

ESTAMOS
CON EL
DEPORTE



caja de ahorros y m.p. de salamanca

1987

CLUB CICLOEXCURSIONISTA
AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA



PROGRAMA

DE LA

IX TEMPORADA

1987

CLUB CICLOEXCURSIONISTA
AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA

PROGRAMA DE EXCURSIONES

CICLOPOPULARES

CICLOTURISTICAS

En el fragmento que se continúa, se muestra una descripción detallada de un objeto.

Sostiene l'Università di Roma, che il CIA ha LA BR
 prodotta con grande successo. Ma la serie. Ma ancora
 non si sa se la BR è ancora in vita. Ma ancora, ancora
 non si sa se la BR è ancora in vita. Ma ancora, ancora



TEMPORADA 1987

LA BICI... UNA ALTERNATIVA VALIDA

Otro año más, el **DÍA DE LA BICI**, trata de ser el primer gran paseo que te proponemos para esta temporada, y estamos seguros que sea cual sea tu filosofía de montar en bici, encontrarás en este programa más de una excursión a tu gusto.

Comenzamos con el **DÍA DE LA BICI**; es una manifestación disfrazada de fiesta y colonio, en la que cada participante (cerca de 3.000 el año pasado), de alguna manera, apoya la bici, bien en su vertiente recreativa, competitiva o de alternativa al transporte urbano.

A los principiantes un paseo de 20 ó 30 kms., con coche acompañante para los imprevistos, por el campo y cerca de Salamanca, les puede resultar más agradable que una tarde en casa, tanto física como mentalmente.

Los más experimentados pueden disfrutar en unos paseos agradables visitando lugares de la provincia; cualquier carretera o trocha sirve para este propósito. En este tipo de excursiones, por lo general, suele ser más importante el lugar al que nos dirigimos que los kilómetros que nos separan de él. Estas salidas suelen hacerse los domingos por la mañana, o, incluso, el domingo entero si son un poco más largas; pueden variar entre los 70 y 90 kms.

A los cicloturistas más exigentes, seguro que les ilusionará terminar cualquiera de los cuatro grandes diplomas que ofrece el club, o compartir con los compañeros el pedalear silencioso, mientras se atraviesa un paraje desconocido por los Alpes Italianos o el Valle del Jerte.

Para todos vosotros, los que queráis montar en bici, os ofrecemos una forma de ciclismo en grupo recreativo y no competitivo, en el que no hay límites de edad ni se lucha por el tiempo o la velocidad.

En el programa que a continuación os proponemos encontraréis excursiones de dos tipos:

Salidas Ciclopupulares: Se inician con los 12 kms. del **DÍA DE LA BICI** y prosiguen con paseos de 20 a 30 kms. los sábados por la tarde. Más adelante, allá por el mes de abril, con un poco más de entrenamiento, proponemos una acampada de fin de semana por la zona del Campo de Ledesma. En el mes de mayo, una serie de Diplomas, el más divertido, quizá, el de Rastreo y Orientación. En junio, otra acampada y una pequeña prueba de kilometraje, de 100 kms., para que te convenzas a ti mismo que puedes enfrentarte con esa distancia, si has participado con cierta asiduidad. Para julio ya estarás en condiciones de atreverte con la pequeña aventura de pedalear una semana por tu provincia



Agradecemos a todas las personas y organismos que con su aportación hacen posible que se lleve a cabo este programa, muy especialmente, a la Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Castilla y León, a la Excmo. Diputación de Salamanca, al Excmo. Ayuntamiento de Salamanca y Caja de Ahorros de Salamanca, así como a la Prensa y Radio locales.

participando en la SEMANA PROVINCIAL DE LA BICI POPULAR. *Ánimate a disfrutar pedaleando, descubre que la bici es el medio de transporte más divertido.*

Salidas Cicloturísticas: Están pensadas para los que cuentan con cierta experiencia, sin que sea necesario, desde luego, ser un gran rodador. En la misma temporada puedes, lo sabemos por experiencia, iniciarte a la bici y participar en este nivel. Haz la prueba. Se ofrecen excursiones casi todos los domingos por la mañana, de unos 70 u 80 kms., que se intercalan con alguna excursión de varios días; este año, por ejemplo, un recorrido por los Valles del Tíetar y Jerte para Semana Santa, o un atractivo recorrido por los Arribes del Duero en el puente del Primero de Mayo. Además de los habituales Diplomas (Audax, Montaña, Maratón) hemos añadido un Maratón de Montaña. La excursión larga del verano propuesta esta vez, discurrirá nada menos que por los Alpes Italianos. No te asustes, todo es cuestión de asiduidad. Además la mayor parte de las excursiones son asequibles. Adelante.

Inscripción como socio. Si te atrae el programa propuesto y piensas que vas a participar en alguna de las excursiones, es muy conveniente que te hagas socio, por muy poco dinero te beneficiarás de una serie de Seguros que se detallan más adelante.

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

La altura del ciclista, la de la bicicleta y la de la carretera son los factores más importantes de la seguridad.

