
CLUB CICLOEXCURSIONISTA
AMIGOS DE LA BICI

CON-BICI SALAMANCA

Miembro de la Asamblea de Grupos Ecologistas de la Provincia de Salamanca



PROGRAMA DE LA XVI TEMPORADA
1994

CLUB CICLOEXCURSIONISTA
AMIGOS DE LA BICI

CON-BICI SALAMANCA

**PROGRAMA DE EXCURSIONES
XVI TEMPORADA**

1994



ConBici

COOPERACIÓN DE
DEFENSA DE LA BICI

Recuerda nuestro lema de seguridad esta Temporada:

De noche,
luz propia detrás y delante

Agradecemos a todas las personas y organismos que con su aportación hacen posible que se lleve a cabo este programa, muy especialmente la CAJA SALAMANCA y SORIA, al AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA, al INSERSO (Salamanca), DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SALAMANCA, CONSEJERÍA DE CULTURA Y TURISMO DE LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN, así como a la Prensa y la Radio.

EN BICI, POR LA CIUDAD Y POR EL CAMPO

Esta XVI edición del *Día de la Bici*, con la que se abre una vez más el Programa de actividades del CLUB DE AMIGOS DE LA BICI, presenta novedades importantes: aún en una sola actividad, en la mañana del domingo, el paseo tradicional por las calles de la ciudad y la excursión al campo, a Huerta, en el valle del Tormes (que se venía realizando por la tarde en las dos últimas ediciones). Estamos convencidos que la mayor parte de los aficionados al *Día de la Bici* pueden disfrutar más pedaleando con este paseo por el campo sin los atascos y apreturas propias de un recorrido exclusivamente urbano. Así lo han entendido nuestros patrocinadores, CAJA SALAMANCA y SORIA y AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA.

Esta forma de entender el *Día de la Bici* resume a la perfección nuestra idea del cicloturismo. En ella se integran la concepción de la bici como vehículo cada vez más necesario en el transporte urbano individual y la de la bici como el mejor medio para hacer excursiones por nuestro campo y provincia o, incluso, viajar fuera de nuestras fronteras (véase sino nuestra propuesta para la excursión del mes de Agosto).

Con la adopción progresiva en nuestra ciudad del nuevo Plan de Tráfico, que reduce notablemente las posibilidades de circulación de los automóviles, la bici es el único medio alternativo de transporte individual, puesto que es el único vehículo que puede convivir perfectamente con los peatones. La bici debe transformarse, por tanto, para desplazamientos urbanos, en la prolongación de nuestras piernas siempre y cuando la distancia sea larga.

Pero, además, como demuestra este Programa, la bici es un magnífico vehículo de turismo con el que se puede llegar muy lejos. Gracias a ella, en el viaje no importa tanto el objetivo como el propio viaje, pues al tiempo que pedaleamos disfrutamos de la naturaleza, del campo, de los pueblos, de los paisajes, de sus distintas gentes. Nuestras excursiones son muy variadas en sus objetivos y modalidades (iniciación, media, rodadora, caminera, cicloacampada, etc.) con lo que queremos que agrupen gustos, aficiones, sensibilidades, muy diversos. También son muy abiertas en su participación, con ello la práctica del cicloturismo se transforma en un punto de encuentro. No es lo mismo pedalear solo que acompañado y con el respaldo de personas con una amplia experiencia, con las que podrás llegar mucho más lejos de lo que tú te habías imaginado a la hora de comprar tu bici, movido quizá por una moda pasajera.

Nuestra afición por la bici está, desde luego, profundamente arraigada. Confiamos que pronto la tuya también lo estará. ¡Anímate!

CUADRO COMPARATIVO TIPOS DE BICI

VENTAJAS	CICLOTURISMO	TODO TERRENO	HÍBRIDA
PESO (Ligereza)	excelente	mal	regular
ADECUACION			
- a terreno malo (caminos)	regular	excelente	bien
- a carretera (larga distancia)	excelente	mal	bien
- a uso urbano	bien	bien	bien
- aerodinámica y a velocidad	excelente	mal	regular
- al rozamiento	excelente	mal	bien
- a llevar carga	bien	excelente	excelente
PRECIO			
- relación calidad/precio	bien	excelente	bien

MATERIALES Y ACCESORIOS

	TIPO DE BICI			
	CICLOTURISMO	TODO TERRENO	HÍBRIDA	URBANA
PRECIO ACONSEJ. máximo mínimo	100.000 35.000	80.000 35.000	80.000 35.000	de 2° mano o 30.000 20.000
CUADRO medida adecuada del tubo vertical en cms. con «orejas» con barra/sin barra	estatura en cm./3,1 sí	estatura en cm./3,5-5 cm. sí	la medida no es crítica sí	la medida no es crítica sí
RUEDAS material diámetro anchura fijación	aluminio 700 C 25 o 28 mm. c. a presión	aluminio 650 1,25" - 2" c. a presión	aluminio 700 C 35 mm. c. a presión	indiferente 650 o 700 C 25 a 35 mm. fuerzas
DESARROLLOS material de los platos nº de platos y tamaño nº de piñones, tamaño	aluminio 30-40-50 6, 14-26	aluminio triplato 6-7, 13-28	indiferente 1, 2 o 3 3-6, 16-24	indiferente 1, 2 o 3 3-6, 16-24
FRENOS siempre de calidad, tipo	herradura	Cantilever	herradura	herradura
ACCESORIOS manillar sillin (material) transportin guardabarros pata de cabra	de «carretero» sí sí sí sí	plano sintético sí sí sí	plano cuero sí sí sí	plano plástico sí sí sí
SEGURIDAD luz instalada del y tras. retrovisor	sí convenciente	sí	sí convenciente	sí necesario

ADAPTACION DE LA BICI AL CICLISTA

ALTURA DEL SILLIN: Sentado, con la pierna estirada, sin forzar, debe poder poner el talón sobre el pedal en posición baja y llegar al suelo con la punta de ambos pies.

