que hay que rechazar por completo. El material más caro o sofisticado no es muchas veces, a la larga, el más robusto.

Adecuación de la bici al ciclista

A la hora de comprar la bici hay que vigilar que la altura del cuadro es la necesaria. Esta es la tabla para bicicletas de carreras:

Estatuta del ciclista	altura del cuadro
1,55 - 1,60 m.	48 a 51 cm.
1,60 - 1,65 m.	52 a 53 cm.
1,65 - 1,70 m.	53 a 55 cm.
1,70 - 1,75 m.	55 a 57 cm.
1,75 - 1,80 m.	57 a 58 cm.
1,80 - 1,85 m.	58 a 59 cm.

(La altura de un cuadro se mide en el tubo vertical, desde el centro de la caja de pedalier hasta el extremo superior del tubo).

Una vez que se ha comprado la bici hay que hacer ciertos preparativos:

1. Altura del sillín, posición longitudinal e inclinación

Una vez sentado, el ciclista, con la pierna estirada, sin estar forzada, debe poder poner el talón sobre el pedal en posición baja. Debe llegar al suelo con la punta de ambos pies.

La parte delantera del sillín debe estar de 0,4 a 1 cm. más alta que la parte trasera.

Posición longitudinal del sillín: con la mano extendida, el codo apoyado sobre la punta del sillín, la mano debe llegar a tocar el eje de la potencia del manillar. Colocar una plomada en la punta del sillín, debe caer de 5 a 7 cm. hacia atrás del eje del pedalier.

(Todos los sillines tienen procedimientos que permiten realizar estas operaciones con una simple llave).

2. Altura del manillar

Respecto de la altura del sillín, el manillar debe estar de 1 a 5 cm. más bajo.

El cambio de marchas, los desarrollos más adecuados

Para no cometer errores que luego se pagan en fatigas innecesarias, aconsejamos ser muy exigentes a la hora de comprar, a fin de obtener los desarrollos que deseamos, si la bici tiene cambio, que recomendamos para la práctica del cicloturismo, tanto en el piñón (rueda de atrás) como en los platos (movimiento central). Su manejo se aprende enseguida, su mantenimiento no es engorroso y se multiplican las posibilidades del cicloturista. Ahora bien, los desarrollos con los que generalmente se venden las bicis no son los más adecuados, hay que hacerlos cambiar. Para ruedas de 700 recomendamos platos de 40-42 dientes (el pequeño) y 50 dientes (el grande). Coronas de 24 ó 26 dientes (la mayor) y de 16 ó 14 (la más pequeña). Con ello se obtienen los desarrollos para la práctica del cicloturismo habitual más apropiados. Para nada le sirven al cicloturista platos de 46-52 y coronas de 20 a 13 dientes, que sólo son apropiados para corredores y en llano. La bici del cicloturista debe ser polivalente. En general, platos de 40 ó 42 dientes sólo existen en duraluminio, aconsejamos este material sobre todo para el movimiento central y si nos alcanza la economía para las ruedas. Los cuadros en dicho material son un lujo innecesario y poco robusto.

Una pequeña norma en el manejo del cambio: 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 más pequeña, y el plato grande con la corona mayor.

Ciclopobulares:

El socio tiene derecho al seguro de accidentes de la Mutuallidat General Deportiva y a un seguro de daños a terceros contratado con una compa  a privada, sin más requisitos que rellenar los datos que se piden en la Hoja de Inscripción que se adjunta al Programa y pagar como cuota anual 350 ptas.

Cicloturistas:

Para participar en salidas cicloturísticas es necesario y obligatorio tener la Licencia correspondiente de la Federación Española de Ciclismo. Con ella tienes derecho al seguro de la Mutuallidat General Deportiva, y además, si la haces a través del Club, tienes derecho a un seguro de daños a terceros. Para poder beneficiarte de las subvenciones del Club a gastos de desplazamiento, estancia, etc., en salidas de fin de semana, es obligatorio ser socio cicloturista. La cuota anual como socio cicloturista es de 700 ptas. Ni que decir tiene que siendo socio cicloturista no hace falta serlo ciclopobular, ya que tiene todos los derechos que en el caso anterior.

Requisitos:

En ambos casos, es necesario rellenar la Hoja de Inscripción que se adjunta, con todos los datos que se piden, presentarla en el Banco all   indicado y pagar 350 ptas. en el caso de socio ciclopobular o 700 ptas. en el caso de socio cicloturista. En este último caso, con el resguardo que te entregarán en el Banco, tendrás que pasar por la Federación Salmantina de Ciclismo (Plaza Constitución, 1, 2.  ) donde formalizar  s la licencia de cicloturista (o la que corresponda) gratuitamente, sin más requisito que presentar dicho resguardo.