Nuestras salidas se realizan normalmente por carreteras secundarias, pero siempre abiertas al tráfico, y la posibilidad de un accidente existe en todo momento. Con el fin de disminuir esa posibilidad, hemos elaborado un reglamento que interesa sea cumplido por todos los participantes.

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 rodará de tres en tres o más.

NORMA N.º 3.—Al detenerse sacar la bici de la carretera. Para detenerse deberá indicar previamente la intención de hacerlo y dejar pasar a quienes le sigan de cerca.

NORMA N.º 4.—Respetar los puntos de reagrupamiento. Estos se darán a conocer por el responsable antes de la salida.

NORMA N.º 5.—Respetar en todo momento las normas de circulación.

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 intención de abandonar al grupo y obedecer en todo momento a los que llevan brazalete.

NORMA N.º 7.—Evitar al máximo la circulación nocturna. De realizarse, es imprescindible contar con luz propia adelante y atrás, y llevar reflectantes.

NORMA N.º 8.—Señalizar cualquier maniobra que se desee hacer (giros, paradas, baches...) para no crear peligro a los demás ciclistas.

NORMA N.º 9.—Mantener una distancia prudencial.

NORMA N.º 10.—Los niños pequeños, menores de 10 años, deberán ir acompañados de alguna persona mayor, su padre o tutor, que se responsabilice de ellos.

NORMA N.º 11.—Es imprescindible que las bicis cuenten con frenos, delantero y trasero, y que tanto la dirección como las ruedas, especialmente las cubiertas, estén en buen estado.

Son los responsables de marcha, con su correspondiente brazalete, los encargados de vigilar el cumplimiento de estas normas.

Por otra parte, la organización extremará al máximo las precauciones en lo que concierne a la señalización del grupo en carretera. 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 contratados con una compañía privada, sin que por ello asuma la responsabilidad.

LA BICICLETA

¿Sabías? Ciclistas de élite entrenan en bicicleta para ser los mejores. ¿Sabías? Ciclistas de élite entrenan en bicicleta para ser los mejores. ¿Sabías? Ciclistas de élite entrenan en bicicleta para ser los mejores.

Si te pasas un sábado a eso de las cuatro de la tarde por la plaza de la Constitución verás un montón de bicicletas. Casi seguro que no hay dos iguales. Verás que una tiene las ruedas muy estrechas, otra que lleva un pesado transportín en el cual sólo hay un bocata envuelto en papel aluminio, otra con guardabarros, luces, timbre, transportín, dos botes para el agua y un montón de cosas más. Y verás alguna que no lleve más que dos ruedas, un manillar y un sillín, y a ser posible de aluminio. Y todas están allí, dispuestas a salir y hacer treinta o cincuenta kilómetros, y seguro que todas llegan otra vez a Salamanca. ¿Acaso no es importante la bicicleta? Pensarás, ¿cualquiera sirve? Pues claro que es importante, pero lo es más aún la persona que va en ella, y las ganas de pedalear que tenga. No puede servir cualquiera, pero está claro que no iríamos igual de cómodos en una que en otra, ni aguanta una tanto como la otra, ni pesa una lo que otra. Hay muchas clases de bicis, y a la hora de comprar una te surgen algunos problemas al tener que elegir.

Lo primero que has de tener claro es el uso que le vas a dar a la bici. No es lo mismo que vayas a competir, que vayas a clase o al trabajo con ella, o que quieras hacer cicloturismo.

Si tu intención es hacer cicloturismo, puedes seguir nuestros consejos, que no son otra cosa que fruto de una experiencia sobre la bici.

Lo más importante es la forma de la bici, que elegiremos del tipo clásico «de carreras», con cuadro traapezoidal, manillar de carreras; aunque parezca en principio más incómodo, es muy importante que tenga esta forma de manillar, ya que te permite más posiciones de las manos, y por tanto del cuerpo, lo que se traduce después de unos cuantos kilómetros en mayor comodidad. Las ruedas han de ser de tamaño grande (700 C); aconsejamos no utilizar llantas finas, pues nos limitan mucho la movilidad por caminos, y el peso que podemos llevar. Tampoco elegiremos un sillín demasiado cómodo, sino más bien uno normal del de carreras, a ser posible de cuero, y en ningún caso de plástico solo. Es muy importante también ir provisto de cambio de marchas, que te permiten aprovechar tus fuerzas al máximo para no «quemarte» dando pedales y sufrir fatigas innecesarias. Todo lo que hemos dicho hasta ahora hace pensar en una bici de carreras: su forma. Ahora vamos a comentar algunas cosillas que nos apartarán de esa idea: los accesorios.

En nuestra bici hemos de llevar luz, guardabarros, transportín, bote con agua, bomba, herramientas y repuesto. Para un viaje de varios días es imprescindible todo esto, pero incluso para un paseo de una tarde conviene llevar la bici provista de estos accesorios, pues nunca sabes cuándo va a llover, ni cuándo vas a pinchar, o te entrará hambre o sed, o frío, o se hará tarde y te tocará llegar de noche.