MANEJO DEL CAMBIO: El desarrollo nos debe permitir pedalear a 70 pedaladas minuto (en llano, p. ej. 40 dientes de plato y 18 de piñón). Al cambiar no debe forzarse, debe pedalearse suavemente.

EQUIPAMIENTO PARA LOS DISTINTOS USOS

EQUIPO	USO URBANO	TIPO DE EXCURSION		
		MEDIO DIA	DIA ENTERO	FIN DE SEMANA
ACCESORIOS				
- bolsa de manillar	sí o costa	sí	sí	sí
- transportin y alforjas (pulpos)			sí	sí
- cable antirrobo (1,5 m. mínimo)	sí			
- casco	convenciente	convenciente	convenciente	convenciente
- luz trasera portátil (de diodos)	sí		sí	sí
ALIMENTOS				
- agua (1 litro)		sí	sí	sí
- galletas, fruta, frutos secos, chocolate, queso, jamón		sí	sí	sí
- comida preparada abundante			sí	sí
- infiernillo, sartén, cubiertos				sí
HERRAMIENTAS				
- bomba, panches, desmontables, cámara de aire			sí	sí
- destornillador, alicates, llave inglesa, llave radios		sí	sí	sí
- cable freno, cable cambio, cinta aislante		sí	sí	sí
- aceite, trapo			sí	sí
- llaves allen 3 a 6 llaves de conos, tronchacadenas, radios, cubierta, extractor				sí
ROPA				
- de calle (con pinzas de pantalón)	sí			
- deportiva, cómoda y suficiente		sí	sí	sí
- zapatos suela dura		sí	sí	sí
- chubasquero, guantes, gorro	sí	sí	sí	sí
- capa de agua			sí	sí
- camisetas, mudas, calcetines, chandál gordo, guantes				sí
MATERIAL ACAMPADA				
- tienda, saco, aislante, linterna				sí
OTROS				
- documentos (dinero)	sí	sí	sí	sí
- mapas detallados			sí	sí

Ventajas

- Seguro de accidentes válido para cualquier tipo de uso de la bici, todos los días del año. (1.000.000 pts. por muerte o invalidez y asistencia sanitaria ilimitada).
- Seguro de responsabilidad civil válido para cualquier tipo de uso de la bici, todos los días del año. (10.000.000 pts. máximo).
- Pedalear en grupo en el Programa de Excursiones del Club, contar con apoyo, información y ayuda económica. Información y apoyo en el uso en bici urbana.

Inscripción

- Cuota anual de 2.500 pts. al año si tienes menos de 18 años (En este caso es necesaria la autorización del padre, madre o tutor).
- Cuota anual de 4.000 pts. si tienes más de 18 años.
- Rellena la **Hoja de inscripción** y acude a la sucursal de Caja Salamanca y Soria de la Pl. de la Constitución.
- Una vez sellada la parte de abajo de la hoja de inscripción en la Caja, recórtala y **envía el resto de la Hoja de Inscripción con los datos a: CLUB DE AMIGOS DE LA BICI, APDO. 2116, 37080 SALAMANCA.**
- Insíbete antes del 15 de Junio.

Responsabilidad del club

El Club de Amigos de la Bici no se hace responsable de ningún accidente del que pudiera ser causa o víctima alguno de los participantes en sus salidas, como tampoco se hace solidario de los gastos ni de las deudas que pudieran contraer durante las mismas.

Normas esenciales

- **Respetar las normas de circulación** (direcciones prohibidas, semáforos, etc.)
- Circula por la derecha. **No invadas la mitad izquierda. Nunca.**
- Al detenerte, **deja libre la calzada.**
- Sé previsible, **señaliza** con tiempo cualquier maniobra (giros, paradas, baches).
- Evita la circulación nocturna. Si te ves obligado a ella, debes tener luz **delantera y trasera instaladas** (dinamo), portátil trasera de diodos y reflectantes (en guardabarros, pedales, ruedas).
- Controla el buen funcionamiento de los frenos, dirección, neumáticos, etc.
- Se recomienda el uso del casco

Normas de circulación en grupo

- Circula en fila, nunca de tres en tres o más.
- Mantén una distancia prudencial con las bicis de delante.
- Respetar los reagrupamientos, si deseas separarte del grupo, indícalo al responsable.
- Los niños menores de 10 años deben ir acompañados por un responsable.

CALENDARIO DE REUNIONES
Y ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS

Reuniones: El primer viernes de todos los meses (excepto el de Agosto) se celebrará una reunión de la Junta Directiva abierta a la participación de todos los socios a las 20,30 h. en los locales del Ayuntamiento de Salamanca, en C/. Peña Primera.

Asamblea General de Socios: A las 20,30 h. en el lugar que se indicará oportunamente el día **11 de Noviembre, viernes.**

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 indique otro lugar.

MARZO

Domingo día 6: Día de la Bici

Recorrido: Circuito urbano, Aldealengua, Huerta, Santa Marta, Salamanca.

Patrocinan: Caja Salamanca y Soria y Ayuntamiento de Salamanca.

Modalidad: Popular.

Horario: Salida 10,00 h., llegada: 14,30 h.

Sábado día 12: Excursión a Valcuevo

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valcuevo y regreso. 22 Kms.

Objetivos turísticos: Encinares de Valcuevo, Río Tormes.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Valcuevo 17,15 h., regreso 18,30 h., Salamanca 19,30 h.

