Caja Salamanca y Soria

CLUB CICLOEXCURSIONISTA

AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA



PROGRAMA DE LA XIV TEMPORADA

1992

Caja Salamanca y Soria

CLUB CICLOEXCURSIONISTA

AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA

PROGRAMA DE EXCURSIONES



XIV TEMPORADA 1992

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

¡REIVINDICA LA BICI!

Montar en bici es un acto reivindicativo; tanto en nuestras calles como en carretera, el ciclista tiene que luchar para ganarse un respeto y un espacio, aunque el que ocupe sea mínimo, y ello porque no existe ninguna infraestructura específica para las bicis.

El **DIA DE LA BICI** es una ocasión especial para reivindicar el uso de la bici en la ciudad, para demostrar cuántos somos y las posibilidades de este vehículo de dos ruedas en el transporte urbano individual, para animar a los indecisos, a los que no se atreven, también sirve para llamar la atención sobre su uso como medio de turismo, el llamado cicloturismo o cicloexcursionismo, por ello este año (por primera vez) se ha añadido un paseo por la tarde hasta Huerta, por el valle del Tormes. Para seguir en esta línea se te entrega este programa donde figuran toda una serie de excursiones en bici para pedalear en grupo por nuestra provincia y, en ocasiones, más allá, para divertirse pedaleando, todo ello en distintas modalidades y niveles para adaptarse a los gustos de cada cual, desde las excursiones de iniciación, que no precisan ninguna preparación especial, hasta las cicloacampadas.

Pero, además de esta ocasión especial del **DIA DE LA BICI** o de las excursiones en grupo los fines de semana, los **AMIGOS DE LA BICI** por supuesto, te invitamos a reivindicar la bici todos los días, y para ello, como decíamos, basta usarla por la ciudad. Para que nos hagan caso, arreglen cruces pensando en las bicis, prevean pasos para bicis paralelos a los de peatones, hagan algún carril útil en alguna de nuestras calles, etc., es necesario que se nos vea a diario, que el número de ciclistas urbanos en Salamanca siga aumentando. Sólo así conseguiremos que sea más cómodo rodar en bici por Salamanca.

Si tienes que recorrer una distancia superior a los dos kms., usa la bici. Si no quieres quedarte atascado en la Plaza de España o en Torres Villarroel, usa la bici. Si tienes miedo de no

encontrar sitio para aparcar, usa la bici y la podrás dejar a la puerta de donde vayas. No digas que hace frío, que llueve, que no puedes llegar al trabajo con ropa deportiva, porque son excusas. Con unos guantes y una prenda de abrigo, con la ropa que usas habitualmente, se puede pedalear sin ningún problema.

¡Usa la bici, reivíndicala! Sí, pero con seguridad. Debido a la falta de infraestructuras específicas, tienes que ser extremadamente cuidadoso. Cuidado con las puertas que se abren, cuidado con el coche que gira a la derecha y te encierra, cuidado con los baches que te pueden desequilibrar. Instala un retrovisor y luz para rodar de noche. Advierte de todas tus maniobras, no intentes hacer valer tus derechos por la fuerza puesto que eres el más debil, piensa siempre que el coche que tienes a tu lado puede ignorarte por completo (algunos automovilistas sufren una extraña ceguera respecto a los ciclistas), no zigzaguees, etc. Respeta todas las normas de tráfico, los semáforos, las direcciones prohibidas y demás, si quieres que te respeten a ti (siempre tienes la posibilidad de bajarte de la bici y transformarte en peatón). En cuanto al problema del robo de la bici, usa para la ciudad una bici modesta, nada ostentosa, y déjala siempre atada (a una señal, a una farola, a un árbol, a una reja, etc.): pronto te acostumbrarás a descubrir un lugar idóneo para dejar la bici atada a muy pocos metros de tu lugar de destino.

Tanto para el uso en la faceta del cicloturismo o del ciclismo urbano es conveniente que te asegures, que te integres en un grupo para defender tus intereses como ciclista. El **Club de Amigos de la Bici** no sólo te ofrece un seguro de accidentes y de responsabilidad civil a muy buen precio, también te pone en contacto con gente con tus mismas preocupaciones y problemas, tanto de Salamanca, como del resto de España, ya que está integrado en una coordinadora nacional de ciclistas urbanos y cicloturistas, denominada **CONBICI**.

LA BICICLETA

Cualquier bicicleta es buena para iniciarse en la práctica del cicloturismo. Sin embargo, algunas reunen mejores condiciones que otras. Los dos tipos más indicados son la de cicloturismo propiamente dicha y la de montaña. La de cicloturismo si mayoritariamente vas a ir por asfalto y la de montaña si lo dominante van a ser los tramos por caminos y pistas

A continuación aparecen los requisitos que hemos de pedir a la bicicleta que vayamos a usar en nuestras actividades cicloturistas.

LA BICICLETA DE CICLOTURISMO

La bici de cicloturismo difiere en algunos aspectos con la habitual "bici de carreras". Por ello a la hora de comprarla tendremos dificultades para encontrar el material adecuado. Estas son las características aconsejables de una bicicleta para la práctica del cicloturismo.

El cuadro será el trapezoidal clásico, tipo carreras, robusto (aunque pese un poco más), con los puentes de los frenos altos para poder poner guardabarros sin problemas y con orejas para acoplar los guardabarros y transportín. Para saber que talla es la mejor para tí divide tu estatura (en cm.) por 3.1. La talla corresponde con la longitud del tubo vertical desde el centro de la caja del pedalier hasta el punto medio de la unión con el tubo horizontal.

Las ruedas serán de 700 C. Siempre mejor con las llantas de aluminio y los radios reforzados. Aconsejable que los rodamientos sean de calidad. Las cubiertas de 700 x 28 C ó 700 x 25 C.

Lo más importante en los frenos es que las zapatas estén en buen estado y sean de calidad. Las llantas de aluminio facilitan un mejor frenado.

El manillar será de carreras, que permite mayor libertad de movimientos. Son aconsejables las manetas dobles que permiten frenar desde la parte alta del manillar.

El sillín de carreras. Que tenga una estructura flexible. El mejor material es el cuero.

Transmisión y desarrollos:

El movimiento central de duraluminio es lo más aconsejable. Lo mejor es tener tres platos (por ejemplo de 30-40-50 dientes). Si esto no es posible exigiremos un plato pequeño de 40 dientes. De todas formas, debido al auge de las bicicletas de montaña, es fácil hacerse con un grupo de pedalier con tres platos y unos rodamientos aceptables por un precio asequible (desde 6.000 ptas.). La utilidad del plato de 30 dientes es que nos permite subir grandes pendientes aún llevano carga. Si no tenemos este plato podemos apañarnos cou un piñón de 28 dientes el grande. El pequeño será de 14 ó 16 dientes.

LA BICICLETA DE MONTAÑA

En primer lugar hemos de tener en cuenta que es un tipo de bicicleta más lenta por su mayor peso y sus gruesas ruedas. Es una bicicleta más robusta y que soporta mejor los baches, piedras, etc.

