



**TODO
VENTAJAS**

Si tiene domiciliada su nómina,
pensión o cuota de seguros sociales...

Ya pertenece a Club Cliente.

Caja Salamanca y Soria

**AMIGOS de la BICI
Salamanca**



*Programa de la XVIII Temporada
1996*

Caja Salamanca y Soria

CLUB CICLOEXCURSIONISTA

AMIGOS de la BICI

CON-BICI SALAMANCA

Miembro de la Asamblea Provincial de Grupos Ecologistas de Salamanca

Programa de Excursiones XVIII Temporada 1996

Teléfono móvil de
Amigos de la Bici
989 41 15 46



ConBici

COORDINADORA EN
DEFENSA DE LA BICI

INDICE

Presentación	3
Reglamento de seguridad	5
Resumen del calendario de excursiones ...	6
Calendario de excursiones	8
La bicicleta de cicloturismo	23
Adaptación de la bici	26
Preparando tu salida	27
Mantenimiento	28
Libros de cicloturismo	29
Inscripción como socio	30
Hoja de inscripción	31

Recuerda nuestro lema de seguridad de 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 a la Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León, a la Excm. Diputación Provincial de Salamanca y al Excmo. Ayuntamiento de Salamanca, así como a la Prensa y la Radio.

PRESENTACIÓN

El objetivo de este programa es presentar las casi 50 actividades en bicicleta que los Amigos de la Bici realizarán esta temporada 96, animando a todo el que esté interesado a participar en ellas.

Hasta este punto en nada se distingue de programas anteriores. Pero los que conocen a los Amigos de la Bici van a notar diferencias.

La primera y más evidente: no hay Día de la Bici. Después de 17 ediciones de ese multitudinario acontecimiento que siempre coincidía con el inicio de la temporada, este año, por primera vez, no se celebrará.

¿Por qué?. Porque los Amigos de la Bici han considerado que la finalidad reivindicativa del Día de la Bici puede verse cumplida mediante otras actividades que atraigan la atención de los ciudadanos y la prensa. Por otra parte, el aspecto lúdico del Día de la Bici se mantiene repartido en cada una de las actividades del programa, que como se mencionó antes están abiertas a todo el que quiera participar en ellas.

Este año anteponeamos a cualquier otra cosa el disfrute de la bici. Para ello hemos preparado, siempre dentro del ámbito **no competitivo**, todo tipo de actividades en bicicleta:

Paseos de menos de 30 kilómetros por los alrededores de Salamanca.

Excursiones de más de 50 kilómetros, para pasar el día pedaleando, que en algún caso se convierten en largos recorridos que nos permitirán rodar hasta nuevos destinos.

Acampadas de varios días, para integrarnos del todo en el

paisaje y los pueblos que vamos conociendo, disfrutando de la convivencia con otros Amigos de la Bici. Llegaremos a estar 15 días con nuestras bicicletas en Pirineos.

Noches de la bici, rastreos, juegos de pistas, ... completan el programa.

Buscamos itinerarios interesantes, ya sea por carretera o por caminos, por lo que cualquier tipo de bicicleta puede servirte para venir con nosotros. No hay actividades específicas para bici de montaña o de carretera, en nuestras actividades verás bicis de montaña junto a otras de carretera o cicloturismo.

Los Amigos de la Bici somos un grupo muy heterogéneo en el que sin duda tienes un hueco. Queremos que seas un amigo además de un Amigo de la Bici. Cada pedalada es un objetivo a conseguir juntos. Queremos disfrutar contigo de la bici y contagiar nuestro entusiasmo a todos los que aún no han descubierto las posibilidades de pedalear en grupo, con pausas y sin prisas, cada uno a su ritmo.

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

Normas esenciales:

- **Respetar las normas de circulación** (direcciones prohibidas, semáforos, etc.).
- Circular 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

- Circular 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, indicaselo al responsable.
- Los niños menores de 12 años deben ir acompañados por un responsable.

RESUMEN DEL CALENDARIO DE EXCURSIONES

* Excursiones con itinerario reducido u opcional

--MARZO--

Domingo 3: Comida de apertura de la temporada. 36 kms.
 Sábado 9 y domingo 10: Acampada en Iruña. *
 Sábado 9: Merienda en la Ermita de la Peña. 17 kms. *
 Domingo 10: Vuelta a San Pedro de Rozados por cañadas y caminos. 60 kms. *
 Sábado 16 a martes 19: Acampada en Granadilla. 101 + 62 + 130 + 103 kms. *
 Sábado 23 y domingo 24: Acampada de iniciación en el Nacedero del río Alagón. 38 + 40 kms.
 Noche del sábado 30 al domingo 31: Noche de la Bici. 54 kms.