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

Cuando compres una bici debes tener muy en cuenta lo siguiente:

1. La altura del cuadro: ha de ser la adecuada para tu estatura.

Esta es la tabla para bicicletas de carrera:

Estatura 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.	56 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).

2. 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. Los cambios de marchas 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 a 26 dientes (la mayor) y de 16 a 14 (la más pequeña). Con ello se obtienen los desarrollos para la práctica del cicloturismo habitual más apropiados.

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.

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.

PREPARANDO TU SALIDA

Si tu interés por la bici va en aumento y deseas participar en nuestras excursiones de varios días, deberás no sólo preparar tu bicicleta sino también tener unos conocimientos sobre lo que te va a ser necesario llevar y discernir lo que va a ser superfluo de lo imprescindible; de ello vamos a intentar informarte en estas líneas.

LA BICI: antes de comenzar un viaje conviene hacer una revisión a toda la bicicleta, fijándonos principalmente en:

- La dirección: que debe estar perfectamente ajustada. Para comprobarlo frenando la rueda delantera empujemos la bici hacia adelante y hacia atrás a la vez que presionamos hacia abajo, si la dirección está floja el manillar hace juego con el cuadro. Si por el contrario queremos saber si está muy apretada giramos el manillar a derecha e izquierda, si es así sentiremos un roce.

- Los frenos: debemos comprobar que las zapatas de los frenos no están gastadas ni los cables tienen hilos sueltos; siendo una buena costumbre cambiar los todos los años, así evitaremos sorpresas desagradables al descender un puerto.

- Las ruedas: deben estar perfectamente centradas para evitar que se rompan radios al ponerle la carga, siendo aconsejable, no imprescindible, montar radios reforzados y llevar cinco o seis de repuesto. Las cubiertas se deben llevar en buen estado y a ser posible con dibujo, pues si no llegarás a sorprenderte de lo rápidamente que se desgastan al llevar peso.

- La cadena y el sistema de transmisión: tienen que ir limpios y perfectamente aceitados, pero ¡ojol! no en exceso pues se le pegará el polvo y el barro. Por supuesto, los cambios deben funcionar perfectamente y el eje pedalier no debe tener holgura, para comprobarlo sujetando una biela con la mano se intenta mover la otra, si el pedalier está bien ajustado no se moverá en ningún sentido.

EL TRANSPORTIN: es totalmente necesario para poder llevar el equipaje. Aunque los hay de aluminio, éstos no son lo suficientemente resistentes y acaban dando problemas por movimientos de la carga que no va estable o incluso rompiéndose, con el consiguiente peligro de caída. Es aconsejable, pues, que el portabultos sea sólido; los mejores son los de hierro, aunque su peso sea algo mayor.

Lo que no debéis hacer nunca es llevar la carga a la espalda, pues aparte de disminuir bastante los movimientos del ciclista, produce dolores de espalda y es nocivo para la columna.

LAS BOLSAS: deben ir colgadas y firmemente unidas al transportín; también es aconsejable llevar una de manillar, es francamente práctica.

Actualmente hay varias marcas de bolsas en el mercado, todas tienen defectos; lo mínimo que se le debe exigir es que sean impermeables (aunque todas acaban calándose) y que las sujeciones a la bici sean firmes, teniendo en la mayoría de los casos que arreglarlas con abrazaderas de material.

LA LUZ: es imprescindible para hacer cicloturismo el llevar luz propia, incluso aunque no se piense circular de noche, pues te puedes atrasar por una avería o cualquier otro percance, y debes estar preparado para ello, llevando luz tanto adelante como atrás, pues de noche lo más importante es ser visto y los reflectantes posteriores son totalmente insuficientes.

- **LOS GUARDABARROS:** es aconsejable llevarlos, pues en un viaje de varios días te puede llover y si no los llevas no sólo te mojarás de arriba abajo, sino también de abajo arriba. Lo que debes procurar es que vayan bien ajustados, pues si no dan muchos ruidos, y que sean del ancho adecuado para evitar que rocen en la rueda.

- **EL EQUIPAJE:** es necesario que a la hora de seleccionar el equipaje a llevar seas muy preciso, debiendo llevar lo justo, evitando lo superfluo o aquello sin lo que te puedes pasar, y no olvidando lo imprescindible:

- Ropa: dependerá siempre de la estación del año en que viajes y de la zona que vayas a visitar. No obstante como norma general debes llevar lo puesto y repuesto de todo, sin olvidar un anorak y guantes para el frío, un gorro para el sol e ir preparado para la lluvia llevando todo el equipaje metido en bolsas de plástico, más bolsas de repuesto y un chubasquero para ti, siendo lo ideal una capa de agua.