Lo dicho para la bicicleta de cicloturismo es válido con las correcciones que aparecen a copntinuación:

Cuadro: La talla ha de ser 4 ó 5 cm. más pequeña que la que nos corresponde en una bicicleta de cicloturismo. Esta diferencia de altura se compensa con la tija del sillín que debe ser suficientemente larga.

Ruedas: Lo más importante es que las llantas sean de aluminio puesto que se deforman manos y permiten una mejor frenada. Las cubiertas suelen ser siempre muy anchas por lo que es difícil pinchar, sin embargo hay que tener en cuenta que cuanto más gruesa es una cubierta y más tacos tiene, mayor es la resistencia que provoca.

Frenos: Los mejores son los del tipo "Cantilever" mucho más potentes que los de herradura y más sencillos que los "U-Brake" que llevan algunas en la rueda trasera.

Desarrollos: Es imprescindible que tenga triple plato.

Es importante no precipitarse a la hora de comprar la bicicleta. Una bici demasiado barata, aunque nos deslumbre su colorido y buena presentación, puede resultarnos muy poco rentable a la hora de hacer kms. Y una bici demasiado cara es posible que no nos sirva para hacer cicloturismo.

Accesorios (para todos los tipos de bicicleta)

El transportín es imprescindible para llevar equipaje, es decir, participar en una cicloacampada (llevar la carga a la espalda es muy perjudicial para la columna, además de sumamente incómodo e incluso peligroso al elevar el centro de gravedad). Ha de ser robusto para que no nos de problemas en las acampadas que es cuando irá más cargado.

La luz: Es muy aconsejable llevar luz propia delante y atrás, aunque no se piense circular de noche, ya que muchas veces se invierte más tiempo del previsto. Los reflectantes y catadióptricos son aconsejables pero por sí solos son totalmente insuficientes. Recordamos que la mayor parte de los atropellos de ciclistas se producen al principio de la noche, por carecer éstos de luz. La única forma segura de contar con luz propia en el momento necesario es que la bici tenga instalada una dinamo de forma permanente y disponer de bombillas de repuesto. La experiencia demuestra que no se tiene nunca a mano la linterna- brazalete en el momento necesario.

Los guardabarros son aconsejables, ya que en caso de lluvia, si no los llevas, te mojarás por abajo.

Las alforjas son necesarias para viajes de más de un día, deben ir firmemente unidas al transportín (no suele ser suficiente el método de sujección con muelle que suelen traer); por otra parte, deben ser grandes e impermeables.

La bolsa de manillar es sumamente práctica para excursiones de un día.

La pata de cabra nos permite aparcar la bici sin tener que apoyarla en paredes, arboles, señales. Es un accesorio muy útil sobre todo en las cicloacampadas, en las que necesitamos acceder a las alforjas de ambos lados.

Herramientas: Hay que salir siempre con las herramientas necesarias para reparaciones básicas. Son casi imprescindibles:

- Bomba de aire, caja de parches, disolución, lija, desmontables, cámara de repuesto.
- Destornillador, alicates, llave inglesa de 6 pulgadas, llave de radios.
- Cables de freno y cambio, aceite, bombillas de repuesto, cinta aislante, un trapo.

Para excursiones largas, además, llaves allen del 3, 4, 5 y 6, llaves de conos, tronchacadenas, extractor para tus bielas, llave para tu piñón, 5 ó 6 radios, una cubierta, alambre fina, zapatas de freno, tornillos, tuercas, arandelas.

Todos estos detalles nos permitirán realizar excursiones por caminos, acampadas sin problemas por el peso de la bici cargada o rodar de noche si las circustancias lo requirieren.

ADAPTACION DE LA BICI

Aunque la bici sea de tu talla es necesario hacer unas adaptaciones.

Altura y posición del sillín: Una vez sentado el ciclista, con la pierna estirada, sin estar forzada, debe poder poner el talón sobre el pedal en posición baja y llegar al suelo con la punta de ambos pies. El sillín ha de estar en posición horizontal o hasta 1 cm. más alta la parte delantera. La posición longitudinal ha de ser tal que al dejar caer una plomada desde la punta del sillín, ésta ha de quedar entre 5 y 8 cm. (tanto más cuanto más largas sean las piernas) más atrás que el centro de la caja de pedalier. La distancia aproximada sillín-manillar será aquella en la que con el codo apoyado en la parte delantera del sillín y con la mano extendida, la punta de los dedos toque la parte superior del manillar. **Nota**: Todos los sillines tienen procedimientos que permiten realizar estas operaciones con una simple llave.

Altura del manillar: debe estar, respecto a la altura del sillín, de 1 a 5 cms. más bajo.

Manejo del cambio: El desarrollo a llevar será aquel que nos permita llevar una cadencia de pedaleo de 70 vueltas por minuto. A modo orientativo se puede decir que en llano esta cadencia vendrá proporcionada por el plato de 40 ó 42 dientes con un piñón de 18 ó 20 dientes. Cuanto mayor sea el piñón menos nos costará pedalear, pero también abanzaremos menos, con los platos ocurre lo contrario. Para poder cambiar es necesario dar pedales a fin de que actue el desviador, ahora bien no se debe cambiar cuando se está haciendo mucha fuerza sobre la cadena, hay que pedalear suavemente. En el caso del cambio de plato es bueno dejar de pedalear un momento, mientras se desplaza el desviador delantero. Por otra parte, para un mayor rendimiento mecánico y menor desgaste, la cadena debe funcionar lo más alineada posible, esto supone que se evitará hacer funcionar el plato pequeño con la corona menor y el plato grande con la mayor.

PREPARANDO TU SALIDA

Si se trata de una excursión de un día basta con que lleves una capa de agua, un gorro y un poco de comida a mano, pero si se trata de una excursión de varios días o una cicloacampada hay que ser muy cuidadoso para seleccionar el equipaje: hay que llevar lo justo, evitar lo superfluo, que pesa, y no olvidar lo imprescindible.

Ropa: Dependerá de la estación del año y la zona por la que vayas a viajar. Como norma general se debe llevar lo puesto y repuesto de todo, nunca está de más llevar un buen jersey y unos guantes. Las zapatillas deben ser de suela dura para que no se claven los pedales en la planta del pie. Hay que ir siempre preparado para la lluvia tanto para protegerte tú, como para proteger el equipaje, para lo cual llevarás muchas bolsas de plástico.

Comida: Puedes hacértela tú o comprarla hecha. En el primer caso, no debes olvidar el material de cocina, una sartén y un cazo pequeño, cubiertos, navaja, camping-gas, un encendedor, un abrelatas. Es preferible para evitar acarrear peso ir comprando la comida, ahora bien siempre debe llevarse comida que proporcione energía rápidamente, como fruta, frutos secos, chocolate. Para evitar la hipoglucedmia -la típica pájara- es necesario comer al empezar a sentir hambre.

Material de acampada: Una tienda que sea ligera, saco de dormir (que irá siempre protegido en bolsas de plástico), un aislante isotérmico, una linterna.