--ABRIL--

Lunes 1 a domingo 7: Acampada de Semana Santa: zona fronteriza del oeste salmantino. 85 + 65 + 55 + 75 + 55 + 50 + 80 kms.
 Viernes 12: Proyección de diapositivas
 Sábado 13: Juego de Pistas. ¿? kms.
 Domingo 14: Vuelta a Toro. 166 kms. *
 Sábado 20 a martes 23: Acampada en Riaño 109 + 79 + 76 + 55 kms. *
 Sábado 27: Paseo a Cilleros el Hondo. 40 kms.
 Domingo 28: Diploma Audax de los 200 kms.

--MAYO--

Miércoles 1: Diploma de los 75 kms.
 Sábado día 4 y domingo 5: Acampada en Salvatierra. 52 + 48 kms.
 Sábado 11: Paseo a San Pedro del Valle. 40 kms.
 Domingo 12: Excursión al Cueto y la Cañada Real. 50 kms.
 Viernes 17: Proyección de diapositivas
 Domingo 19: XI Excursión de Rastreo y Orientación. ¿? kms.
 Sábado 25: Excursión a Morille. 40 kms.
 Domingo 26: Diploma de los 300 kms. *
 Domingo 26: Alternativa al diploma. 67 kms. *
 Viernes 31: Reunión preparatoria del viaje de verano a los Pirineos.

--JUNIO--

Sábado 1: Vistas desde Carpio Bernardo. 48 kms.
 Domingo 2: Paseo por la Armuña y Las Villas. 78 kms.
 Sábado 8 y domingo 9: Acampada en la Sierra de Quilamas. 68 + 110 kms.
 Miércoles 12: Diploma de los 100 kms.
 Domingo 16: Diploma de Montaña. 192 kms.

Noche de sábado 22 al domingo 23: Noche de la Bici. 109 kms.
 Jueves 27: Reunión preparatoria del viaje al VI Encuentro de julio
 Viernes 28: Reunión preparatoria de "Salamanca al Mar"
 Domingo 30: Vuelta a la Sierra. 165 kms.

--JULIO--

Sábado 6 y domingo 7: De Salamanca al mar. 485 kms.
 Sábado 13 a domingo 21: VI Encuentro de Cicloturistas
 Domingo 28: Excursión con baño al Pantano de Santa Teresa. 97 kms.

--AGOSTO--

Primera quincena de Agosto: Pirineos en Bicicleta
 Domingo 18: Día de la Bici de Lubián. 40 kms. *

--SEPTIEMBRE--

Domingo 8: Excursión a Valdejimena. 106 kms.
 Sábado 14: Juego de Pistas. ¿? kms.
 Domingo día 15: Excursión por la Laguna del Cristo y Peña de Francia. 82 kms. *
 Sábado 21 y domingo 22: Acampada en Las Hurdas. 126 + 105 kms.
 Viernes 27: Proyección de diapositivas. 30 kms.
 Sábado 28: Frontón en La Velles. 19 kms.
 Domingo 29: Día de la Bici de Zamora. 40 kms.

--OCTUBRE--

Sábado 5: Excursión por caminos a Gomecello. 25 kms.
 Domingo 6: Marcha Nuevo Horizonte
 Sábado 12 y domingo 13: Acampada en la Sierra de Tonda. 67 + 69 kms.
 Sábado 19: Paseo hasta la ermita del Viso. 20 kms.
 Domingo 20: Vuelta a Almenara. 94 kms.
 Sábado 26: Castañas asadas en Otero de María Asensio
 Domingo 27: Caminos al Sur de Salamanca. 30 kms.

--NOVIEMBRE--

Viernes 1 a domingo 3: Acampada por Gata. 55 + 70 + 65 kms.
 Domingo 10: Comida de clausura de la temporada. 62 kms. *
 Viernes 17: Asamblea General de Socios
 Viernes 22: Proyección de diapositivas

Reuniones: El primer viernes de todos los meses (excepto el de agosto) se celebrará una reunión de Junta Directiva abierta a de todos los socios a las 21,00 h.

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 3: Comida de apertura de la temporada

Recorrido: Salamanca, Aldealegua, Huerta, Santa Marta, Salamanca. 36 kms.

Objetivos turísticos: Encuentro con los Amigos de la Bici

Horario: Salida 10,00 h., llegada a Salamanca 13,30 h. Comida en un restaurante de Salamanca, 14,00 h.