Información: Isidro Hernández (Tel. 22 98 14)

Domingo día 13: Paseo hasta Torresmenudas

Recorrido: Salamanca, La Mata de la Armuña, Calzada de Valdunciel, Torresmenudas, Valverdón, Villamayor, Salamanca. 48 kms.

Objetivos turísticos: Armuña, iglesia románica de Torresmenudas.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 9,30 h., Torresmenudas 11,30 h., regreso 12,30 h., llegada 14,30 h.

Información: Carlos y Paula (Tel. 24 14 73)

Sábado día 19 a domingo día 20: Acampada en Puente Mocha

Recorrido primer día: Salamanca, Torresmenudas, Aldearrodrigo, El Arco, San Pelayo de Guareña, 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: Puente Mocha en la rivera del Cañedo, Baños de Ledesma, el río Tormes.

Modalidad: Cicloacampada (iniciación)

Reunión informativa: Miércoles día 16 a las 20,30 h. Información: Carlos y Paula (Tel. 24 14 73)

Sábado día 26: Ascenso panorámico a Los Montalvos

Recorrido: Salamanca, Tejares, Instalaciones del Mercado Regional de Ganados, carretera de Matilla de los Caños del Río, Hospital de los Montalvos, torre de Telefónica y regreso. 25 Kms.

Objetivos turísticos: Caminos del Suroeste de Salamanca, vistas de la ciudad de Salamanca desde el Teso de los Montalvos.

Modalidad: Iniciación con caminos.

Horario: Salida 16,00 h., Tejares (reagrupamiento) 16,30 h., Teso de los Montalvos 18,00 h., regreso 19,00 h., Salamanca 20,00 h..

Nota: Es imprescindible contar con luces delantera y trasera en la bicicleta, también es recomendable llevar prismáticos.

Información: David Vivancos (Tel. 23 39 09).

Domingo día 27: Excursión a Cuatro Calzadas

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cuatro Calzadas, Alba de Tormes, Calvarrasa de Arriba, Salamanca. 60 Kms.

Objetivos turísticos: Camino hasta Cuatro Calzadas, Vértice Geodésico de Cuatro Calzadas, Alba de Tormes.

Modalidad: Media con caminos.

Horario: Salida 9,00 h., Cuatro Calzadas 12,00 h., Alba de Tormes 13,00 h., Salamanca 14,00 h.

Miércoles día 30 a domingo día 3: Descenso del Pisuerga y Canal de Castilla

Recorrido primer día: Llegada a Cervera de Pisuerga (tren, autobús...), Arbejal.

Recorrido segundo día: Arbejal, Embalse de Requejada, Sta. María de Redrido, nacimiento del Pisuerga. 70 Kms.

Recorrido tercer día: Arbejal, Cervera, Salinas de P. Foldada, Embalse de Aguilar, Alar de Rey. 60 Kms.

Recorrido cuarto día: Alar de Rey, Herrera de Pisuerga, Olmos de P. Requena de Campos, Frómista, Cauce Canal de Castilla, Río Carrión. 75 Kms.

Recorrido quinto día: Cruce Canal de Castilla, Río Carrión, Gijota, Villamutiel de Cerrato, Dueñas, Valladolid. 75 Kms.

Objetivos turísticos: Alto Pisuerga, cueva del cobre (nacimiento del Pisuerga), Excavaciones de Ircitida, Canal de Castilla: molinos, canalizaciones, compuertas.

Modalidad: Cicloacampada de duración media.

Reunión informativa: Viernes día 25 a las 20,30 h.

Nota: Gran parte del recorrido será por pistas y caminos.

ABRIL

Sábado día 9: Merienda en Santibáñez del Río

Recorrido: Salamanca, Cementerio municipal, Puente de la Salud, los Pisones, Puente Gudino, Santibáñez del Río, Villamayor, Salamanca. 20 Kms.

Objetivos turísticos: Caminos junto al río Tormes, Santibáñez, Molino de Puente Gudino.

Modalidad: Iniciación con caminos.

Horario: Salida 16,00 h., Santibáñez 17,30 h., Salamanca 19,15 h..

Información: Desi Santos (Tel. 23 58 86)

Domingo día 10: Excursión por la Ribera del Río Almar

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Huerta, Cordovilla, Ventosa del Río Almar, Alba de Tormes, Salamanca. 70 kms.

Objetivos turísticos: Ribera del Río Almar, Canales de Babilafuente y Villoria.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Ventosa 11,00 h., Llegada 14,00 h.

Información: Isaac San Román (Tel. 24 72 20)

Sábado día 16: Té con pastas en la Armuña

Recorrido: Salamanca, Moriscos, Castellanos de Moriscos (Cruce de la carretera de Valladolid), Urbanización Alto Barrio, Los Villares de la Reina, Salamanca.

Objetivos turísticos: Caminos de la zona Este, vertederos incontrolados, Mirador de la Armuña, Introducción al Té con Leche.

Modalidad: iniciación por caminos.

Horario: Salida 16,00 h., reagrupamiento en Moriscos 16,45 h., ermita del Viso 17,30 h. regreso a Salamanca 18,30 h., Salamanca 17,00 h..

Información: David Vivancos (Tel. 23 39 09).

Domingo día 17: Excursión a Fresno Alhándiga y Pedrosillo de los Aires

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Galisancho, la Maya, Amatos de Salvatierra, Pedrosillo de los Aires, Monterrubio de la Sierra, Morille, Salamanca. 85 Kms.

Horario: Salida 9,00 h., La Maya 11,30 h., Llegada 14,30 h..

Modalidad: Media.

Objetivos turísticos: Contraste entre la Vega del Tormes y las Dehesas.