Mapa: El cicloturista debe saber siempre dónde está para lo cual debe disponer de un mapa detallado de la zona, la escala 1 : 200.000 es muy apropiada. Si vas a rodar por caminos los mapas del Servico Cartográfico del Ejercito o del Instituto Geográfico Nacional de escala 1:50.000 nos darán la información necesaria.

MANTENIMIENTO

Dirección: Debe estar ajustada. Se comprueba la posible holgura frenando la rueda delantera y dando empujones presionando hacia abajo. Tampoco debe estar demasiado apretada, para comprobarlo levanta la rueda delantera del suelo, la dirección debe girar libremente.

Frenos: Hay que comprobar periódicamente el desgaste de las zapatas así como de los cables. Es una buena costumbre cambiarlos todos los años.

Ruedas: Deben estar perfectamente centradas, para lo cual deben reponerse los radios rotos en el momento. Las cubiertas deben estar en buen estado, con dibujo. Con carga, se desgastan muy desprisa.

Cadena, platos, piñón: Tienen que estar siempre limpios. Hay que aceitarlos periódicamente, especialmente si se han mojado, siempre con moderación para que no se peque todo el polvo. Es bueno tras echar el aceite pasar un trapo que elimina el que sobra. El eje del pedalier debe ir perfectamente ajustado, ni holgado ni apretado. Es buena costumbre hacer abrir la caja de pedalier todos los años, así como desmontar los conos de las ruedas.

INSCRIPCION COMO SOCIO

Ventajas y opciones:

Los socios del **Club Amigos de la Bici** tienen derecho a un seguro de accidentes (daños físicos del ciclista) y a un seguro de Responsabilidad Civil (daños a terceros). Además, el socio se beneficiará de subvenciones a gastos en excursiones. Este año existen dos opciones para hacerse socio.

La cuota anual es de **3.500 ptas.** que permite acceder a un seguro de accidentes y de rsponsabilidad civil **para todos los días del año**, tanto en el uso libre y particular de la bici como en excursiones del Club. Ha sido contraído con una compañía privada (La Catalana), el de accidentes tiene como garantías un millón por muerte o invalidez y **asistencia sanitaria ilimitada** con libre elección de médico, hospital, clínica (es aplicable incluso en accidentes no profesionales que no estén relacionados con el uso de la bici); la responsabilidad civil cubre hasta diez millones. Se trata, por tanto, de un seguro muy beneficioso y muy barato.

Requisitos:

Basta con rellenar la **HOJA DE INSCRIPCION** que aparece en el programa, con todos los datos, acudir a la oficina de la **CAJA SALAMANCA Y SORIA** de la Plaza de la Constitución y pagar la cuota anual de **3.500 ptas.** Te darán un recibo (la parte de abajo de la HOJA DE INSCRIPCION), el resto de la HOJA DE INSCRIPCION debe quedar en poder de la CAJA SALAMANCA Y SORIA para que lo remita al Club. Si no es así, es imprescindible que lo hagas llegar al Club, metiéndola en un sobre con la siguiente dirección:

CLUB AMIGOS DE LA BICI
Apdo. 2.116
Salamanca 37.080

Una vez realizado el trámite de la CAJA SALAMANCA Y SORIA te beneficiarás de los seguros en el plazo máximo de quince días.

Plazos: El seguro caduca a finales de Marzo del 1993, por tanto te interesa inscribirte cuanto antes, en cualquier caso antes del 30 de Junio.

RESPONSABILIDAD
DEL CLUB

El CLUB DE AMIGOS DE LA BICI no se hace responsable de ningún accidente del que pudieran ser causa o víctima los participantes en sus salidas, como tampoco se hacen solidarios de los gastos ni de las deudas que pudieran contraer durante las mismas. Sin embargo, la incripción como socio da derecho a un seguro de accidentes y a un seguro de Responsabilidad Civil, aplicable todos los días del año con las garantías señaladas.

REGLAMENTO DE 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 esta posibilidad, hemos elaborado un reglamento que interesa sea cumplido por todos los participantes.

NORMA 1: - Circular por la derecha, mirando de frente y en linea recta a ritmo regular. No invadir nunca la mitad izquierda de la calzada. Nunca.

NORMA 2: - Circular en fila. Nunca se rodará de tres en tres o más.

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

NORMA 4: - Respetar los puntos de reagrupamiento. Estos se darán a conocer por el responsable antes de la salida.

NORMA 5: - Respetar en todo momento las normas de circulación.

NORMA 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 lleven brazalete.

NORMA 7: - Evitar al máximo la circulación nocturna. De realizarse, es imprescindible contar con luz propia delante y atrás, y llevar reflectantes.

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

NORMA 9: - Mantener una distancia prudencial.

NORMA 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 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 del 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 Codigo de la Circulación puedan producir.

CALENDARIO DE REUNIONES Y ASAMBLEA DE SOCIOS

Reuniones: El primer viernes de los meses de Abril, Mayo, Junio, Julio, Septiembre, Octubre y Noviembre se celebrará una reunión de la Junta Directiva a la que pueden asistir los socios que lo deseen.

Viernes día 29 de Mayo: Reunión preparatoria del viaje del IV Encuentro de Cicloturistas y Ciclistas Urbanos a las 20,30 h.

Viernes día 13 de Noviembre:

ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS

CALENDARIO DE EXCURSIONES

El lugar de concentración y salida de las excursiones desde Salamanca será la Plaza de la Constitución (excepto en las que se diga lo contrario).

Las reuniones que se anuncian para las excursiones de varios días se realizarán en el Colegio Mayor San Bartolomé, Plaza de fray Luis de León, 1

MARZO

Domingo día 1: XIV DIA DE LA BICI

Patrocina: Caja de Ahorros de Salamanca

Primera parte:

Recorrido: Circuito urbano de 12 kms.: Plaza Mayor, Pl. del Corrillo, C. Quintana, C. San Pablo, C. San Buenaventura, C. España, Paseo de Canalejas, Paseo del Rollo, Avda. de los Comuneros, C. Pérez Galdós, Paseo de la Estación, C. El Cano, C. El Fresno, Avda. de los Cedros, Avda. de Federico Anaya, Avda. de Portugal, Pl. del Barrio Vidal, Avda. de Portugal, Avda. de Filiberto Villalobos, C. La Alberca, Avda. de Champagnat, C. La Vellés, Avda. de Alemania, Pl. del Ejército, C. Zamora, Pl. Bandos, C. Iscar Peyra, C. Prado, Pl. Corrillo, Plaza Mayor. 12 kms.

Horario: Salida 11,00 h., llegada 13,00 h.

Segunda parte:

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Huerta, Santa Marta de Tormes, Salamanca. 35 kms.

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

Sábado día 7: Paseo a Santibáñez del Río

Recorrido: Salamanca, Villamayor Santibáñez del Río, Villamayor, Salamanca. 22 kms.

Objetivos turísticos: Puente Gudino (paisaje fluvial), ermita románica de Santibáñez y alrededores (colina, fuente, arroyo).

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Santibáñez 17,00 h., regreso 18,00 h., llegada 19,00 h.