- En cuanto a la comida, puedes optar por comer en bares, restaurantes, etc., o por hacerte tu propia comida; en este caso no debes olvidar el material de cocina: una sartén y un cazo pequeños, cubiertos, navaja, camping-gas a ser posible de cartuchos y un encendedor, nunca cerillas (pues si llueve se mojan y no encienden). Pero en todo caso lo que no debes olvidar es que siempre debes llevar contigo comida que proporcione energía rápidamente, como por ejemplo: uvas pasas, almendras, chocolate, picos de fruta en porciones... que en caso de cansancio e hipoglucemia —hambre—, la típica «pájara», te pueden sacar del apuro y permitir continuar la marcha; debiendo tener presente que no debes esperar a estar agotado para utilizar estos alimentos, sino comer al empezar a tener hambre, luego... ya será demasiado tarde.

- Tienda, saco y aislante isotérmico: si piensas hacer ciclocamping, debiendo ir perfectamente protegido en bolsas de plástico.

MAPA: en todo momento debes saber dónde te encuentras, para ello es imprescindible llevar un mapa, lo más detallado posible, de la zona por donde vas a viajar.

MATERIAL: por último te ponemos una lista del material necesario para reparar posibles averías que pueden originarse; debiendo aprender a manejarlo, y, por supuesto, llevarlo siempre a mano:

HERRAMIENTAS: IMPRESINDIBLES

- caja de parches vulcanizados, disolución y lija
- desmontables
- destornillador
- alicates
- llave inglesa de 6 pulgadas, o llaves fijas del n.º 6 al 15
- llaves allen del 3, 4, 5 y 6
- aceite para engrasar
- cinta aislante
- alambre fina
- un par de trapos de tela
- llave de radios
- llave de conos
- tranchacadenas
- extractor de bielas (para la marca de tus bielas)
- llave de piñón (para la marca de tu piñón).
- una cámara de recambio
- dos cables de freno trasero
- dos cables de cambio trasero
- dos zapatas de frenos
- 5 ó 6 radios
- trozos de cubierta, para reforzarla si se rompe
- tornillos, tuercas y arandelas de varios tamaños
- una bombilla de repuesto.

REPUESTOS:

IMPRESINDIBLE

CALENDARIO DE ASAMBLEAS DE SOCIOS

Día 29 de abril: Se proyectarán las diapositivas de la excursión al Tiétar y se preparará la salida a Los Arribes (del 1 al 3 de mayo).

Día 15 de mayo: Proyección de diapositivas de la excursión a Los Arribes.

Día 10 de junio: Entrega de diplomas de 50 kms., 75 kms. y Rastreo y se preparará la acampada a Cespadosa.

Día 10 de julio: Entrega de Diplomas de 100 kms., Montaña, Audax y 300 kms. Se hablará de la II Semana Provincial de la Bici Popular.

Día 4 de septiembre: Se proyectarán las diapositivas del viaje a Los Alpes.

Día 13 de noviembre: ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS.

Además, habrá una reunión dos días antes de cada salida de fin de semana, y cada vez que se convoque.

Todas serán a las 20,00 h. en la Casa de la Juventud, calle Peña Primera, 19-27, si no se dice lo contrario.

INSCRIPCION COMO SOCIO AL CLUB «AMIGOS DE LA BICI»

Ciclopopolares:

El socio tiene derecho al seguro de accidentes de la Mutualidad General Deportiva y a un seguro de daños a terceros contratado con una compañía 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 500 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 Mutualidad 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 1.500 ptas. Ni que decir tiene que siendo socio cicloturista no hace falta serlo ciclopopolare, 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 cualquier oficina de la Caja de Ahorros de Salamanca allí indicado y pagar 500 ptas. en caso de socio ciclopopolare o 1.500 ptas. en el caso de socio cicloturista. En este último caso, con el resguardo que te entregarán en la Caja de Ahorros, tendrás que pasar por la Federación Salmantina de Ciclismo (Plaza Constitución, 1, 2.º) donde formalizarás la licencia de cicloturista (o la que correspondiera) 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

podieran 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 ciclopopolare, da derecho a un seguro de responsabilidad civil contratado con una compañía 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 Mutualidad 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 Mutualidad General Deportiva). Los socios ciclopopolares tienen derecho a este último seguro a través de la Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Castilla y León, 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 cerrará 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 de la Caja pues no podrán solucionarla. Dirígete, aprovechando una excursión, a algún directivo del Club, o escribe a:

PACO SANTOS

Fray Luis de León, 1 - bajo B.
Santa Marta - Salamanca.

PROGRAMA DE SALIDAS CICLOPOPULARES

El lugar de concentración de todas las salidas desde Salamanca es la Plaza de la Constitución, excepto en el Día de la Bici.

Coordinadores generales: M.^a DOLORES MARCOS ROBLES (Teléf. 22 78 75) y JOSÉ ANTONIO VAQUERO MONFORTE (Teléf. 22 34 65).

MES DE MARZO

Domingo día 1: IX DÍA DE LA BICI

Patrocinan: Caja de Ahorros de Salamanca y Patronato Municipal de Deportes.