Información: Isaac San Román (Tel. 24 72 20)

Sábado día 30: Diploma de los 75 Kms

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Babilafuente, Salamanca. 75 Kms.

Objetivos turísticos: Encinares, pinar de Alba, Alba de Tormes, El Tormes, zona de regadío del canal de Villoria.

Modalidad: Diploma de iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Alba de Tormes 17,45 h. Babilafuente 19,15 h., llegada 21,00 h.

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

Nota: Se entregará diploma acreditativo a los socios participantes. Habrá coche de apoyo para recoger a los socios que no puedan completar el recorrido.

MAYO

Domingo día 1: Excursión al Castillo del Buen Amor

Recorrido: Salamanca, Mozodiel del Camino, Arroyo de la Encina, Vallego de Cajugada, Estación de Valdunciel, charca de la Merchara, apeadero de Huelmos, arroyo de San Cristóbal, Cañedino, castillo del Buen Amor, Topas, Palencia de Negrilla, Carbajosa de la Armuña, Fuerte de la Pedraza, Castellanos de Moriscos, vereda vieja de Medina a Salamanca.

Objetivos turísticos: Caminos en bicicleta de montaña, Castillo del Buen Amor, la Armuña.

Modalidad: Caminera.

Horario: Salida 9,00 h., Castillo del Buen Amor 13,00 h., llegada 20,00 h..

Información: Manolo Blanco (Tel. 24 47 97)

Domingo día 8: IX Excursión de Rastreo y Orientación

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 Renfe a las 8,00 h..

Información: Paco Cortés (Tel. 13 89 15)

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

Viernes día 13 a domingo día 15: Cicloacampada en el Yeltes

Recorrido primer día: Salamanca, Cilleros de la Bastida. 60 Kms.

Recorrido segundo día: Desde Cilleros de la Bastida hasta la desembocadura del Yeltes en el Huebra (Término municipal de Bogajo). Por Caminos. 70 Kms.

Recorrido tercer día: Bogajo, Yecla de Yeltes, Pozos de Hinojo, El Cubo de Don Sancho, Cipérez, Villaseco de los Gamitos, Gejuelo del Barro, Ledesma, Salamanca. 106 Kms.

Objetivos turísticos: Sierra de Tamames, río Yeltes, Campo de Vitigudino y Ledesma.

Modalidad: Cicloacampada rodadora y caminera.

Reunión informativa: Miércoles día 11 a las 20,30 h. Información: Gabriel Angel Lucas Ramos (Tel. 26 23 22)

Sábado día 21 a domingo día 22: NOCHE DE LA BICI I

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Pino de Tormes, Almenara de Tormes, Torresmenudas, Calzada de Valdunciel, Valdunciel, Monterrubio de Armuña, Salamanca. 60 kms.

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

Modalidad: Especial. Es imprescindible llevar catadióptricos y luz delantera y trasera. Antes de la salida se comprobará que las bicicletas participantes están correctamente equipadas.

Horario: Salida 21,30 h., Pino de Tormes 11,30 h., Torresmenudas 01,00 h. Valdunciel 2,00 h., Salamanca 3,00 h.

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

Sábado día 28: Excursión al Teso de Utrera

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Arapiles, Mozárbez, Teso de Utrera, la Alcábila, la Maza, Salamanca. 35 Kms.

Objetivos turísticos: Caminos al sur de Salamanca, Teso de Utrera(restos arquitectónicos y mirador).

Modalidad: Iniciación con caminos.

Horario: Salida 16,00 h., Teso de Utrera 17,30 h., Salamanca 19,30 h.

Información: Desi Santos (Tel. 23 58 86)

Domingo día 29: 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.

Modalidad: Rodadora

Horario: Salida 8,00 h., Llegada 22,30 h. (El tiempo máximo para obtener el diploma es de 13,30 h.)

Información: Paco Cortés (Tel. 13 89 15)

JUNIO

Sábado día 4 y domingo día 5: Acampada en San Martín del Castañar

Recorrido primer día: Salamanca, Las Veguillas, Narros de Matalayegua, Tejeda y Segoyuela, La Rinconada de la Sierra, La Bastida, Arroyomuerto, San Martín del Castañar. 72 Kms.

Recorrido segundo día: San Martín del Castañar, Sequeros, Puentes del Alagón, Valero, Monleón, Endrinal, Frades de la Sierra, Salamanca. 85 Kms.

Objetivos turísticos: La Sierra de Francia en primavera.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: jueves 2 de junio a las 20.30 h.

Información: Isidro (Tel. 22 98 14)

Domingo día 12: LOS 300 Kms

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Endrinal, Guijuelo, Guijo de Avila, Santibáñez de Béjar, Medinilla, Becedas, Navacarros, Candelario, Garganta, Puerto de Béjar, Peñacaballera, Lagunilla, Sotoserrano, Las Mestas, El Portillo (1.230 m.), La Alberca, Paso de los Lobos (1.499 m.), Monsagro, Maíllo, Puebla de Yeltes, Tamames, Abusejo, Sanchón de la Sagrada, Matilla, Salamanca. 305 kms.

Modalidad: Diploma rodador

Horario: Salida 5,00 h., llegada 22,00 h. Tiempo máximo disponible: 17 horas.

Inscripción obligatoria antes del día 5 de junio. Información: «Gene» Gómez Cruz (Tel. 26 56 79)

Domingo día 12: Comida en Cabrera

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Cabrera, Salamanca. 60 Kms.

Objetivos turísticos: Ermita de Cabrera y la Dehesa salmantina.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 9,00 h., Cristo de Cabrera 13,00 h., Llegada 20,00 h..