Atención: El lugar de salida de esta actividad será la Plaza Mayor

Nota: Quienes quieran comer en el restaurante han de inscribirse antes del jueves 29 de febrero. El precio de la comida es de 1.000 ptas por persona.

Inscripciones a la comida: Juanal (Tel. 25 26 76).

Sábado 9 y domingo 10: Acampada en Iruña

Acampada reivindicativa en el lugar que será inundado por el pantano que se construirá en Fuenteguinaldo sobre el Águeda.

Reunión preparatoria: miércoles 6 a las 21,00 h.

Sábado 9: Merienda en la Ermita de la Peña

Recorrido: Salamanca, Ermita de la Peña Salamanca. 17 kms.

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

Domingo 10: Vuelta a San Pedro de Rozados por cañadas y caminos

Recorrido: Salamanca, Tordelalosa, San Pedro de Rozados, Morille, Cuatrocalzadas, Salamanca. 60 kms.

Modalidad: Media con un tramo por caminos

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

Sábado 16 a martes 19: Acampada en Granadilla

Recorrido primer día: Salamanca, Vecinos, Tamames, La Alberca, El Portillo, Las Mestas. 101 kms.

Recorrido segundo día: Riomalo, Rebollosa, Martinebrón, Calama, Collado del Sapo, Abadía, Casas del Cid, Granadilla, Abadía, Hervás. 62 kms.

Recorrido tercer día: Hervás, Gargantilla, Segura de Toro, Casas del Monte, Jurilla, Villar de Plasencia, Cabezabellosa, El Tomo, río Jerte, Mirador de Santa Bárbara (657 m.), Plasencia, Carcaboso, Valdeobispo, Santibáñez el Bajo, Guijo de Granadilla, La Granja, Abadía, Hervás. 130 kms.

Opción corta: Hervás, Gargantilla, Segura de Toro, Casas del Monte, Ruinas de Caparra, Zarza de Granadilla, Hervás. 45 kms.

Recorrido cuarto día: Hervás, La Garganta, Candelario, Béjar, Navalmaral, Peromingo, Valdelacasa, Endrinal, Frades, Salamanca. 103 kms.

Objetivos turísticos: Las Mestas, Granadilla, Valle de río Ambroz, Sierra de Béjar.

Reunión preparatoria: miércoles 13 a las 21,00 h.

Sábado 23 y domingo 24: Acampada de iniciación en el Nacedero del río Alagón

Recorrido primer día: Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados, Nacedero del río Alagón. 38 kms.

Recorrido segundo día: Nacedero del río Alagón, Frades de la Sierra, Membibre, Las Veguillas, Santo Tomé de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 40 kms.

Objetivos turísticos: La sierra de Herreros, el Nacedero del río Alagón y Castillo de Navagallega.

Reunión preparatoria: miércoles 20 a las 21,00 h.

Noche del sábado 30 al domingo 31: Noche de la Bici

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados, Santo Tomé de Rozados, Salamanca. 54 kms.

Modalidad: Nocturna

Horario: Salida 21,00 h., llegada 1,59 h.

Nota: Es imprescindible llevar catadiópticos y luz propia delantera y trasera.

-- ABRIL --

Lunes 1 a domingo 7: Acampada de Semana Santa: zona fronteriza del oeste salmantino

Recorrido primer día: Salamanca, Golpejas, Villar de Peralonso, Espadaña, Brimcones, Trabanca. 85 kms

Recorrido segundo día: Trabanca, Fermoselle, Bemposta, Brumhozinho, Santiago, Mogadouro, Zava, Castelo Branco. 65 kms.

Recorrido tercer día: Castelo Branco, Lagoaça, Fornos, Freixo de Espada à Cinta, Barca d'Alva. 55 kms.

Recorrido cuarto día: Barca d'Alva, Figueira do Castelo Rodrigo, Pinhel, Almeida, Fuerte de la Concepción. 75 kms.

Recorrido quinto día: Fuerte de la Concepción, Aldea del Obispo, Alameda de Gardón, Gallegos de Argañán, Sexmiro, Martillán, Serranillo, Villar de Ciervo, Puerto Seguro, Garganta del Agueda. 55 kms.

Recorrido sexto día: Garganta del Agueda, San Felices de los Gallegos, Bañobárez, Mancha Verde, Pito. 50 kms.

Recorrido séptimo día: Pito, Retortillo, Boada, La Fuente de San Esteban, Boadilla, San Muñoz, La Sagrada, Sanchón, Carrascal, Villalba de los Llanos, Matilla de los Caños del Río, Salamanca. 80 kms.

Objetivos turísticos: Arribes del Duero, Tras Os Montes, Campo de Argañán, Mancha Verde, Campo Charro, fortalezas fronterizas, ríos Duero, Agueda, Yeltes y Huebra.