Recorrido: Circuito urbano de 12 kms.: Plaza Mayor, Corriño, Quintana, San Pablo, San Buenaventura, C. España, P.^a de Canalejas, P.^a de San Antonio, P.^a del Rollo, Avda. de los Comuneros, C. Pérez Galdós, P.^a 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.^a Vidal, Avda. de Portugal, Carretera de Ledesma, paralela a C. Vallejera, C. de Linares, Avda. de Filiberto Villalobos, Avda. de Alemania, Pl. del Ejército, Zamora, Plaza Mayor.

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

Sábado día 7: Visita a la Ermita del Viso (Mirador de la Armuña)

Recorrido: Salamanca, San Cristóbal de la Cuesta, Monterrubio de la Armuña, Ermita del Viso, Villares de la Reina, Salamanca, 17 kms.

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

Responsable e información: Antonio S. Olivera (Tel. 220330).

Sábado día 14: Visita a Miranda de Azán

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Arapiles, Miranda de Azán, Aldeagallega, Aldeatejada, Salamanca, 20 kms.

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

Responsable e información: Generoso Gómez (Tel. 244155).

Nota: Algunos tramos del itinerario están sin asfaltar.

Sábado día 21: Mecánica práctica en Aldearrubia

Recorrido: Salamanca, Aldeallengua, Aldearrubia y regreso a Salamanca, 30 kms.

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

Responsable e información: Paco Santos (Tel. 200996).

Nota: Conviene llevar las herramientas más elementales.

Sábado día 28: Excursión a Otero de M.^a Asensio

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Fuente de Santa Teresa, Valdesantiago, Otero de M.^a Asensio, Los Cisnes, Calvarrasa de A., Salamanca, 35 kms.

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

Responsable e información: Antonio S. Olivera (Tel. 220330).

Nota: Un tramo del itinerario está sin asfaltar.

MES DE ABRIL

Sábado día 4 y domingo 5: Acampada Popular en Encina de San Silvestre

Recorrido primer día: Salamanca, Ledesma, Gejuelo del Barro (visita al dolmen de Muñelles), Villaseco de los Gamitos, Encina de San Silvestre, 60 kms.

Recorrido segundo día: Encina de San Silvestre, Ledesma, Espino de los Doctores, Baños de Ledesma, Pino de Tormes, Florida de Liébana, Salamanca, 60 kms.

Responsable e información: Gonzalo Cabezas (Tel. 251101).

Nota: Los interesados deben acudir a una reunión que se celebrará el jueves día 2 a las 20,30 en el lugar indicado en el *Calendario de Asambleas*.

Sábado día 11: Excursión a Cilleros el Hondo

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cilleros el Hondo y regreso a Salamanca, 28 kms.

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

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

Sábado día 25: Excursión a Torresmenudas

Recorrido: Salamanca, La Mata de Armuña, Valdunciel, Calzada de Valdunciel, Torresmenudas, Valverdón, Salamanca, 47 kms.

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

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

MES DE MAYO

Domingo día 10: III Diploma de Rastreo y Orientación

Recorrido: Se dará a conocer el mismo día.

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

Responsable e información: Ángel L. Blanco (Tel. 223490).

Sábado día 16: Diploma Ciclopoblar de los 50 kms.

Recorrido: Salamanca, Valverdón, Almenara, Pino de Tormes, Florida de Liébana, Salamanca, 50 kms.

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

Responsable e información: Paco Santos (Tel. 200996).

Domingo día 24: Diploma Ciclopoblar de los 75 kms.

Recorrido: Salamanca, Alba, Azud de Villagonzalo, Cilloruelo, Encinas, Babilafructe, Huerta, N. Amatos, N. Naharros, Salamanca, 75 kms.
Horario: Salida 9,00 h. Llegada 20,00 h.
Responsable e información: Paco Santos (Tel. 200996).

Sábado día 30: Excursión a San Pedro de Rozados

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Santo Tomé de Rozados, San Pedro de Rozados, Salamanca, 45 kms.
Horario: Salida 16,00 h. Llegada 20,00 h.
Responsable e información: Manolo Sánchez (Tel. 254146).

MES DE JUNIO

Domingo día 7: Diploma Ciclopoblar de los 100 kms.

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Linares de Rofrío, La Herguñuela del Campo, Las Veguillas, Salamanca, 100 kms.
Horario: Salida 9,00 h. Llegada 20,00 h.
Responsable e información: Paco Cortés (Tel. 218115).

Viernes día 12, sábado 13 y domingo 14: Acampada Popular en Cespadosa

Recorrido primer día: Salamanca, Aldeatejada, Morille, Pedrosillo de los Aires, Guijuelo, Cespadosa, Las Chorreras, 70 kms.
Recorrido segundo día: Las Chorreras, Barcimuella, Gallegos de Solmiron, Mercadillo, Armenteros, Horcajo Medianero, Valdejimena, 33 kms.
Recorrido tercer día: Valdejimena, Alba, Salamanca, 44 kms.
Responsable e información: Fabián Juanes García.
NOTA: Los interesados deben acudir a una reunión que se celebrará el miércoles día 10 a las 20,30 en el lugar indicado en el *Calendario de Asambleas*.