Información: Pedro Pedrero (Tel. 22 10 40)

Domingo día 8: Excursión a La Vellés

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Huelmos de Cañedo (reagrupamiento), Palencia de Negrilla, La Vellés, Salamanca. 52 kms.

Objetivos turísticos:La Armuña.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 9,00 h., Huelmos 10,30 h., La Vellés 11,30 h., regreso 12,30 h., llegada 14,00 h.

Sábado día 14: Visita a la Ermita del Viso

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

Objetivos turísticos: Mirador sobre la Armuña.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Ermita del Viso 17,00 h., regreso 18,30 h., llegada 19,30 h.

Información: Paloma Sánchez (Tel. 21 46 08).

Domingo día 15: Excursión a la Ermita del Cueto

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Tordelalosa, Ermita del Cueto, El Tejado, Salamanca. 60 kms.

Objetivos turísticos: Ermita del Cueto y construcciones alrededor, campo charro, castillo del Tejado.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Ermita del Cueto 11,00 h. (reagrupamiento), llegada 14,30 h.

Sábado día 21 a domingo día 22: Cicloacampada de iniciación al Nacedero del Río ALAGON

Recorrido primer día: Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados, Frades de la Sierra, Nacedero del Río Alagón. 40 kms.

Recorrido segundo día: Nacedero, Navagallega, Castillo de la Santa Cruz de Navagallega (visita), Las Veguillas, Santo Tomé de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 45 kms.

Objetivos turísticos: La Sierra de Herreros y el Nacedero del Río Alagón.

Modalidad: Cicloacampada (iniciación).

Reunión informativa: miércoles día 18 a las 20,30 h.

Información: Rodrigo (Tel. 23 04 07) y Manolo (Tel. 25 11 74)

Nota: Al ser una cicloacampada de iniciación habrá coche de apoyo para llevar los bultos de quien no tenga transportín o alforjas. Se hará una cena comunitaria para todos los participantes y la organización llevará tiendas de campaña para quien no tenga.

Sábado día 28: Trialsín en el Puente de la Salud

Recorrido: Salamanca, Fte. La Platina, Puente de la Salud y regreso a Salamanca. 15 kms.

Objetivos turísticos: Demostración de habilidades sobre la bicicleta.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Puente de la Salud 16,45 h., regreso 18,45 h., llegada 19,30 h.

Información: Rodrigo (Tel. 23 04 07).

Domingo día 29: Excursión al Santuario de Valdejimena

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Morille, Pedrosillo de los Aires, La Maya, Pelayos, Galinduste, Armenteros, Horcajo Medianero, Santuario de Valdejimena, Anaya de Alba, Alba de Tormes, Salamanca. 120 kms.

Objetivos turísticos: Pantano de Santa Teresa y Santuario de Valdejimena.

Modalidad: Rodadora,

Horario: Salida 9,00 h., Pedrosillo 11,00 h. (reagrupamiento), Santuario 14,00 h., llegada 20,00 h.

ABRIL

Sábado día 4 a domingo día 5: Acampada Popular a la Puente Mocha

Recorrido primer día: Salamanca, Torresmenudas, Aldearrodrigo, El Arco, San Pelayo de Guareña, Añover de Tormes, Ledesma, Puente Mocha. 43 kms.

Recorrido segundo día: Puente Mocha, Ledesma, Espino de los Doctores, Baños de Ledesma, San Pedro del Valle, Parada de Arriba, Florida de Liébana, Villamayor, Salamanca. 43 kms.

Objetivos turísticos: Rivera de Cañedo, Puente Mocha.

Modalidad: Cicloacampada (iniciación).

Reunión informativa: miércoles día 1 a las 20,30 h.

Información: Rodrigo (Tel. 23 04 07) y Manolo (Tel. 25 11 74)

Nota: La noche del sábado se asará carne para todos los participantes.

Sábado día 11: Cometas en Arapiles

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

Objetivos turísticos: Los Arapiles.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Los Arapiles 16,45 h., regreso 19,15 h., llegada 20,00 h.

Información: Manolo Blanco (Tel. 25 11 74)

Nota: Podrán participar en este concurso cualquiera que tenga cometa; y se premiará con material deportivo a la mayor cometa que vuele, a la más original y a la que realice menor las acrobacias.

Domingo día 12: Excursión a La Tala

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Armenteros, La Tala, Cespedosa, Guijuelo, Aldeavieja, Salvatierra de T., Montejo, Fresno Alhandiga, Alba de Tormes, Salamanca. 138 kms.

Objetivos turísticos: Río Tormes, Salvatierra.

Modalidad: Rodadora.

Horario: Salida 9,00 h., La Tala 12,30 h., Salvatierra 17,00 h. , Alba 19,30 h., Salamanca 20,30 h. h., llegada 20,00 h.

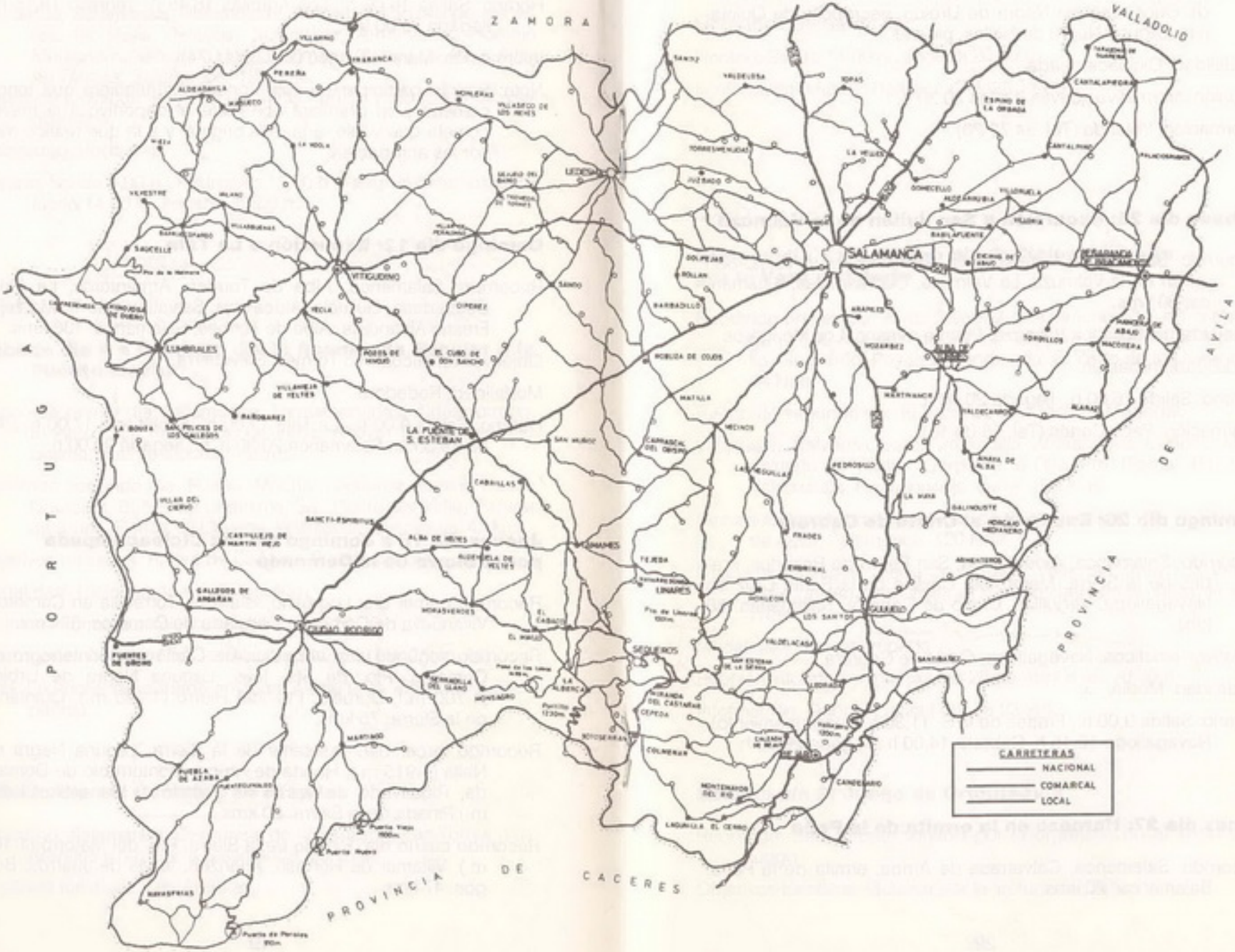
Jueves día 16 a domingo día 19: Cicloacampada por la Sierra de la Demanda