Reunión preparatoria: martes 26 a las 21,00 h.

Viernes 12: Proyección de diapositivas

Hora: 21,00 h.

Tema: Actividades de los Amigos de la Bici en marzo.

Sábado 13: Juego de Pistas

A la hora de la salida se entregarán las instrucciones para seguir el juego. Aproximadamente se recorrerán 45 kilómetros.

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

Domingo 14: Vuelta a Toro.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Cubo del Vino, Peleas de Arriba, Zamora, Villalarbo, Villalazán, Toro, Bóveda de Toro, Fuentesauco, Salamanca. 166 kms.

Opción reducida: Salamanca, El Cubo, Fuentesauco, Salamanca. 83 kms.

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

Modalidad: Rodadora, aunque la opción reducida permite a los menos experimentados hacer parte del recorrido con los demás saliendo y llegando juntos.

Horario: Salida 9,00 h., Toro (comida) 15,00 h., llegada 20,30 h.

Sábado 20 a martes 23: Acampada en Riaño

Recorrido primer día: Riaño, Pto. de Tarna (1.490 m.), Campo de Caso, Pto. de Amicio (908 m.), Infiesto, Arriendas, Cangas de Onís. 109 kms.

Opción caminera: Riaño, Pto. de Ventaniela (1.460 m.), Beleño, Cangas de Onís. 65 kms.

Recorrido segundo día: Cangas de Onís, Sames, Priescas, Ponga, Pto. del Pontón (1.280 m.), Pto. de Panderruedas (1.450 m.), Posada de Valdeón. 79 kms.

Opcional: Subida a los Lagos de Covadonga; 45 kms. más

Opción reducida: De Cangas al Pto. del Pontón directamente; 58 kms.

Recorrido tercer día: Posada de Valdeón, Cain, Desfiladero del río Cares, Poncebos, Arenas de Cabañales, Panes, Potes. 76 kms.

Hay varias posibilidades para este día:

- Desde Poncebos subir a Sotres: 18 kms. más.

- Desde Potes subir a Cucayo: 30 kms. más.

- Desde Potes subir a Fuente Dé y al teleférico: 50 kms. más.

- Ver Nuestra Señora de Lebeña y Sto. Toribio de Liebana: 6 kms. más.

Recorrido cuarto día: Potes, Pto. de San Glorio (1.609 m.), Riaño. 55 kms.

Reunión preparatoria: miércoles 10 a las 21,00 h.

Sábado 27: Paseo a Cilleros el Hondo

Recorrido: Salamanca, Cilleros el Hondo: Aldeatejada, Porquerizos, Cilleros el Hondo, Salamanca. 40 kms.

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

Domingo 28: Diploma Audax de los 200 kms.

Recorrido: Salamanca, Ledesma, Villaseco de los Reyes, Almendra, Presa de la Almendra, Femoselle, Trabanca, Almendra, Presa de la Almendra, Cibanal, Villar del Buey, Bermillo de Sayago, Villamor de Cadozos, Almeida, Escuadro, Viñuela de Sayago, Santiz, Zamayón, Aldearodrigo, Valverdón, Villamayor, Salamanca. 205 kms.

Objetivos turísticos: Presa de la Almendra, Sayago.

Horario: Salida 8,00 h., llegada 21,30 h. Tiempo máximo disponible: 13,5 horas.

-- MAYO --

Miércoles 1: Diploma de los 75 kms.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados (avituallamiento), Nacedero del río Alagón (avituallamiento), Membribe, Las Veguillas, Salamanca. 75 kms.

Objetivos turísticos: Campo Charro, Sierra de Herreros.

Este diploma está especialmente dedicado a los que nunca han hecho una distancia similar en bicicleta. Se entregará diploma acreditativo de la distancia recorrida.

Modalidad: Fácil, para principiantes, sin cuevas importantes, pequeño tramo de camino. Se contará con coche de apoyo.

Sábado día 4 y domingo 5: Acampada en Salvatierra.

Recorrido primer día: Salamanca, Alba de Tormes, Encinas de Arriba, Sieteiglesias de Tormes, Fresno Alhándiga, La Maya, pantano de Sta. Teresa, Montejo (camino), Salvatierra de Tormes. 52 kms.

Recorrido segundo día: Salvatierra de Tormes, Montejo (camino), La Maya, Pedrosillo de los Aires, Monterrubio de la Sierra, Morille, Aldeatejada, Salamanca. 48 kms.