Sábado día 20: Excursión por La Armuña

Recorrido: Salamanca, San Cristóbal de la Cuesta, La Velás, Palencia de Negrilla, Carbajosa de la Armuña, La Mata de la Armuña, Salamanca, 32 kms.
Horario: Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.
Responsable e información: Mariano Merchán (Tel. 225211).

Sábado día 27: Visita al Monumento a Colón y merienda en Valcuevo

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Monumento a Colón, Valcuevo y regreso a Salamanca, 28 kms.
Horario: Salida 16,00 h. Llegada 20,00 h.
Responsable e información: Alejandro González (Tel. 225218).

MES DE JULIO

Sábado día 4: Chapuzón en la piscina de Calvarrasa de Abajo

Recorrido: Salamanca, Santa Marta, N. Naharros, Calvarrasa de Abajo y regreso a Salamanca, 20 kms.
Horario: Salida 16,00 h. Llegada 20,00 h.
Responsable e información: Manolo Blanco (Tel. 251174).

Miércoles día 15 a domingo día 19: II Semana provincial de la bici popular, patrocinada por la Diputación de Salamanca

Recorrido primer día: Salamanca, Las Veguillas, Castroverde, cruce de Garcigalindo, Narros de Matalayegua, Tejeda y Segoyuela, Tamames, 62 kms.
Recorrido segundo día: Tamames, Laguna del Cristo, Aldehuela de Yeltes, Morasverdes, Tenebrón, Ciudad Rodrigo, 45 kms.
Recorrido tercer día: Ciudad Rodrigo, Serradilla del Arroyo, Monsagro, Paso de los Lobos (1.499 m.), El Casarito, La Alberca, 62 kms.
Recorrido cuarto día: La Alberca, Mogarraz, Miranda del Castañer, Santibáñez de la Sierra, San Esteban de la Sierra, Los Santos, 44 kms.
Recorrido quinto día: Los Santos, Endrinal, Frades de la Sierra, Salamanca, 55 kms.
Responsable e información: Paco Cortés (Tel. 218115).

NOTA: Los interesados deben acudir a una reunión que se celebrará el viernes día 10 a las 20,30 h. en el lugar indicado en el *Calendario de Asambleas*.

MES DE SEPTIEMBRE

Sábado día 26: Merienda en La Peña

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Gargabete, Calvarrasa de Arriba, La Peña, Calvarrasa de Arriba, Salamanca, 20 kms.
Horario: Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.
Responsable e información: Generoso Gómez (Tel. 244155).

MES DE OCTUBRE

Sábado día 3: Excursión por el Cordel de Merinas

Recorrido: Salamanca, por el Cordel de Merinas hasta Moriscos, Castellanos de Moriscos, San Cristóbal de la Cuesta, Salamanca, 20 kms.
Horario: Salida 16,00 h. Llegada 19,00 h.
Responsable e información: Fabián Juanes García.

Domingo día 18: Excursión al nacimiento del río Alagón

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Ermita de Cabrera, Frades de la Sierra, nacimiento del río Alagón, San Pedro de Rozados, Salamanca, 76 kms.

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

Responsable e información: Manolo Blanco (Tel. 251174)

Sábado día 24: Visita a Santibáñez del Río

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Santibáñez del Río y regreso a Salamanca, 20 kms.

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

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

MES DE NOVIEMBRE

Domingo día 1: 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 18,30 h.

Responsable e información: Fabián Juanes García.

NOTA: La comida será en común y hecha por el Club, pero pagada por los participantes a escote.

PROGRAMA DE SALIDAS CICLOTURISTICAS

El lugar de concentración y salida de todas las excursiones desde Salamanca será la Plaza de la Constitución.

Coordinadores generales: PACO SANTOS (Tel. 200996) y GENEROSO GÓMEZ (Tel. 244155).

MES DE MARZO

Domingo día 8: Excursión a la Ermita de El Cueto

Recorrido: Salamanca, Aldatejada, Ermita de El Cueto, El Tejado, Calzada de Don Diego, Salamanca, 65 kms.

Objetivos turísticos: El campo charro, El Cueto, Castillo del Tejado, Puente Romano sobre La Valmuza.

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

Domingo día 15: Excursión a Turra de Alba y Larrodrigo

Recorrido: Salamanca, Alba, Pedrosillo de Alba, Turra de Alba, Gajates, Larrodrigo, Anaya de Alba, Salamanca, 62 kms.

Objetivos turísticos: Iglesia de Turra, puente romano de Alba.

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

Jueves día 19: Excursión a Rollán

Recorrido: Salamanca, Golpejas, Rollán, Barbadillo, Salamanca, 60 kms.

Objetivos turísticos: Recorrido por el Cordel de Merinas desde Barbadillo hasta Salamanca.

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

Domingo día 22: Excursión por el Campo de Salamanca

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Matilla de los Caños, Robliza de Cojos, Sagos, La Mata de Ledesma, Villamayor, Golpejas, Salamanca, 88 kms.

Objetivos turísticos: Observación de la dehesa como ecosistema.