Responsabilidad del Club y condiciones de los seguros:

El Club «Amigos de la Bici» no se hace responsable de ningún accidente del que

pudieran ser causa o víctimas los participantes en sus actividades, como tampoco se hacen solidarios de los gastos ni de las deudas que pudieran contraer durante las mismas. Sin embargo, la inscripción como socio, tanto cicloturista como ciclopobular, da derecho a un seguro de responsabilidad civil contratado con una compa  a privada, con validez todos los días del año de la temporada para la que uno se inscribe, tanto en excursión de los Amigos de la Bici como en el uso particular de la bicicleta, con una garantía máxima de 3.000.000 de pesetas por siniestro, víctima o daños materiales. Sin embargo, el seguro sólo se hará efectivo a través de uno de los responsables del Club. También da derecho al seguro de la Mutuallidat General Deportiva, que sólo será válido en caso de accidente ocurrido en una de las excursiones organizadas por el Club que figuran en el presente programa (cubre los daños físicos del ciclista lesionado en accidente, a través de los médicos y clínicas de la Mutuallidat General Deportiva). Los socios ciclopobulares tienen derecho a este último seguro a través de la campaña del Deporte del Tiempo Libre, con la que colabora el Club, mientras que los socios cicloturistas tienen derecho a él a través de la Federación Española de Ciclismo.

Plazo de inscripción:

Se cerrar   el plazo de inscripción para esta temporada el 31 de mayo. De todas formas, cuanto antes te inscribas, mejor.

Si tienes alguna duda, o surge algún problema, no te dirijas a los empleados del banco pues no podrán solucionar  la. Dirígete, aprovechando una excursión, a algún directivo del Club, o escribe a:

CASA DE LOS AMIGOS DE LA BICI
C/ Concordia, 40.
Salamanca.

PROGRAMA DE SALIDAS POPULARES

Advertencia: El lugar de concentración y salida de todas las excursiones de este programa es la Plaza de la Constitución, excepto en el D  a de la Bici.

Coordinadores generales: PACO SANTOS (Teléf. 23 58 86) y ERNESTO DE VEGA (Teléf. 22 05 43).

MES DE MARZO

Día 18: DÍA DE LA BICI

Patrocina: Caja de Ahorros y M. P. de Salamanca.

Organiza: Club de Amigos de la Bici.

Recorrido: Circuito urbano de 12 kms.: Plaza Mayor, Corri  o, Quintana, San Pablo, San Buenaventura, C. España, P.   de Canalejas, P.   de San Antonio, P.   del Rollo, Avda. de los Comuneros, C. Pérez Galdós, P.   de la Estación, C. Elcano, C. El Fresno, Avda. de los Cedros, Avda. de Federico Anaya (giro en la rotonda), Avda. de Portugal, Pl. del B.   Vidal, Avda. de Portugal, Carretera de Ledesma, paralela a C. Vallejera, C. de Linares, Avda. de Filiberto Villalobos, C. Peña de Francia, Avda. de Champagnat, P.   de San Vicente, C. San Gregorio, P.   del Rector Espe  rab  , Arroyo de Sto. Domingo, C. San Juan de la Fuente, C. de San Pablo, Plaza Mayor.

Horario: Salida 11,00 h. Llegada 12,30 h.

Día 24: Merienda en Arapiles

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Arapiles y regreso a Salamanca, 30 kms.

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

Responsable e información: Alejandro González (Tel. 225218).

MES DE ABRIL

Día 7: Visita a la Base Aérea de Matac  n

Recorrido: Salamanca, Nuevo Amatos, Matac  n, Salamanca, 36 kms.

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

Responsable e información: Juan Merchán (Tel. 223261).

D  a 14: Pinchos morunos en C  lleros el Hondo

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, C  lleros el Hondo, Salamanca, 28 kms.

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

Responsable e información: Alejandro González (Tel. 225218).

Día 28: Merienda en Aldearrubia

Recorrido: Salamanca, Aldeanueva, Aldearrubia, Salamanca, 28 kms.

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

Responsable e información: Alejandro González (Tel. 225218).

MES DE MAYO

Día 5: Diploma ciclopoblado de los 50 kms.

Recorrido: Salamanca, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Florida de Liébana, Villamayor, Salamanca, 50 kms.