Recorrido primer día: Logrosño, Islallana, Torrecilla en Cameros, Villanueva de Cameros, Villoslada de Cameros. 57 kms.

Recorrido segundo día: Villoslada de Cameros, Montenegro de Cameros, Pto. de Sta. Ines, Laguna Negra de Urbión (1.700 m.), Duruelo, Pto. del Hierro (1.135 m.), Quintanar de la Sierra. 75 kms.

Recorrido tercer día: Quintanar de la Sierra, Laguna Negra de Neila (1.915 m.), Huerta de Arriba, Monterrubio de Demanda, Riocavado de la Sierra, Collado el Manquillo (1.400 m.),Pineda de la Sierra. 60 kms.

Recorrido cuarto día: Pineda de la Sierra, Pto. del Matorro (1.160 m.), Villamur de Herreso, Arlanzón, Ibeas de Juarros, Burgos. 47 kms.


ZAMORA
VALLADOLID
PORTUGAL
PROVINCIA DE AVILA
PROVINCIA DE CACERES
SALAMANCA
CIUDAD RODRIGO
LA FUENTE DE S. ESTEBAN
LINARES
VITIGUDINO
LUMBRALES
CARRETERAS
NACIONAL
COMARCAL
LOCAL

Objetivos turísticos: Valle del Iregua, Torrecilla en Cameros, Villoslada de Cameros, Hayedo de Nuestra Señora de Lomos de Orios, Laguna Negra de Urbión, necrópolis de Quintanar, Laguna Negra de Neilas, pinares.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: jueves 9 a las 20,30 h.

Información: Yolanda (Tel. 24 72 20)

Sábado día 25: Excursión a San Julián de la Valmuza

Recorrido: Salamanca, Vistahermosa, Los Montalvos, Vélez, San Julián de la Valmuza, La Valmuza, Cabrasmalas, Salamanca. 30 kms.

Objetivos turísticos: La Valmuza, Puente romano, Los Montalvos.

Modalidad: Iniciación.

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

Información: Paco Cortés (Tel. 13 09 15).

Domingo día 26: Excursión al Cristo de Cabrera

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados, Frades de la Sierra, Membribe, Castillo de la Santa Cruz de Navagallega, Veguillas, Cristo de Cabrera, Salamanca. 80 kms.

Objetivos turísticos: Navagallega, Cristo de Cabrera.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Frades de la S. 11,30 h. (reagrupamiento), Navagallega 12,15 h. Cabrera 14,00 h., llegada 20,00 h.

Lunes día 27: Hornazo en la ermita de la Peña

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, ermita de la Peña, Salamanca. 20 kms.

Objetivos turísticos: Pelagarcía, lavadero, plaza de toros y monte de la Peña.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 11,00 h., llegada 20,00 h.

Información: Manolo Borgana (Tel. 26 72 63).

MAYO

Viernes día 1 a domingo día 3: Cicloacampada por la Vera y el Jerte

Recorrido primer día: Avila, Salobral, Solosancho, Pto. de la Menga (1.566 m.), Pto. del Pico (1.352 m.), El Arenal, El Hornillo, Guisando, Poyales, Candeleda, El Vado de los Fresnos. 94 kms.

Recorrido segundo día: El Vado de los Fresnos, Madrigal,

Villanueva, Valverde, Losar, Jarandilla, Aldeanueva, Cuacos, Monasterio de Yuste, Garganta la Olla, Pto. Piornal, Piornal, Valdastillas, Navaconcejo, Jerte. 100 kms.

Recorrido tercer día: Jerte, Pto de Tornavacas (1.275 m.)Barco de Avila, Salamanca. 120 kms.

Objetivos turísticos: Sierra de Gredos, Valle del Jerte y la Vera, Valle del Amblés, Visita al Parque Natural del Vado de los Fresnos.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: martes día 28 de Abril a las 20,30 h.

Información: Gabriel Lucas (Tel. 26 23 22).

Sábado día 9: Juego de Orientación

Recorrido: Será proporcionado por la organización al inicio del juego.

Objetivos turísticos: Guiarse por la lectura de planos.

Modalidad: Habrá tramos por caminos.

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

Información: José Antonio (Tel. 24 72 20).

Domingo día 10: Excursión a Toro

Recorrido: Salamanca, Zamora, Villaralbo, Villalazán, Toro, Bóveda de Toro, Fuentesaúco, Salamanca. 166 kms.

Modalidad: Rodadora

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

Horario: Salida 8.30 h., Zamora 11.30 h., llegada 21.00 h.

Sabado día 16: Badminton en Huerta

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Estación de San Morales, Huerta, Salamanca. 39 kms.

Objetivos turísticos: El Tormes.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Huerta 17,15 h. regreso 19,45 h., llegada 20,00 h.

Información: Manolo Blanco (Tel. 25 11 74)

Nota: Los participantes en el torneo de Badminton deberán haberse inscrito como mínimo una semana antes en las modalidades de: individual masculino, individual femenino, y mixto por parejas. Los finalistas recibirán lotes de material deportivo.

Domingo día 17: Diploma Audax de los 200 kms.

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Garcigalindo, Tejeda, Tamames, Puebla de Yeltes, El Maillo, subida a la Sierra del Guindo, El Maillo, Morasverdes, Aldehuela de Yeltes, La Fuente de San Esteban, Buenamadre, Pelarrodríguez, Sando de Sta. María, Zafrón, Villarmayor, Golpejas, Salamanca. 200 kms.