Información: Pauli (Tel. 24 72 40).

Sábado día 18: «Visita» a las escombreras de Salamanca

Recorrido: Salamanca, cementerio, alto de las escombreras, La Platina, planta depuradora de aguas residuales Huerta Otea, alto del cementerio, Matagrillos, Puente Gudino, Santibáñez del Río, el Polvorín, Tejares, Salamanca. 27 Kms.

Objetivos turísticos: Vistas desde las escombreras, agua de La Platina, río Tormes, zona del Polvorín.

Modalidad: Iniciación por caminos.

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

Nota: es recomendable llevar linterna o similar.

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

Sábado día 18 y domingo día 19: Miniacampada en Gargabete

Recorrido primer día: Salamanca, Gargabete. 10 kms.

Recorrido segundo día: Gargabete, Salamanca. 10 kms.

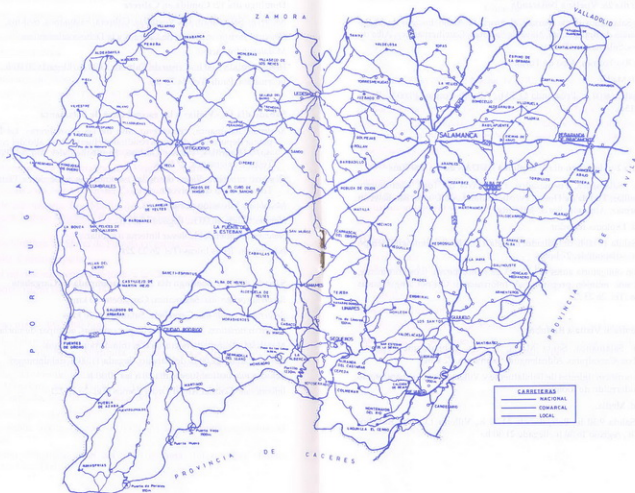
Objetivos turísticos: Rodar de noche por caminos, acampar de noche.

Modalidad: Acampada nocturna con tramos por caminos.

Horario: Salida 22,00 h. del sábado, llegada 11,00 h. del domingo

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

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



Domingo día 26: Vuelta a Peñaranda

Recorrido: Salamanca, Santa Marta, Calvarrasa de Abajo, Encinas de Abajo, Peñaranda de Bracamonte, Nava de Sotróbal, Garcihernández, Alba de Tormes, Salamanca. 90 Kms.

Objetivos: Río Tormes, Alba de Tormes.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Peñaranda 11,30 h., Alba de Tormes 13,00 h., llegada da 14,15 h.

JULIO

Sábado día 2 y domingo día 3: Diploma AUDAX de los 400 Kms

Recorrido: Salamanca, Fuentesauco, La Bóveda de Toro, Castronuño, Tordesillas, Tudela de Duero, Peñafiel, Aranda de Duero, San Esteban de Gormaz, Almazán, Soria. 400 Kms.

Modalidad: Diploma rodador

Horario: Salida 10,00 h. del sábado, llegada 13,00 h. del domingo. Tiempo máximo disponible: 27 horas.

Inscripción obligatoria antes del día 23 de junio, jueves. (Posteriormente, habrá una reunión preparatoria). Información: Gabriel Angel Lucas Ramos (Tel. 26 23 22)

Domingo día 3: Visita a Riobobos

Recorrido: Salamanca, Santa Marta, Huerta, Babilafuente, Villoria, Riobobos, Cantalpino, Aldealengua, Salamanca. 72 Kms.

Objetivos turísticos: Iglesias de Babilafuente y Villoria, pueblo abandonado y semiderruido de Riobobos.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,30 h., Babilafuente 11,30 h., Villoria 13,00 h., Riobobos 14,30 h., regreso 16,30 h., llegada 21,30 h.

Primera Quincena de Julio: V Encuentro de Cicloturistas y Ciclistas Urbanos

Esta actividad de ConBici se celebrará en los montes Universales y será organizada por el Colectivo Valencia en Bici y el Colectivo Pedalea de Zaragoza.

Noche del 23 al 24 Julio: Noche de la Bici

Recorrido: Salamanca, Matilla, Carrascal del Obispo, la Sagrada, Fuente de San Esteban, Sando, Ledesma, Salamanca. 150 Kms.

Objetivos turísticos: Rodar a la luz de la Luna por carreteras con poco tráfico, escuchando los ruidos de la noche en el Campo Charro.

Modalidad: Especial.

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

Información: Isaac San Román (Tel. 24 72 20)

Nota: Es imprescindible llevar luz de dinamo delantera y trasera en correcto funcionamiento y catadióptricos.

Domingo día 31: Chapuzón en San Pedro de Rozados

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados, Santo Tomé de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 45 Kms.

Objetivos turísticos: Piscina de San Pedro y paseo por los alrededores a caballo.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 10,00 h., San Pedro 11,00 h., Llegada a Salamanca 19,00 h..

Nota: Existe en San Pedro de Rozados un picadero que alquila caballos para realizar excursiones por los alrededores.

AGOSTO

Primera quincena de Agosto: Viaje de verano en Alemania

El recorrido será fijado por los interesados en una reunión que se anunciará oportunamente.

Domingo día 21: VII Día de la Bici de Lubián

Recorrido: Lubián, Hedroso, Aciberos (entrada a la plaza), Hedroso, Lubián (incorporación de las «ruedas pequeñas»), Las Hedradas, Alto de la Canda (comida), Lubián. 40 kms.

Objetivos turísticos: Valle del río Tuela y Pedro, Sierra Gamoneda, Alto de la Canda y Padornelo (portillas), Alta Sanabria, Lubián, Hedroso, Las Hedradas, Aciberos.