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

Responsable e información: Paco Santos (Tel. 235886).

Días 12 y 13: Acampada y degustación de hornazos en Los Santos

Recorrido día 12: Salamanca, Aldeatejada, Morille, Pedrosillo de los Aires, Guijuelo, Fuenterroble de Salvatierra, Los Santos, 62 kms.

Recorrido día 13: Los Santos, Endrinal, Frades de la Sierra, Las Veguillas, Aldeatejada, Salamanca, 55 kms.

Responsable e información: Fabián Juanes García.

Día 19: Excursión a la Ermita del Cueto

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Tordelalosa, Ermita del Cueto, y regreso a Salamanca, 52 kms.

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

Responsable e información: Francisco Rodríguez (Tel. 238841).

Día 26: Excursión a Palencia de Negrilla

Recorrido: Salamanca, Villares de la Reina, La Vellés, Palencia de Negrilla, Salamanca, 32 kms.

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

Responsable e información: Paco Cortés (Tel. 218115).

MES DE JUNIO

Día 3: Diploma Ciclopoblado de los 75 kms.

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Alba de Tormes, Aldeaseca de Alba, Gajates, Valdecarros, Pedraza de Alba, Valdecarros, Navales, Alba de Tormes, Salamanca, 75 kms.

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

Responsable e información: Paco Santos (Tel. 235886).

Día 10: Diploma Ciclopoblado de los 100 kms.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Vecinos, Linares de R., La Herigueta del Campo, Las Veguillas, Salamanca, 100 kms.

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

Responsable e información: Paco Cortés (Tel. 218115).

Día 16: Visita al Castillo del Buen Amor

Recorrido: Salamanca, Villares de la Reina, La Vellés, Topas, Castillo del Buen Amor, y regreso a Salamanca, 55 kms.

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

Responsable e información: Paco Cortés (Tel. 218115).

Día 30: Chapuzón en Carbajosa de la Armuña

Recorrido: Salamanca, Monterrubio de la Armuña, La Mata de la Armuña, Carbajosa de la Armuña y regreso a Salamanca, 30 kms.

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

Responsable e información: Ernesto de Vega (Tel. 220543).

MES DE SEPTIEMBRE

Día 29: Excursión a Pino de Tormes

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Pino de Tormes, Almenara, Salamanca, 46 kms.

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

Responsable e información: Fabián Juanes García.

MES DE OCTUBRE

Día 6: Excursión a Otero de M.^a Asensio

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Otero de M.^a Asensio y regreso a Salamanca, 21 kms.

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

Responsable e información: Pedro Pedrero (Tel. 245844).

Día 20: Visita a una bodega y merienda en la Mata de la Armuña

Recorrido: Salamanca, Monterrubio de la Armuña, La Mata de la Armuña y regreso a Salamanca, 25 kms.

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

Responsable e información: Mariano Merchán (Tel. 225211).

Día 28: Excursión de clausura: Comida en Alba de Tormes

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

Horario: Salida 10,00 h. Llegada 19,00 h.

Responsable e información: Fabián Juanes García.

Nota: La comida corre por cuenta de los participantes, el Club facilita su transporte e invita a la bebida.

PROGRAMA DE SALIDAS CICLOTURISTICAS

Advertencia: El lugar de concentración y salida de todas las excursiones desde Salamanca será la Plaza de la Constitución. En el caso de excursiones de fin de semana o más largas, existirá una reunión previa dos días antes de la salida, a las 20,30 h. en la Casa de los Amigos de la Bici, C/. de la Concordia, 40.

Coordinador general: PACO SANTOS (Tel. 235886).

MES DE MARZO

Día 25: Excursión por la Rivera de Cañedo

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Torresmenudas, San Pelayo, Añover de Tormes, Ledesma, Salamanca, 78 kms.

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

MES DE ABRIL

Día 1: Excursión por las comarcas de Las Villas, Las Guareñas y Tierra de Peñaranda

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Babilafuente, Poveda, Cantalapiedra, Zorita de la Frontera, Peñaranda, Encinas, Salamanca, 112 kms.

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 13,00 h.

Día 8: Excursión del Tormes y el Zurguén

Recorrido: Salamanca, Morille, Pedrosillo de los Aires, Fresno Alhándiga, Galisancho, Alba de Tormes, Salamanca, 80 kms.

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

Día 15: Excursión a Tamames

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Tamames, Tejeda y Segoyuela, Narros de Matalayegua, Cortos de la Sierra, Vecinos, Salamanca, 113 kms.