Objetivos turísticos: Algunos encinares del sur de Salamanca, contraste entre el río Tormes y el embalse, conjunto histórico de Salvatierra, plantación de bellotas y quizás, diapositivas.

Modalidad: Fácil para principiantes. Pequeño tramo de camino, sin cuevas importantes. Si el número de participantes es elevado se contará con coche de apoyo.

Reunión preparatoria: Miércoles 1 a las 21,00 h.

Nota: Esta actividad se realizará conjuntamente con el COLECTIVO BELLOTERO.

Sábado 11: Paseo a San Pedro del Valle

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Carrascal de Barregas, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Salamanca. 40 kms.

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

Domingo 12: Excursión al Cueto y la Cañada Real

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Tordelalosa, El Cueto, Calzada de Don Diego, Los Mentalvos, Salamanca. 50 kms.

Modalidad: Media con tramos por caminos

Objetivos turísticos: Dehesas salmantinas, puente romano, Cañada Real.

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

Viernes 17: Proyección de diapositivas

Hora: 21,00 h.

Tema: Actividades de los Amigos de la Bici en Semana Santa, abril y mayo.

Domingo 19: XI Excursión de Rastreo y Orientación

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

Modalidad: Habrá caminos

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

Inscripciones: hasta el miércoles 15, Paço Cortés (Tel. 13 89 15)

Nota: Los participantes habrán de abonar parte del viaje hasta la zona de rastreo, 600 ptas los socios y 900 ptas. los no socios.

Sábado 25: Excursión a Morille

Recorrido: Salamanca, Miranda de Azán, Morille, cruce con carretera de Frades, cruce con carretera de Las Veguillas, Aldeatejada, Salamanca. 40 kms.

Modalidad: Media con tramos por caminos

Objetivos turísticos: Cañadas y caminos por el Campo Charro

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

Domingo 26: Diploma de los 300 kms.

Recorrido: Salamanca, Tamames, La Alberca, Sotoserrano, Lagunilla, El Cerro, Valdelamatanza, Aldenua del Camino, Hervás, Pto. de Honduras (1.430 m.), Jerte, Pto. de Tronavacas (1.277 m.), Barco de Ávila, La Aliseda de Tormes, Alto de La Lastra (1.480 m.), Santa María de los Caballeros, La Aldehuela, La Horcajada, Villar de Corneja, Gallegos de Solmirón, Armenteros, Galisacho, Alba de Tormes, Salamanca. 310 kms.

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

Domingo 26: Alternativa al diploma

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Villagonzalo, Nuevo Amatos, Salamanca. 67 kms.

Objetivos turísticos: Visita pantano de Villagonzalo, vistas desde la Peña y jugar en los frontones.

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

Viernes 31: Reunión preparatoria de "Pirineos en Bicicleta" (agosto)

Hora: 21,00 h.

-- JUNIO --

Sábado 1: Vistas desde Carpio Bernardo

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Carpio Bernardo, Machacón, Santa Marta, Salamanca. 48 kms.

Modalidad: Media con un tramo por camino

Objetivos turísticos: Azud de Villagonzalo.

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

Domingo 2: Paseo por la Armuña y Las Villas

Recorrido: Salamanca, La Mata de Armuña, Carbajosa de A., Palencia de Negrilla, La Vellés, Gomecello, Aldearrubia, Babilafuente, Encinas de Abajo, Alba de Tormes, Salamanca. 78 kms.

Modalidad: Media

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

Sábado 8 y domingo 9: Acampada en la Sierra de Quilamas

Recorrido primer día: Salamanca, Linares, Fuente Venero. 68 kms.

Recorrido segundo día: Fuente Venero, Garcibuey por pista, Puentes del Río Alagón, Piélagos, Valero, Linares de Riofrio, Salamanca, 110 kms.

Objetivos turísticos: Recorrido por caminos a través de la Sierra de Quilamas, Nacimiento de los valles de Quilamas y La Palla. Opcional visitar la Cueva de la Mora.

Reunión preparatoria: miércoles 5 a las 21,00 h.

Miércoles 12: Diploma de los 100 kms.

Recorrido: Salamanca, Matilla de los Caños del Río, Robliza de Cojos, Tabera de Abajo, Zafrón, Golpejas, San Pedro del Valle, Florida de Liébana, Villamayor, Salamanca. 100 kms.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 21,30 h.

Domingo 16: Diploma de Montaña.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Vecinos, Garcigalindo, Narros de Matalayegua, Tejeda y Segoyuela, La Rinconada de la Sierra, La Bastida, Cilleros de la Bastida, Cereceda de la Sierra, El Cabaco, Paso de los Lobos (1.499 m.), Peña de Francia (1.723 m.), Monsagro, El Maíllo, El Cabaco, Aldeanueva de la Sierra, Tamames, Berrocal de Huebra, Vecinos, Aldeatejada, Salamanca. 192 kms.