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

Domingo día 29: Excursión a Salvatierra de Tormes

Recorrido: Salamanca, Beleña, Montejo, Salvatierra de Tormes, Guijuelo, Pedrosillo de los Aires, Morille, Salamanca, 103 kms.

Objetivos turísticos: Castro de Utrera, Salvatierra de Tormes, dolmen del Turuñuelo en Aldeavieja.

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

MES DE ABRIL

Domingo día 12: Excursión a Los Santos

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Linares, San Miguel de Valero, San Esteban de la Sierra, Los Santos, Frades, San Pedro de Rozados, Salamanca, 130 kms.

Objetivos turísticos: El toro bravo, las canteras de granito de Los Santos.

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

Jueves día 16 a día 19: Excursión y acampada de los valles del Tiétar y Jerte

Recorrido primer día: Salamanca, Alba, Piedrahita, Pto. de la Peña Negra (1.909 m.), Hoyos del Espino, San Martín del Pimpollar, 115 kms.

Recorrido segundo día: San Martín del Pimpollar, Pto. del Pico (1.352 m.), Mombeltrán, Arenas de San Pedro, Candeleda, Villanueva de la Vera, Jarandilla, 100 kms.

Recorrido tercer día: Jarandilla, Cuacos, M.º de Yuste, Garganta la Olla, Pto. del Píonal (1.269 m.), Cabrero, Casas del Castañar, El Torno, Cabeza de Bello, ruinas de Cáparra, Zarza de Granadilla, 95 kms.

Recorrido cuarto día: Zarza de Granadilla, Lagunilla, El Cerro, Puerto de Béjar, Béjar, cruce de Calzada, Sanchotello, Peromingo, Los Santos, Salamanca, 120 kms.

Nota: Todos los interesados deben acudir a la reunión que se celebrará el martes día 14 a las 20,30 h. en el lugar indicado en el *Calendario de Asambleas*.

Domingo día 26: Excursión a Linares de Riofrío

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Linares, Monleón, Endrinal, Las Veguillas, Salamanca, 110 kms.

Objetivos turísticos: Castillo de Monleón.

Horario: Salida 8,30 h. Llegada 15,00 h.

MES DE MAYO

Viernes día 1 a día 3: Excursión y acampada por los Arribes del Duero

Recorrido primer día: Salamanca, Almendra, Villarino, Pereña, 90 kms.

Recorrido segundo día: Pereña, Humos de Masueco, Masueco, Aldeavilla, La Zarza de Pumareda, Cereza, Vilvestre, Saucelle, Salto de Saucelle, Hinojosa de Duero, Pto. de la Molinera (279 m.), Saucelle, 85 kms.

Recorrido tercer día: Saucelle, Barruecopardo, Vitigudino, Salamanca, 98 kms.

Nota: Todos los interesados deben acudir a la reunión que se celebrará el miércoles día 29 de abril en el lugar indicado en el *Calendario de Asambleas*.

Sábado día 9: Excursión a San Pedro de Rozados

Recorrido: Salamanca, San Pedro de Rozados, Cuatro Calzadas, Alba, Salamanca, 65 kms.

Objetivos turísticos: Recorrido de la calzada romana desde Siete Carreras hasta Martinamor.

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

Domingo día 17: Excursión a Toro

Recorrido: Salamanca, Zamora, Villalba, Villalazán, Toro, Bóveda de Toro, Fuentesauco, Salamanca, 166 kms.

Objetivos turísticos: Tierra del Vino, río Duero, Toro monumental.

Horario: Salida 8,30 h. Llegada 20,30 h.

Sábado día 23: Excursión a Ledesma

Recorrido: Salamanca, Torresmenudas, Añover, Ledesma, Espino de los Doctores, Parada de Arriba, Salamanca, 83 kms.

Objetivos turísticos: Ledesma, Fuente de la Santa Inquisición, Baños de Ledesma.

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

Domingo día 31: Excursión al Puente del Congosto

Recorrido: Salamanca, Alba, Galisancho, Galinduste, Armenteros, Gallegos de Solmirón, Puente del Congosto, Santibáñez de B., Guijo, Guijuelo, Pedrosillo de los Aires, Salamanca, 140 kms.

Objetivos turísticos: Puente del Congosto, campo charro.

Horario: Salida 8,30 h. Llegada 20,30 h.

MES DE JUNIO

Sábado día 6: Excursión a Fresno Alhándiga

Recorrido: Salamanca, Alba, Sieteiglesias, Fresno Alhándiga, Galisancho, Ejeme, Alba, Salamanca, 80 kms.

Objetivos turísticos: Río Tormes.

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

Jueves día 18: Calzada romana de la Plata

Recorrido: Salamanca, Béjar, Puerto de Béjar, Puente de la Magdalena, Calzada de Béjar, Valverde de Valdelacasa, Fuenterroble de S., Navarredonda de S., La Dueña, San Pedro de Rozados, Salamanca, 160 kms.

Objetivos turísticos: Restos romanos de la calzada, puentes, miliarios.

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

Domingo día 21: Diploma Audax de los 200 kms.