Objetivos turísticos: El Campo Charro, Sierra del Guindo, el río Yeltes.

Modalidad: Rodadora

Horario: Salida 7.30 h., llegada 21.00 h. (tiempo máximo para la obtención del diploma: 13,30 horas).

Sábado día 23: Paseo a Miranda de Azán

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cilleros el Hondo, Aldeanueva, Miranda de Azán, Salamanca. 30 kms.

Objetivos turísticos:El Zurguén.

Modalidad: Inciación con caminos.

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

Información: Gabriel Lucas (Tel. 26 23 22).

Domingo día 24: VII EXCURSION DE RASTREO Y ORIENTACION

Recorrido: Se dará a conocer el mismo día la zona de rastreo, cada participante o grupo fijará su propio itinerario.

Modalidad: Media con caminos.

Horario: Reagrupamiento obligatorio en Estación de Renfe a las 8,00 h.

Nota: Los participantes habrán de abonar el importe del viaje en tren hasta la zona de rastreo.

Información: Paco Cortés (Tel. 13 09 15).

Sábado día 30: Excursión al Castillo del Buen Amor

Recorrido: Salamanca, Los Villares, Monterrubio de la Armuña, La Mata de la Armuña, Palencia de Negrilla, Estación de Huelmos, Castillo del Buen Amor, Topas, Palencia de Negrilla, La Vellés, Salamanca. 60 kms.

Objetivos turísticos: Caminos de la Armuña, encinares de Topas, Castillo del Buen Amor.

Modalidad: Iniciación

Horario: Salida16,00 h.,llegada 21,30 h.

Información: David (Tel. 23 39 09)

Nota: Es imprescindible contar con luz propia en buen estado por si se hiciere necesario su uso en el regreso.

Domingo día 31: LOS CIEN KILOMETROS, en memoria del Señor Manolo

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Linares, Las Veguillas, Salamanca. 100 kms.

Objetivos turísticos: Las dehesas, las fresas de Linares, el bosque de La Honfría.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Vecinos (reagrupamiento) 11,00 h., Linares 13,00 h., comida en La Honfría, regreso 17,00 h., Las Veguillas (reagrupamiento) 18,30 h., llegada 20,30.

JUNIO

Sábado día 6: Paseo a Pino de Tormes

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

Objetivos turísticos: El río Tormes y la aceña de Pino de Tormes.

Modalidad: Inciación.

Horario: Salida 16,00 h., Pino de Tormes (reagrupamiento) 17,15 h., regreso 19,45 h., llegada 21,00 h.

Información: Gloria (Tel 27 13 40).

Domingo día 7: XIII MARATON CICLOTURISTA SALAMANTINO

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Piedrahíta, Pto. de la Peñanegra (1.909 m.), La Herguijuela, Navalperal de Tormes, El Barco de Avila, La Hoya (1.280 m.), Béjar, Calzada de Béjar, Colmenar de Montemayor, Sotoserrano, La Alberca, El Casarito, San Martín del Castañar, Sequeros, Puentes del Alagón, San Miguel de Valero, Monleón, Endrinal, Frades de la Sierra, Aldeatejada. 300 kms.

Objetivos turísticos: Sierras de Piedrahíta, Gredos, Béjar y Francia. Paisajes de llanura: dehesa, región del Barco, región de Piedrahíta; valles del Corneja, Sangusín, Tormes y Alagón,.

Modalidad: Superrodadora.

Horario: Salida 5,00 h. llegada 22,00 h. (Es necesario realizar el recorrido en menos de 17 horas).

Viernes día 12 a domingo día 14: Cicloacampada en los Arribes

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

Recorrido segundo día: Pereña, Humos de Masueco, Masueco, Aldeadávila, La Zarza de Pumareda, Cerezal de Pañahorcada, Mieza, Vilvestre, Saucelle, Hinojosa de Duero, Pto. de la Molinera (279 m.), Saucelle. 90 kms.

Recorrido tercer día: Saucelle, Barruecopardo, Villasbuenas, Encinasola de los Comendadores, Guadramiro, Vitigudino, Salamanca. 102 kms.

Objetivos turísticos: Ledesma, pantano de la Almendra, Pereña (queso y vino), ermita de Pereña, Pozo de los Humos, Salto de Aldeadávila, Mirador de Mieza, Salto de Saucelle, queso de Hinojosa, Pto. de la Molinera, Cachón de Camaces.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: martes día 28 de Abril a las 20,30 h.

Información: David (Tel. 23 39 09).

Sábado día 20: Excursión a Carpio Bernardo

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Palomares, Carpio Bernardo, Villagonzalo de Tormes, Encinas de Abajo, Huerta, Aldealengua, Salamanca. 58 kms.

Objetivos turísticos: Azud de Villagonzalo, Carpio Bernardo (vistas).

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida16,00 h., Carpio Bernardo 18,00 h., Encinas de Abajo 20,00 h., Salamanca 21,30 h.

Información: Antonio Olivera (Tel. 22 03 30)

Domingo día 21: JUEGO DE PISTAS

Recorrido: Será proporcionado por la organización al inicio del juego.

Objetivos turísticos: Guiarse a través de pistas para poder encontrtar un tesoro escondido.

Modalidad: Habrá tramos por caminos.

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

Información: Rodrigo (Tel. 23 04 07).

Sábado día 27 Y domingo día 28: Los 400 KMS.

Recorrido: Salamanca, Fuentesauco, Toro, Medina de Rioseco, Villarramiel, Villada, Moratinos, Sahagún, Mayorga, Valderas, Villalpando, Zamora, Salamanca. 400 kms.

Modalidad: Superrodadora.

Horario: 10,00 h.

Tiempo máximo disponible: 27 h.

Nota: Es necesario inscribirse antes del 20 de Junio. Gabriel (Tel. 26 23 22)

JULIO

Sábado día 4: Baño en el Tormes

Recorrido: Salamanca, Santa Marta, Nuevo Naharros, Calvarrasa y regreso a Salamanca. 27 kms.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Calvarrasa 17,00 h., regreso 20,30 h., llegada 21,30 h.

Información: Manolo Borgana (Tel. 26 72 63).

Domingo día 5: Baño en el pantano de la Santa Teresa

Recorido: Salamanca: Beleña, Fresno-Alhandiga, Pantano de Santa Teresa, Pelayos, Galinduste, Galisancho, Alba de Tromes. 86 kms.

Objetivos turísticos: Pantano de Santa Teresa.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Fresno-Alhandiga 11,30 h. (reagrupamiento), pantano 12,30 h., regreso 18,00 h., llegada 20,30 h.

Nota: Llevar aparatos naúticos.

Noche del sábado día 11 a domingo día 12: NOCHE DE LA BICI

Recorrido: Salamanca, Frades de la Sierra, Endrinal, Linares, Tejeda y Segoyuela, Narros de Matalayegua, Vecinos, Salamanca. 120 kms.

Objetivos turísticos: Rodar por carreteras sin tráfico a la luz de la luna, escuchando los sonidos de la noche en el campo charro.