Objetivos turísticos: Sierra de Francia, ascensión a la Peña, robledales, baño en la sierra, pueblos turísticos serranos.

Modalidad: Rodadora, con gran subida. Aunque se pueda acortar y quedarse dando un baño en cualquier río serrano

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

Información: Juanal (Tel 25 26 76).

Noche de sábado 22 al domingo 23: Noche de la Bici

Recorrido: Salamanca, Morille, Pedrosillo de los Aires, Berrocal de Salvatierra, Pizaral, Salvatierra (reagrupamiento para comer algo en las escuelas abandonadas), Embalse de Santa Teresa, La Maya, Encinas de Arriba, Alba de Tormes, Salamanca. 109 kms.

Objetivos turísticos: Rodar de noche por el Campo Charro y los entornos del río

Tormes.

Horario: Salida 21,00 h., Salvatierra 1,00, llegada 7,00 h.

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

Jueves 27: Reunión preparatoria de "VI Encuentro de Cicloturistas" (13-21 de julio)

Hora: 21,00 h.

Viernes 28: Reunión preparatoria de "Salamanca al Mar" (6 de julio)

Hora: 21,00 h.

Domingo 30: Vuelta a la Sierra.

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Linares de Riofrio, Pto. de Linares (1.001 m.), San Miguel de Valero, San Esteban de la Sierra, Santibáñez de la Sierra, Garcibuey, Sequeros, Arroyomuerto, Aldeanueva de la Sierra, Tamames, Vecinos, Salamanca. 165 kms.

Objetivos turísticos: Sierras de Francia y Quilamas en verano. Baños en los ríos serranos.

Modalidad: Rodadora, muchos kilómetros a ritmo no muy suave pero con tiempo de sobra para darse un baño.

Horario: Salida 9,00 h., Sequeros (comida) 14,00 h., llegada 20,00 h.

-- JULIO --

Sábado 6 y domingo 7: De Salamanca al mar

Recorrido: Salamanca, Ledesma, Bermillo de Sayago, Fonfría, Alcañices, San Pedro de las Herreras, Rionegro del Puente, Nogueiras, Astorga, Foncebadón, Ponferrada, Torenó, Villablino, pto de Leitariegos, Cangas de Narcea, La Espina, Canero, Luarca. 485 kms.

Objetivos turísticos: Castilla, Cordillera Cantábrica, Asturias.

Horario: Salida 8,00 h. del sábado, llegada a lo largo del domingo.

Es necesario asistir a la reunión preparatoria que habrá el viernes 28 a las 21,00 h.

Sábado 13 a domingo 21: VI Encuentro de Cicloturistas

Itinerario: Desde Ripoll a Barcelona, según organicen los Amics de la Bici de Barcelona, asociación encargada de este encuentro de cicloturistas de toda España.

Reunión preparatoria con la información de que se disponga en ese momento el jueves 27 de junio a las 21,00 h.

Domingo 28: Excursión con baño al Pantano de Santa Teresa

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Galisáncho, La Maya, Pelayos (pantano), Fresno Alhándiga, Encinas, Alba de Tormes, Salamanca. 97 kms.

Modalidad: Media con tramos por caminos

Objetivos turísticos: El Tormes y el pantano de Santa Teresa

Horario: Salida 9,00 h., llegada 21,30 h.

-- AGOSTO --

Primera quincena de Agosto: Pirineos en Bicicleta

Aunque el recorrido deberá ser discutido por los que vayas a participar, la idea inicial es, más o menos, la siguiente:

Puigcerda, Puerto de Puymorens, Ax les Thermes, Tarascon s-Airege, Videssos, Port de Lers, Col de Agnes, Aulus les Bains, Col de Latrape, Guzet Neige, Col de la Core, Col de Portes d'Aspet, Col de Mente, Puerto del Portillon, Col del Peyresourde, Col de Aspin, Col de Tourmalet, Col d'Aubisque, Col de Marie Blaque, Col de la Pierre St. Martin, Pamplona o bien Zaragoza.

Es necesario asistir a la reunión preparatoria que habrá el viernes día 31 de mayo a las 21,00 h.

Para poder participar en esta actividad será necesario demostrar que los participantes se encuentran preparados. Por eso se impone que los participantes deberán haber realizado alguno de los diplomas de más de 150 kms. o un mínimo de 1.000 kms. en actividades del Club en la temporada actual.