Modalidad: Iniciación, familiar.

Horario: Salida 12,00 h., llegada 16,30 h.

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88), Antonio Sánchez Martín (Tel. 980 52 82 45), Ayuntamiento de Camarzana de Tera, Concejal de deportes (Tel. 980 64 90 06)

Nota: Transporte hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante.

SEPTIEMBRE

Sábado día 3 y domingo día 4: Acampada en la Peña de Francia

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

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

Objetivos turísticos: La Sierra de Francia. Vistas desde la Peña.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: jueves 1 de Septiembre a las 20,30 h. Información: Gonzalo (Tel. 25 11 01)

Miércoles día 7 a domingo día 11: Acampada a la Canaleja (Béjar)

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

Recorridos para el segundo y tercer día: Según el tiempo y el estado de los participantes:

A) Por carretera:

1. Candelario, La Garganta, Baños, Puerto de Béjar, Cantalgallo, Béjar. 37 Kms.
2. Candelario, Navacarros, La Hoya, Pto. de la Hoya (1260 m.), Barco de Avila, Casa del Puerto de Castilla, Pto. de Tornavacas (1275 m.), Tornavacas, Jerte, Pto. de Honduras (1443 m.), Hervás, La Garganta, Candelario. 110 kms.
3. Béjar, la Calzada de Béjar, Montemayor del Río, Peñacaballera, Puerto de Béjar, Cantalgallo, Béjar. 55 Kms.
4. Béjar, Navalморal de Béjar, Peromingo, Valverde de Valdelacasa, Valdelacasa, Cristóbal, La Calzada de Béjar, Béjar. 55 Kms.
5. Béjar, la Calzada de Béjar, Navalморal, Sanchotello, Ledrada, Nava de Béjar, Béjar. 30 Kms.

B) Por caminos, sendas...

1. Candelario, Navacarros, La Hoya, La Covatilla, Calvitero (2425 m.), El Travieso, La Plataforma, Candelario. 6 H.
2. Béjar, Km 1 de la crta. a Candelario, Navarejos, El Monte, La Escobosa, Arroyo de Horcajuelos (puente), Puerto de Béjar, por la vía del ferrocarril hacia Béjar, Béjar. 3 H.
3. Candelario, El Castañar, Llano Alto, Peña de la Cruz y regreso. 2 H.
4. Candelario, Presa de Navamuño, y regreso por pistas. 3 H.

Recorrido cuarto día: (por la tarde) Béjar, Salamanca. 70 Kms.

Objetivos turísticos: La sierra de Candelario y Béjar.

Modalidad: pernocta en albergues con recorridos para todos los niveles.

Reunión informativa: Viernes día 2 a las 20,30 h. Información: Juanel (Tel. 25 26 76).

Notas: El lugar de estancia será un chalet cedido por Caja Salamanca y Soria que cuenta con habitaciones, calefacción, duchas de agua caliente, cocina...

En caso de coincidir esta acampada con la Fiesta de la Bici, se acortara, para poder participar en dicha Fiesta.

Sábado día 17: Cometas en Carpio Bernardo

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Carpio Bernardo, Calvarrasa de Arriba, Salamanca. 42 Kms.

Objetivos: Volar cometas.

Modalidad: iniciación.

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

Información: Eugenia (Tel. 23 92 64)

Domingo día 18: Diploma de Montaña Sierra de Béjar

Recorrido: Salamanca, Frades de la Sierra, Endrinal, Los Santos, Valdelacasa, Peromingo, Navalморal de Béjar, Béjar (920 m.), Candelario, Plataforma, Travieso (1850 m.), Candelario, Béjar, Cristóbal, San Esteban de la Sierra (580 m.), Pto. de Linares (1000 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., Fuente de Linares (reagrupamiento) 18,30 h., llegada 21,30 h.

Información: Paco Cortés (Tel. 13 89 15)

Sábado día 24: Limpieza

Recorrido: Lugar por determinar

Horario: Salida 16,00 h.

Información: Yolanda San Román (Tel. 24 72 20)

Nota: Se procederá a la limpieza de una zona próxima a Salamanca y a la colocación de carteles que inviten al mantenimiento de la misma. Actividad en colaboración con el Colectivo Bellotero.

Domingo día 25: Día de la Bicicleta de Zamora

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

Objetivos turísticos: Zamora y sus barrios.

Modalidad: Iniciación, familiar.

Horario: Salida 10,00 h. (atención al cambio de la hora)

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88)

Nota: Transporte hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante.

OCTUBRE

Sábado día 1 y domingo día 2: Acampada en Fermoselle

Primer día: Fermoselle, Fornillos de Fermoselle, Cibanal, Presa de Almendra, Almendra, Trabanca, La Cicutina, Fermoselle. 40 Kms.

Segundo día: Fermoselle, Presa de Bemposta, Bemposta y regreso a Fermoselle. 28 Kms.

Objetivos turísticos: Presa de Almendra, La Cicutina, desembocadura del Río Tormes en el Río Duero. Embalse de Bemposta.

Reunión informativa: miércoles día 28 de Septiembre. Información: Rodrigo (Tel 23 04 07)

Nota: Es imprescindible inscribirse antes del 28 de Septiembre para organizar el transporte hasta Fermoselle. Se dispondrá de lugar de pernocta.

Sábado día 8 y Domingo día 9: Calzada Romana de la Plata

Recorrido primer día: Salamanca, Béjar, Candelario. 77 Kms.

Recorrido segundo día: Candelario, La Garganta, Puerto de Béjar, Puente de la Magdalena, Calzada de Béjar, Valverde de Valdelacasa, Fuenterrubio de Salvatierra, Navarredonda de Salvatierra, La Dueña, San Pedro de Rozados, Salamanca.