Modalidad: Rodadora especial. Es imprescindible llevar catadióptricos y luz de dinamo delantera y trasera en la bici.

Horario: Salida 21,30 h., Frades 0,00 h., Linares 2,00 h., Vecinos 5,30 h., llegada 7,30 h.

Segunda quincena de Julio: IV ENCUENTRO DE CICLOTURISTAS Y CICLISTAS URBANOS

El viaje de verano coincidirá con el IV Encuentro de Cicloturistas y Cilistas urbanos que se celebrará en Monforte de Lemos.

Reunión preparatoria: Día 29 de Mayo a las 20,30 h. a la que deberán asistir todos los interesados. En ella se estudiará el itinerario.

Información: Gabriel Lucas (Tel. 26 23 22)

AGOSTO

Sábado día 8 y domingo día 9: Cicloacampada en Sanabria

Recorrido primer día: Lubián (Zamora), Alto de la Canda (1.262 m.), Lubián, Aciberos, Portilla de Padornelo, Lago de Sanabria. 65 kms. (los 18 primeros kilómetros coinciden con el "Quinto día de la Bici Rural de Lubián").

Recorrido segundo día: Lago de Sanabria, Puebla de Sanabria, en tren hasta Zamora, Salamanca. 15 + 60 kms.

Objetivos turísticos: "Quinto Día de la Bicicleta Rural de Lubián", valle de Sanabria, Alta Sanabria (Padornelo y La Canda) y valle del río Tuela.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: martes día 4 a las 20.30 h.

Información: Gabriel (Tel. 26 23 22).

Sábado día 15 y domingo día 16: Cicloacampada en los Puentes del Alagón

Recorrido primer día: Salamanca, Aldeatejada, Frades, Endrinal, Los Santos, San Esteban de la Sierra, Santibañez, Puentes del Alagón. 65 kms.

Recorrido segundo día: Puentes del Alagón, Valero, San Miguel de Valero, Monleón, Endrinal, Frades, Aldeatejada, Salamanca. 65 kms.

Objetivos turísticos: Bañarse en el río Alagón.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: miércoles día 12 a las 20.30 h.

Información: Rodrigo (Tel. 23 04 07)

SEPTIEMBRE

Sábadodía5 a martes día 8: Cicloacampada en Monfragüe

Recorrido primer día: Plasencia, estación de Plasencia, Pto. de la Serrana, Villarreal de San Carlos. 24 kms. Por la tarde, ruta a pie: Visita al castillo de Monfragüe, monasterio y pinturas rupestres.

Recorrido segundo día: Ruta a pie: Villarreal de San Carlos hacia Torrejón el Rubio por la cañada real trujillana.

Recorrido tercer día: Ruta a pie por el parque natural.

Recorrido cuarto día: Villarreal de San Carlos, cruce N-501, Plasencia. 43 kms.

Objetivos turísticos: Parque Natural de Monfragüe.

Modalidad: Cicloacampada con rutas a pie.

Reunión informativa: miércoles 2 a las 20.30 h.

Información:Nane (Tel. 26 73 06)

Nota 1: Se recomienda llevar calzado apropiado.

Nota 2: El recorrido a pie podrá variar debido a restricciones del Parque Natural con lo que se ampliaría el recorrido en bicicleta.

Sábado día 12: Paseo por los caminos de la Armuña

Recorrido: Salamanca, Castellanos de Moriscos, San Cristobal de la Cuesta, ermita del Viso, Monterrubio de la Armuña, Los Villares de la Reina, Salamanca. 31 kms.

Objetivos turísticos: La Armuña.

Modalidad: Iniciación con caminos.

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

Información: David (Tel. 23 39 09).

Domingo día 13: Diploma de Montaña Sierra de Béjar

Recorrido: Salamanca, Frades de la Sierra, Endrinal, Los Santos, Valdelacasa, Peromingo, Navalmoral de Béjar, Béjar (920 m.), Candelario, Plataforma, Travieso (1.800 m.), Candelario, Béjar, Cristóbal, San Esteban de la Sierra (580 m.), Pto. de Linares (1.000 m.), Linares, Salamanca. 190 kms.

Objetivos turísticos: Depresión del río Sangusín, Candelario, ascensión al Travieso, río Alagón, dehesas.

Modalidad: Rodadora.

Horario: Salida 8,00 h. Los Santos 11,00 h., El Travieso 13,30 h., Candelario (comida) 14,00 h., Linares (reagrupamiento) 18,30 h., llegada 21,30 h.

Sábado día 19 a lunes día 21: Cicloacampada en el Agueda

Recorrido primer día: Salamanca, Villaseco de los Gamitos, Cipérez, Pozos de Hinojo, Yecla de Yeltes, Fuenteliante, Bañobárez, San Felices de los Gallegos, río Agueda. 120 kms.

Recorrido segundo día: Río Agueda, Puerto Seguro, La Bouza, Villar del Ciervo, Castillejo de Martin Viejo, Balneario de Retortillo, Retortillo. 75 kms.

Recorrido tercer día: Retortillo, La Fuente de San Esteban, Boadilla, San Muñoz, La Sagrada, Sanchón de la Sagrada, Matilla de los Caños del Río, Salamanca. 90 kms.

Objetivos turísticos: Río Agueda, Río Yeltes, Balneario de Retortillo, Garganta del Agueda.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: miércoles día 16 a las 20,30 h.

Información: Gabriel Lucas (Tel. 26 23 22)

Sábado día 26: Paseo a Arroyo de los Moriscos

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Moriscos, Arroyo de los Moriscos, Aldealengua, La Flecha, Salamanca. 25 kms.

Objetivos turísticos: Vereda vieja de Medina, Arroyo de Moriscos.

Modalidad: Iniciación con caminos.

Horario: Salida 16,00 h., arroyo de los moriscos 17,00 h., regreso 18,30 h., llegada 19,30 h.

Información: Rodrigo (Tel. 23 04 07).

Domingo día 27: Día de la Bici de Zamora

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

Objetivos turísticos: Zamora.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Inicio 10,30 h.

OCTUBRE

Sábado día 3: Paseo a La Flecha

Recorrido: Salamanca,Cabrerizos, La Flecha y regreso. 17 kms.

Objetivos turísticos: La Flecha

Modalidad: Caminera.

Horario: Salida 16,00 h., arroyo de los moriscos 17,00 h., regreso 18,30 h., llegada 19,30 h.

Información: Melchor (Tel. 23 60 38).

Domingo día 4: Excursión por los caminos del Sur de Salamanca

Recorrido: Salamanca, La Serna, Canal de Villagonzalo, Las Barceras, Pelabravo, Arroyo de Valle, cruce crta. de Alba (reagrupamiento), Los Molares, Majadal de la Mora, La Alcubilla, Teso de Utrera (reagrupamiento), Corral del Monte, Finca de Ariseos, Carrascal, Dehesa de Aldeanueva, Calzada de Miranda, Arroyo del Zurguén, Salamanca. 75 kms.