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

Días 20, 21, 22 y 23: Excursión y acampadas en la Sierra de Gredos

Recorrido día 20: Salamanca, Peñaranda, Mancera de Abajo, Mancera de Arriba, Mirueña, Muñico, Ortigosa, Pto. de las Fuentes (1.499 m.), Narros del Puerto, Pto. de Menga (1.566 m.), Navalacruz, Burgohondo, 138 kms.

Recorrido día 21: Burgohondo, Serranillos, Pto. de Serranillos (1.575 m.), San Esteban del Valle, Villarejo del Valle, Cuevas del Valle, El Arenal, El Hornillo, Guisando, Arenas de San Pedro, 69 kms.

Recorrido día 22: Arenas de San Pedro, Ramacastañas, Lanzahíta, Piedralaves, Pto. de Mijares (1.570 m.), Burgohondo, Navatalgordo, San Martín del Pimpollar, Hoyos del Espino, 142 kms.

Recorrido día 23: Hoyos del Espino, Navacepeda, Pto. de la Peña Negra (1.909 m.), Piedrahíta, Horcajo Medianero, Alba de Tormes, Salamanca, 103 kms.

Día 29: Excursión a Sayago y Fermoselle

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torresmenudas, Aldearrodrigo, Zamayón, Santiz, Viñuela de Sayago, Bermillo de Sayago, Presa de Almendra, Almendra, Trabanca, La Cicutina, Fermoselle, Presa de Almendra, Villaseco de los Reyes, Ledesma, Salamanca, 205 kms.

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

MES DE MAYO

Día 1: Excursión al nacimiento del río Alagón

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Frades de la Sierra, nacimiento del río Alagón y regreso a Salamanca, 83 kms.

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

Día 6: Excursión a Madrigal de las Altas Torres

Recorrido: Salamanca, Peñaranda de Bracamonte, Madrigal de las Altas Torres, Cantalapiedra, Torrecilla de la Orden, Castrejón, Alaejos, Fuente-lapeña, Fuentesauco, Salamanca, 167 kms.

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

Nota: En Madrigal está previsto un encuentro con el C. C. Muérdago, de Valladolid. Iremos juntos hasta Alaejos.

Día 20: Excursión a Valero y Puentes del Alagón

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Linares de Riofrío, San Miguel de Valero, Valero, Puentes del Alagón, San Esteban de la Sierra, San Miguel de Valero, Monleón, Endrinal, Frades de la Sierra, Las Veguillas, Salamanca, 147 kms.

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

Día 27: Excursión del Campo de Salamanca

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Matilla de los Caños del Río, Robliza de Cojos, Sagos, La Mata de Ledesma, Golpejas, Salamanca, 88 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 14,00 h.

MES DE JUNIO

Día 17: Excursión del Campo Charro

Recorrido: Salamanca, Beleña, Guijuelo, Endrinal, Las Veguillas, Vecinos Matilla de los Caños, Robliza de Cojos, Sando, Ledesma, Añover de Tormes, San Pelayo de Guareña, Torresmenudas, Calzada de Valdunciel, Salamanca, 190 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 21,00 h.

Día 21: Diploma Cicloturista de Montaña Sierra de Francia

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Tamames, El Cabaco, Peña de Francia (1.723 m.), San Martín del Castañar, Sequeros, San Esteban de la Sierra, Linares de Riofrio, Salamanca, 185 kms.
Horario: Salida 8,00 h. Llegada 21,00 h.

Días 23 y 24: Excursión y acampada a Puente del Congosto

Recorrido día 23: Salamanca, Alba de Tormes, Galisancho, Galinduste, Armenteros, Mercadillo, Gallegos de Solmirón, Navamorales, Puente del Congosto, 72 kms.
Recorrido día 24: Puente del Congosto, Santibáñez de Béjar, La Cabeza de Béjar, Fuentes de Béjar, Puebla de San Medel, Valdelacasa, Los Santos, Endrinal, Las Veguillas, Salamanca, 85 kms.

MES DE JULIO

Día 3: Diploma Audax de los 200 kms.

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Tamames, Cabrillas, La Fuente de San Esteban, Boada, Villares de Yeltes, Villavieja de Yeltes, Yecla de Yeltes, Vitigudino, Villar de Peralonso, Salamanca, 200 kms.
Horario: Salida 8,30 h. Llegada 20,30 h. (Tiempo máximo para la obtención del diploma: doce horas).