Domingo 18: Día de la Bici de Lubián

Recorrido: Lubián, Hedroso, Aciberos, Hedroso, Lubián (incorporación de las "ruedas pequeñas"), Las Hedradas, Alto de la Canda (comida), Lubián. 40 kms.

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

Nota: Transporte hasta el lugar de salida por cuenta de cada participante, si bien durante la semana anterior es posible que en el Alquiler de Bicicletas se organicen coches particulares para ir hasta Lubián.

-- SEPTIEMBRE --

Domingo 8: Excursión a Valdejimena

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Anaya de Alba, Santuario de Valdejimena, Armenteros, Galinduste, Galisancho, Alba de Tormes, Salamanca. 106 kms.

Objetivos turísticos: El Campo de Alba

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

Sábado 14: Juego de Pistas

A la hora de la salida se entregarán las instrucciones para seguir el juego. Aproximadamente se recorrerán 45 kilómetros.

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

Domingo día 15: Excursión por la Laguna del Cristo y Peña de Francia

Recorrido: Tamames, Abusejo, Sepulcro Hilario, Laguna del Cristo, Morasverdes, El Maíllo, Peña de Francia, El Cabaco, Tamames. 82 kms.

Itinerario reducido: desde El Maíllo hasta El Cabaco evitando la ascensión a la Peña de Francia y quedando el recorrido con sólo 55 kms.

Precio: socios 300 ptas (200 los menores de 18 años), no socios 450 ptas.

Inscripción obligatoria antes del jueves 12 para organizar el transporte hasta Tamames. Yolanda (Tel. 24 72 20, mediodía)

Sábado 21 y domingo 22: Acampada en Las Hurdes

Recorrido primer día: Salamanca, Las Veguillas, Linares de Riofrio, Sotoserrano, Vegas de Coria, Nuñomoral, Casares de las Hurdes, Pto. de Casares (1.077 m.), Serradilla del Llano. 126 kms.

Recorrido segundo día: Serradilla del Llano, Monsagro, Paso de los Lobos (1.499 m.), Nava de Francia, Cilleros de la Bastilla, Tejeda y Segoyuela, Cortos de la Sierra, Vecinos, Salamanca. 105 kms.

Reunión preparatoria: miércoles 18 a las 21,00 h.

Viernes 27: Proyección de diapositivas

Hora: 21,00 h.

Tema: Actividades de los Amigos de la Bici en verano.

Sábado 28: Frontón en La Vellés

Recorrido: Salamanca, La Vellés, Salamanca. 30 kms.

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

Nota: Se recomienda llevar raquetas y pelotas.

Domingo 29: Día de la Bici de Zamora

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

Horario: Comienzo del Día de la Bici de Zamora 10,00 h.

Habrà un grupo que salga de Salamanca en bici a las 7,00 de la mañana y otro que vaya en coche. En el segundo caso probablemente el transporte se coordinará el viernes en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

-- OCTUBRE --

Sábado 5: Excursión por caminos a Gomecello

Recorrido: Salamanca, Moriscos, Gomecello, Cabrerizos, Salamanca. 25 kms.

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

Domingo 6: Marcha Nuevo Horizonte

Recorrido: Circuito "Bernardo Cerdera". Aprox. 40 kms.

Habrà un grupo que salga de Salamanca en bici a las 7,00 de la mañana y otro que vaya en coche. En el segundo caso probablemente el transporte se coordinará el viernes en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Sábado 12 y domingo 13: Acampada en la Sierra de Tonda

Recorrido primer día: Salamanca, Frades de la Sierra, Endrinal, Los Santos, Valdelacasa, caseta de Tonda. 67 kms.

Recorrido segunda día: Caseta de Tonda, Guijuelo, Salvatierra de Tormes, Pízaral, Berrocal de Salvatierra, Pedrosillo de los Aires, Salamanca. 69 kms.

Objetivos turísticos: Encinares y robledales, Sierra de Tonda, Salvatierra (restos de una villa noble), quemada gallega a la luz de la luna.

Reunión preparatoria: miércoles 9 a las 21,00 h.

Sábado 19: Paseo hasta la ermita del Viso

Recorrido: Salamanca, Los Villares de la Reina, Ermita del Viso, Monterrubio, Salamanca. 20 kms.

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

Domingo 20: Vuelta a Almenara

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Pino de Tormes, Almenara, Torresmenudas, San Pelayo de Guareña, Ledesma, Salamanca. 94 kms.

Objetivos turísticos: El Tormes, Cañedo de Guareña, Torresmenudas.

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

Sábado 26: Castañas asadas en Otero de María Asensio

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Otero de María Asensio, regreso a Salamanca. 30 kms.