Objetivos turísticos: Ultimos encinares al Sur de Salamanca, Teso de Utrera.

Modalidad: Rodadora por caminos.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 15,30 h.

Información: Nane (Tel. 26 73 06)

Viernes día 9 a lunes día 12: Cicloacampada en la Sierra de Béjar

Recorrido primer día: (por la tarde) Salamanca, Béjar. 70 kms.

Recorridos para el segundo, tercer y cuarto día (mañana):

Según el tiempo y el estado de ánimo de los participantes, opciones:

A) Por carretera:

1- Béjar, Candelario, La Garganta, Baños, Puerto de Béjar, Cantagallo, Béjar. 37 kms.

2- Béjar, Candelario, Navacarros, La Hoya, Pto de la Hoya (1.260 m.), Barco de Avila, Casa del Puerto de Castilla,Pto. de Tornavacas (1.275 m.), Tornavacas, Jeerte, Pto. de Honduras (1.430 m.), Hervás, La Garganta, Candelario, Béjar. 115 kms.

3- Béjar, La Calzada de Béjar, Montamayor del Río, Peñacaballera, Puerto de Béjar, Cantagallo, Béjar. 40 kms.

4- Béjar, Navalmoral de Béjar,Peromingo, Valverde de Valdelacasa, Valdelacasa, Cristobal, La Calzada de Béjar, Béjar. 55 kms.

5- Béjar, La Calzada de Béjar, Navalmoral, Sanchotello, Ledrada, Nava de Béjar, Fuentes de B., La Cabeza de B. Medinilla, Gilbuena, Becedas, San Bartolomé de B., Pto. de La Hoya (1.260 m.), La Hoya, Navacarros, Candelario, Béjar. 70 kms.

B) Por caminos, sendas, ...

1- Visita a la sierra alta de Béjar. Recorrido por determinar.

2- Béjar, Km. 1 de la carretera a Candelario, Navarejos, El Monte, La Escobosa, arroyo de Horcajuelos (puente), Puerto de Béjar, por la vía del ferrocarril hacia Béjar, Béjar, Km. 1 de la carretera a Salamanca, "El Bosque", Béjar, Monte Mario, Béjar. 30 kms.

3- Béjar, Candelario, plataforma del Travieso, recorrido por las zonas altas de la sierra, regreso. 30 kms.

Recorrido cuarto día (tarde): Béjar, Salamanca. 70 kms.

Objetivos turísticos: La Sierra de Béjar.

Modalidad: Ciclocamping para todos los niveles.

Reunión informativa: martes día 6 a las 20,30 h.

Información: Gabriel Lucas (Tel. 26 23 22) y Juanal (Tel. 25 26 76)

Sábado día 17: Rugby en Gargabete

Recorrido: Salamanca, Gargabete y regreso.

Objetivos turísticos: Parque de Gargabete, partido de Rugby.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Gargabete 17,00 h., regreso 18,00 h., llegada 19,00 h.

Información: David (Tel. 23 39 09).

Domingo día 18: Excursión por el Tormes y las Dehesas

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Siete Iglesias de Tormes, Fresno Alhandiga, Pedrosillo de los Aires, Morille, Aldeatejada, Salamanca. 80 kms.

Objetivos turísticos: Contraste entre la Vega del Tormes y el paisaje de dehesas y encinares.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Alba 10,30 h., Fresno 11,30 h., Morille 13,45 h., llegada 14,30 h.

Sábado día 24: Castañas asadas en Otero de María Asensio

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Los Cisnes, Otero y regreso a Salamanca. 30 kms.

Objetivos turísticos: Ruinas, encinares, castañas asadas.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Otero 17,00 h., regreso 18,15 h., llegada 19,00 h.

Información: Yolanda (Tel 24 72 20)

Domingo día 25: Excursión por el Campo de Peñaranda

Recorrido: Salamanca, Alba, Coca de Alba, Peñaranda de Bracamonte, Mancera de Abajo, Mancera de Arriba, Blascomillán, Narros del Castillo, Flores de Avila, Rasueros, Paradinas de San Juan, Peñaranda, Aldeaseca dela Frontera, El Campo de Peñaranda, Villoria, Babilafuente, Salamanca. 165 kms.

Opción reducida: Esperar en Peñaranda. 105 kms.

Objetivos turísticos: Campo de Peñaranda.

Modalidad: Rodadora.

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

Sábado día 31 y domingo día 1: Acampada en La Alberca

Recorrido primer día: Salamanca, Las Veguillas, Castroverde, Narros de Matalayegua, Tejeda. La Bastida, Cereceda de la Sierra, Nava de Francia, La Alberca. 85 kms.

Recorrido segundo día: La Alberca, Monforte de la Sierra, Mogarraz, Miranda del Castañar, Valero, Monleón, Endrinal, Frades de la Sierra, Salamanca. 98 kms.

Objetivos turísticos: La Sierra en otoño.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: miércoles 28 a las 20.30 h.

Información:Pepe (Tel. 24 72 20)

NOVIEMBRE

Domingo día 8: Excursión de Clausura, comida en Alba de Tormes

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Alba de Tormes y regreso a Salamanca. 42 kms.

Objetivos turísticos: Alba de Tormes.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 10,00 h., Visita a Alba 12,00 h., comida 14,00 h., regreso 16,30 h., llegada 18,30 h.

Información: David (Tel 23 39 09)

Nota: La comida será en común y hecha por el Club, pero pagada por los participantes a escote. Es necesario llevar cubiertos y escudilla.

HOJA DE INSCRIPCION COMO SOCIO AL CLUB AMIGOS DE LA BICI TEMPORADA 1992

(Antes de rellenar esta ficha conviene leer la página "nscripción como socio" del programa). POR FAVOR, ESCRIBE EN MAYUSCULAS.

Nombre.....
Apellidos.....
D.N.I. ..... Fecha de Nacimiento.....
con domicilio en..... calle.....
..... Nº..... C.P. ..... Tel.....
Firma:

Si eres menor es necesaria la autorización del padre o tutor:
D. .....
(nombre) (apellidos)
con D.N.I. Nº..... tiene conocimiento de la inscripcion de su hijo como socio al Club de Amigos de la Bici en la condiciones señaladas y da su autorización.
Firma:

Una vez formalizada esta hoja, acudir a la oficina de la **Caja Salamanca y Soria de la Plaza de la Constitución** e ingresar en la cuenta del Club Amigos de la Bici (Nº 3300 000 00 9459-3), 3.500 ptas.

INSISTE EN LA OFICINA DE LA CAJA PARA QUE REMITAN ELLOS LA PRESENTE HOJA AL CLUB. (si por el motivo que sea, una vez hecho el ingreso sigue en tu poder esta hoja, envíala a CLUB AMIGOS DE LA BICI, apdo. 2.116. (37.080 Salamanca)

RECIBO

El Club de Amigos de la Bici ha recibido en concepto de inscripción como socio una cuota anual de 3.500 ptas. de.....
(pon tu mismo tu nombre y apellidos)
Fecha..... (Rellénalo tú mismo)
Sello de la Caja de Ahorros