Objetivos turísticos: Sierra de Béjar, La Garganta, Restos romanos de la calzada: puentes, miliarios.

Modalidad: Rodadora-Camínera.

Horario: Salida Sábado 8: 16,00 h., Pernocta en Albergue de Candelario, Salida Domingo: 9,00 h..

Información: Yolanda San Román (Tel. 24 72 20)

Nota: Existe la opción de salir el Domingo hasta Puerto de Béjar y volver desde allí cumpliendo el recorrido marcado. Los interesados en pernoctar en el Albergue han de inscribirse antes del 1 de Octubre.

Miércoles día 12: Paseo Infantil

Recorrido: Zamora, Carrascal, Zamora. 15 kms.

Objetivos turísticos: Carrascal, Vista del Duero.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 11,00 h.

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88)

Nota: Transporte hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante.

Sábado día 15: Excursión a Gargabete y Ermita de la Peña

Recorrido: Salamanca, Gargabete, Ermita de la Peña, Salamanca.

Objetivos turísticos: Encinar de Gargabete, Ermita de la Peña.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Gargabete 16,45 h., Ermita de la Peña 17,15 h., Salamanca 19,15 h..

Información: Desi Santos (Tel. 23 58 86).

Nota: Si el tiempo (Climatológico) lo permite, se usarán caminos. ïï Felicidad Teresa ïï

Sábado día 15 y domingo día 16: Miniacampada en la charca de Los Pisones

Recorrido primer día: Salamanca, Charca de Los Pisones. 6 Kms.

Recorrido segundo día: Charca de Los Pisones, Salamanca. 6 Kms.

Objetivos turísticos: Rodar de noche por caminos, acampar de noche.

Modalidad: Acampada nocturna con tramos por caminos.

Horario: Salida 22,00 h. del sábado, llegada 11,00 h. del domingo

Reunión informativa: Jueves día 13 a las 20,30 h. Información: Gabriel Angel Lucas Ramos (Tel. 26 23 22)

Domingo día 16: Excursión a Peñamecer

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Espino de los Doctores, Peñamecer, Baños de Ledesma, El Pino de Tormes, Salamanca. 68 Kms.

Objetivos turísticos: Rivera de Valmuza, Peñamecer, el Tormes.

Modalidad: Media con pequeños tramos de caminos.

Horario: Salida 10,00 h., Peñamecer 11,30 h., Llegada 15,30 h.

Información: Yolanda San Román (Tel. 24 72 20).

Sábado día 22: Bellotada

Recorrido: Lugar por determinar.

Objetivos turísticos: Quercales de Salamanca, plantación de bellotas.

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

Información: Yolanda San Román (Tel. 24 72 20).

Nota: Se procederá a la plantación de bellotas. Actividad en colaboración con el Colectivo Bellotero.

Domingo día 23: Excursión por las riveras de Valmucina y Valmuza

Recorrido: Salamanca, Santo Tomé de Rozados, cruce de San Pedro, camino hasta carretera de Vecinos (Km 23), camino hasta Muñovela, sanatorio de los Montalvos, Salamanca. 50 Kms.

Objetivos turísticos: Arroyo de la Valmuza, Cañada de la Calzadilla.

Modalidad: Media con caminos.

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

Información: Isaac San Román (Tel. 24 72 20)

Sábado día 29 a martes día 1 de Noviembre: Acampada en la Vera y Monfragüe

Recorrido primer día: Plasencia, Casas del Castañar, Barrado, Arroyomolinos de la Vera, Pasarón, Jaraiz de la Vera, Cuacos. 53 Kms.

Recorrido segundo día: Cuacos, Jarandilla, Losar de la Vera, Valverde de la Vera, Madrigal de la Vera, Embalse de Rosarito. 45 Kms.

Recorrido tercer día: Embalse de Rosarito hasta Villarreal de San Carlos (Monfragüe) siguiendo el Canal de Rosarito. 70 Kms.

Recorrido cuarto día: Villarreal de San Carlos, Plasencia. 24 Kms.

Objetivos turísticos: Monasterio de Yuste, Centro de la naturaleza «El Vado de los Fresnos», Parque Natural de Monfragüe.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: miércoles día 26 a las 20.30 h. Información: Rodrigo (Tel: 23 04 07)

Nota: Es imprescindible inscribirse antes del 26 de Octubre para organizar el transporte hasta Plasencia.

NOVIEMBRE

Sábado día 5: Castañas asadas en la estación de Arapiles

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Arapiles, Salamanca. 30 Kms.

Objetivos: Castañas Asadas, vía FF.CC «Ruta de la Plata», Los Arapiles.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16.00 h., llegada 19.00 h.

Información: Pauli (Tel. 24 72 40).

EXCURSIONES DESDE ZAMORA

Nota: Las salidas de la Sociedad Ciclista Zamorana salen de la Ciudad Deportiva Municipal, calle bajada de los arboles s/n., ZAMORA.

MARZO

Domingo día 6: Marcha Cicloturista «Tierra del Vino»

Recorrido: Zamora, Villaralbo, Villalajar, Madridanos, Bamba, Moraleja, Casaseca, Arcenillas, Zamora. 32 Kms.

Objetivos turísticos: Tierra del Vino.

Modalidad: Iniciación, familiar

Horario: Salida 10,30 h.

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88)

Nota: Transporte hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante.

Sábado día 12: Paseo Infantil

Recorrido: Zamora, La Hiniesta, Zamora. 15 Kms.

Objetivos turísticos: La Hiniesta, Bosque de Valorio.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 17,00 h.

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88)

Nota: Transporte hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante.