Día 10: VII MARATON CICLOTURISTA SALMANTINO (MARCHA NACIONAL)

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Las Veguillas, Endrinal, Linares de Riofrio, S. Esteban de la Sierra, Puentes del Alagón, cruce de Miranda del Castañar, Casas del Conde, Arroyomuerto, El Cabaco, La Alberca, Soto-

serrano, Colmenar de Montemayor, Calzada de Béjar, Béjar, La Hoya (1.280 m.), Barco de Avila, Navalperal de Tormes, La Herguizuela, Pto. Peña Negra (1.909 m.), Piedrahita, Alba de Tormes, Salamanca, 370 kms.
Horario: Salida 5,00. Llegada 22,00 h.

Nota: Este año, por primera vez, nuestro Maratón será de carácter nacional.

Segunda quincena de julio: Semana Cicloturista por Cantabria y Picos de Europa

Recorrido: En etapas de 100 a 120 kms. se recorrerán las regiones indicadas.
Fecha: Aún está por decidir, pero será en julio.
Responsable e información: Paco Santos (Tel. 235886).

MES DE SEPTIEMBRE

Días 8 y 9: Excursión y acampada en Las Batuecas

Recorrido día 8: Salamanca, Las Veguillas, Linares de Riofrio, San Miguel de Valero, Valero, Puentes del Alagón, Cepeda, Sotoserrano, Las Mestas, Las Batuecas, 110 kms.
Recorrido día 9: Las Batuecas, El Portillo (1.230 m.), La Alberca, El Cabaco, Tamames, Vecinos, Salamanca, 93 kms.

Día 16: Excursión a Cristóbal y Los Santos

Recorrido: Salamanca, Guijuelo, Ledrada, Sanchotello, Navalmoral de Béjar, Cristóbal, Valdelacasa, Los Santos, Endrinal, Las Veguillas, Salamanca, 156 kms.
Horario: Salida 9,00 h. Llegada 20,00 h.

Día 23: Excursión a Alba de Tormes y Peñaranda

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Garcihernández, Coca de Alba, Peñaranda de Bracamonte, Encinas de Abajo, Salamanca, 88 kms.
Horario: Salida 9,00 h. Llegada 14,00 h.

Día 30: Excursión al pantano de Santa Teresa

Recorrido: Salamanca, Mozárbez, Beleña, Fresno-Alhándiga, Pantano de Santa Teresa, Pelayos, Galinduste, Galisancho, Alba de Tormes, Salamanca, 86 kms.
Horario: Salida 9,00 h. Llegada 14,00 h.

MES DE OCTUBRE

Día 7: Excursión a Rollán

Recorrido: Salamanca, Barbadillo, Rollán, Golpejas, Espino de los Doctores, Baños de Ledesma, Juzbado, Salamanca, 67 kms.

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 13,30 h.

Días 12, 13 y 14: Excursión y acampada por Las Hurdes y la Sierra del Guindo

Recorrido día 12: Salamanca, Vecinos, Tamames, Puebla de Yeltes, El Maíllo, Monsagro, 82 kms.

Recorrido día 13: Monsagro, Peña de Francia (1.723 m.), La Alberca, El Portillo (1.230 m.), Las Batuecas, Las Mestas, El Cabezo, El Ladrillar, Riomalo de Arriba, Cesares de Las Hurdes, Nuñomoral, Vegas de Coria, 80 kms.

Recorrido día 14: Vegas de Coria, Riomalo de Abajo, Sotoserrano, Cepeda, Puentes del Alagón, Valero, Linares de Riofrio, Las Veguillas, Salamanca, 112 kms.

Día 21: Excursión a Peñausende

Recorrido: Salamanca, Cubo del Vino, Peñausende, Santiz, Zamayón, Torresmenudas, Valverdón, Villamayor, Salamanca, 96 kms.

Horario: Salida 9,00 h. Llegada 14,30 h.

CALENDARIO DE ASAMBLEAS DE SOCIOS

Asambleas:

18 de mayo: Se entregarán los diplomas de los 50 kms.

29 de junio: Se entregarán los diplomas de los 75 kms., 100 kms. y montaña.

13 de julio: Se entregarán los diplomas de los 200 (Audax) y 300 (maratón), y se preparará la excursión a Picos de Europa.

31 de agosto: Se proyectarán las diapositivas de la excursión a Picos de Europa.

9 de noviembre: ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS.

Reuniones:

Dos días antes de cada excursión de fin de semana a las 20,30 h. y cada vez que se convoquen.

Nota: Todas las reuniones son en la Casa de los Amigos de la Bici, calle de la Concordia, 40, y a las 20,30 h. si no se dice lo contrario.