Recorrido: Salamanca, Tamames, Tejada, Cilleros de la Bastida, Cereceda, Nava de Francia, La Alberca, Mogarraz, La Regajera, Puentes del Alagón, Cristóbal, Guijuelo, Endrinal, Frades, San Pedro de Rozados, Salamanca, 206 kms. (Tiempo máximo para la obtención del Diploma, 12 horas).

Horario: Salida 8,30 h. Llegada 20,30 h. en Aldeatejada.

Domingo día 28: Diploma de Montaña Sierra de Béjar

Recorrido: Salamanca, Los Santos, Peromingo, Navalmaral de Béjar, Béjar (920 m.), Candelario, Alto del Traviado (1.800 m.), Béjar, Cristóbal, San Esteban de la S. (580 m.), Pto. de Linares (1.000 m.), Linares, Vecinos, Salamanca, 120 kms.

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

MES DE JULIO

Domingo día 5: X MARATON CICLOTURISTA SALMANTINO

Recorrido: Salamanca, Linares, Puentes del Alagón, La Regajera (510 m.), Casas del Conde, Alto de San Miguel de Robledo (1.120 m.), El Cabaco, La Alberca, puente de Sotoserrano (390 m.), Colmenar de Montemayor (840 m.), Calzada de Béjar, Béjar (920 m.), Pto. de la Hoya (1.290 m.), Barco de Avila (1.000 m.), Navalmaral de Tormes (1.303 m.), La Herigueta, Pto. de la Peña de Negra (1.909 m.), Piedrahita (1.060 m.), Collado del Mirón (1.260 m.), Alba, Salamanca, 310 kms. (Tiempo máximo para la obtención del Diploma, 17 horas).

Horario: Salida 5,00. Llegada 22,00 h. en Calvarrasa de A.

Domingo día 12: I MARATON DE MONTAÑA

Recorrido: Béjar (920 m.), Pto. de la Hoya (1.290 m.), Becedas (1.100 m.), Pto. de Tremedal (1.637 m.), Barco de Avila (1.000 m.), Santa M.ª

de los Caballeros (1.060 m.), La Lastra del Cano, Alto de la Lastra (1.490 m.), La Aliseda de Tormes, Bohoyo, Tormellas (1.030 m.), Nava del Barco, Alto de la Nava (1.356 m.), cruce de las Casas del Puerto de Castilla (1.060 m.), Pto. de Tornavacas (1.275 m.), Jerte, cruce de Cabezuella (540 m.), Pto. de Honduras (1.430 m.), Hervás (670 m.), Baños de Montemayor (720 m.), La Garganta, Alto de La Garganta (1.310 m.), Candelario (1.130 m.), El Travieso (1.800 m.), Béjar (920 m.), 200 kms. y 4.570 m. de ascensión.

Horario: Salida en coche de Salamanca, 6,00 h.; salida desde Béjar 7,30 h. Llegada a Béjar 21,30 h.; llegada en coche a Salamanca 22,30 h.

Nota: La inscripción deberá realizarse con una antelación de cinco días. Los gastos corren por cuenta de los participantes.

MES DE AGOSTO

Primera Quincena de agosto: CICLOTURISMO EN LOS ALPES ITALIANOS

Información: Paco Santos (Tel. 200996) y Generoso Gómez (Tel. 244155).

Nota: Inscripción hasta 30 de junio (3.500 ptas. no recuperables). Es necesario para participar haber realizado más de 800 kms. en salidas del Club en esta temporada.

MES DE SEPTIEMBRE

Domingo día 27: Visita a la Mansio de Séntice

Recorrido: Salamanca, Frades, Navarredonda de S., Mansio de Séntice, La Dueña, Pedrosillo de los Aires, Morille, Salamanca, 85 kms.

Objetivos turísticos: Visita a la Fuente Santa, miliarios de La Dueña.

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

MES DE OCTUBRE

Domingo día 4: Excursión a Carrascal del Obispo

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Matilla de los Caños, Carrascal del Obispo, Garcigalindo, Castroverde, Las Veguillas, Salamanca, 95 kms.

Objetivos turísticos: Campo charro, toros bravos y dehesas.

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

Sábado día 10 a lunes 12: Excursión a Solana

Recorrido: Salamanca, Piedrahíta, Barco de Avila, Tormellas, Nava del Barco, Solana, 110 kms.

Se subirá andando hasta la Laguna del Duque y las del Trampal, se recomienda llevar calzado adecuado.

Recorrido: Solana, Barco de Avila, La Horcajada, Villar de Corneja, Gallegos de Solmiron, Armenteros, Alba, Salamanca, 100 kms.

Nota: Todos los interesados deben acudir a la reunión que se celebrará el jueves día 8 a las 20,30 en el lugar indicado en el *Calendario de Asambleas*.

Domingo día 25: Excursión a Gejuelo del Barro

Recorrido: Salamanca, Golpejas, Villaseco de los Gamitos, Gejuelo del Barro, Ledesma, Salamanca, 88 kms.

Objetivos turísticos: Campo de Ledesma, dolmen de Muélledes.

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