ABRIL

Domingo día 23: II Marcha Cicloturista «día de la Comunidad»

Recorrido: Zamora, Roales, Montamarta, San Cebrián, Piedrahíta, Cerecinos, Aspariegos, Benegiles, Monfarracinos, Zamora. 65 kms.

Objetivos turísticos: Tierra de Campos y del Pan.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 10,00 h.

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88)

Nota: Transporte hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante.

MAYO

Domingo día 15: Marcha Cicloturista «Alba y Aliste»

Recorrido: Zamora, La Hiniesta, Andavías, Palacios, Manzanal, Carbajales, Fonfría, Ricobayo, Zamora. 87 kms.

Objetivos turísticos: Alba y Aliste.

Modalidad: Rodadora.

Horario: Salida 10,00 h.

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88)

Nota: Transporte hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante.

JUNIO

Miércoles día 15: Marcha Cicloturista «Tierra de Campos»

Recorrido: Zamora, Monfarracinos, Asparejos, Castronuevo, La Tabla, Granja de Moreruela, Riego del Camino, Fontanillas de Castro, Montamarta, Roales, Zamora. 92 kms.

Objetivos turísticos: Tierra de Campos.

Modalidad: Rodadora.

Horario: Salida 9,30 h.

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88)

Nota: Transporte hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante.

JULIO

Domingo día 10: Subida a Peces

Recorrido: Playa de los Enanos, Ribadelago Nuevo (Vuelta), Laguna de Peces, regreso. 30 kms.

Objetivos turísticos: Lago de Sanabria, San Martín de Castañeda, Laguna de los Peces.

Modalidad: Montaña.

Horario: en coches desde la Delegación Territorial de Cultura de la Junta de Castilla y León (Avda Requejo) en Zamora a las 8,00 h.

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88)

AGOSTO

Domingo día 14: II Marcha Cicloturista Ayto. Camarzana de Tera

Recorrido: Camarzana de Tera, Santibáñez de Tera, Camarzana de Tera. 30 kms.

Objetivos turísticos: Camarzana de Tera, Pumarejo de Tera, Melgar de Tera, Santibáñez de Tera, Valle del río Tera.

Modalidad: Iniciación.

Horario: A determinar.

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88) Antonio Sánchez Martín (Tel. 980 52 82 45). Ayuntamiento de Camarzana de Tera, Concejal de deportes (Tel. 980 64 90 06)

Nota 1: Inscripción voluntaria de 200 ptas que da derecho a unos recuerdos.

Nota 2: Transporte hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante.

SEPTIEMBRE

Sábado día 3: II Marcha a Tierras de Aliste

Recorrido: Valer de Aliste, Gallegos del Río, Flores de Aliste, Bercianos de Aliste, Sarracín de Aliste, Riofrio de Aliste, Abejera de Tábara, Valer de Aliste. 40 kms.

Objetivos turísticos: Río Frío y Aliste, iglesias, ermitas, aldeas alistanas, explotación de pizarra.

Modalidad: Iniciación, con algunos tramos por caminos.

Horario: Salida 17,00 h.

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88)

Nota: Transpote hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante.

Sábado día 10 y domingo día 11: IX Marcha Cicloturista Internacional a Braganza

Recorrido primer día: Zamora, Braganza. 115 Kms.

Recorrido segundo día: Braganza, Zamora. 115 Kms.

Objetivos turísticos: Aliste y Tras los Montes.

Modalidad: Rodadora.

Horario: A determinar, vendrá detallado en programa.

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88)

Nota: Transporte hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante.

OCTUBRE

Domingo día 2: III Marcha Cicloturista «Nuevo Horizonte»

Recorrido: Zamora, Pereruela, La Tuda, Las Enillas, Puebla de Campeán, Tardobispo, Zamora. 35 Kms.

Objetivos turísticos: Pueblos y paisaje de Sayago.

Modalidad: Iniciación.

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

Información: Fernando Mesonero Carrera (Tel. 980 53 35 88). Asociación Juvenil «Nuevo Horizonte» (Tel. 980 52 91 02, de 18,00 a 21,00 h.).

Nota: Transporte hasta el lugar de salida (Campa de la Iglesia María Auxiliadora) por cuenta de cada participante.

HOJA DE INSCRIPCIÓN COMO SOCIO AL CLUB AMIGOS DE LA BICI

Nota: Lee antes **HACERSE SOCIO** al principio del programa. Escribe con MAYUSCULAS.

Nombre:

Apellidos:

D.N.I.: Fecha nacimiento

con domicilio en calle

nº piso letra C.P.

Firma

Si eres menor es necesaria la autorización del padre, madre o tutor:

Don con D.N.I.

tiene conocimiento de la inscripción de su hijo como socio del Club de Amigos de la Bici en las condiciones señaladas y da su autorización.

Firma

Una vez formalizada esta hoja, acude a la oficina de CAJA SALAMANCA Y SORIA de la Plaza de la Constitución e ingresa en la cuenta del CLUB DE AMIGOS DE LA BICI nº 3300-000-00-9459-3 la cantidad de 2.500 pts. si eres menor de 18 años y de 4.000 pts. si eres mayor de 18 años, en concepto de cuota anual. Una vez sellado el recibo de abajo, recórtalo y envía el resto a

CLUB DE AMIGOS DE LA BICI
APDO. 2.116. 37080 SALAMANCA

RECIBO

El CLUB DE AMIGOS DE LA BICI ha recibido en concepto de inscripción como socio una cuota anual de

2.500 pts. (táchese lo que no proceda)

4.000 pts.

de D.

Fecha

SELLO DE LA CAJA DE SALAMANCA Y SORIA