Modalidad: Habrá tramos por caminos.

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

Domingo 27: Caminos al Sur de Salamanca

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Estación de Arapiles, Fábrica de La Maza, Fuente de la Marrana, La Alcubilla, Aldeanueva, Miranda de Azán, el Zurguén, Salamanca. 40 kms.

Objetivos turísticos: Calzada de La Plata, encinares, Arapil Grande y Chico

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

-- NOVIEMBRE --

Viernes 1 a domingo 3: Acampada por Gata

Recorrido primer día: Ciudad Rodrigo, Pastores, Martiago, Puerto Viejo, Robledillo de Gata, Descargamaria, Cadalso. 55 kms.

Recorrido segundo día: Cadalso, Torre Don Miguel, Gata, Hoyos, Villamiel, San Martín de Trevejo, Eljas, Valverde del Fresno. 70 kms.

Recorrido tercer día: Valverde del Fresno, Pto. de San Martín, Navasfrías, Casillas de Flores, Fuenteguinaldo, El Bodón, Ciudad Rodrigo. 65 kms.

Objetivos turísticos: Sierra de Gata en Otoño, miel, artesanía, Campo de Azaba, robledales, zona de Iruña.

Reunión preparatoria: martes 29 a las 21,00 h.

Domingo 10: Comida de clausura de la temporada

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Torresmenudas, Zamayón, Calzada de Valdunciel, Castellanos de Villiquera, Salamanca. 62 kms.

Itinerario reducido: desde Torresmenudas directamente a Calzada de Valdunciel. 40 kms.

Objetivos turísticos: Encuentro con los Amigos de la Bici

Horario: Salida 10,00 h., comida en un restaurante de Castellanos de Villiquera, llegada a Salamanca, 18,00 h.

Nota: Quienes quieran comer en el restaurante han de inscribirse antes del jueves 7. El precio de la comida es de 1.000 ptas por persona.

Inscripciones a la comida: Juanal (Tel. 25 26 76).

Viernes 17: Asamblea General de Socios

Viernes 22: Proyección de diapositivas

Hora: 21,00 h.

Tema: Actividades de los Amigos de la Bici en otoño.

LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA

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

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 para una bici de cicloturismo:

El **cuadro** será el trapecoidal clásico, tipo carreras, robusto (aunque pese un poco más), con los puentes de los frenos altos para poder poner los guardabarros sin problemas y con orejas para poder acoplar los guardabarros y el transportin. Para saber qué talla es mejor para ti divide tu estatura (en cm.) por 3,1. La talla corresponde con la longitud del tubo vertical desde el centro de la caja de 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 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, aunque hoy en día son difíciles de encontrar.

El **sillin** de carreras. Que tenga una estructura flexible. El mejor material es el cuero, o sillines sintéticos de calidad. En general los sillines de buena calidad cuestan más de 5.000 ptas. Es una inversión acertada.

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 de tres platos y unos rodamientos aceptables por un precio asequible (desde 6000 pesetas). La utilidad del plato de 30 dientes es que nos permite subir grandes pendientes aun llevando carga. Si no tenemos este plato podemos apañarnos con un piñón de 28 dientes como corona mayor. La menor será de 14 ó 16 dientes.

LA BICICLETA DE MONTAÑA

En primer lugar hemos de tener en cuenta que se trata de 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 continuación:

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 deben ser de aluminio puesto que se deforman menos 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 ancha es la cubierta y más tacos tiene, mayor es la resistencia que provoca. Algunos socios aconsejan que se instalen cubiertas sin tacos, la mejoría por asfalto es impresionante y apenas se pierde adherencia en tierra.

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 tengan **tercer plato**.

LA BICICLETA MIXTA O HÍBRIDA

Este tipo de bici está experimentando un gran auge en los últimos tiempos, ya que

reune unas características interesantes para la práctica del cicloturismo. Es muy suave en su conducción, ágil en el campo y por caminos de tierra, es dinámica en ciudad y en carretera.

Estas bicicletas se construyen con el cuadro y el manillar similar a las de montaña. La diferencia es que las ruedas son de 700 C y las cubiertas de 35 mm. También admiten la posibilidad de cambiarles el manillar por uno de "carreras" y las cubiertas por unas de 28 ó 32 mm. aproximadamente consiguiendo con esto mayor comodidad y ligereza a la hora de hacer kilómetros por carretera. Y por supuesto es necesario equiparlas con su transportín, guardabarros, luces, etc, ya que las bicis híbridas suelen venir de fábrica totalmente desprovistas de estos equipamientos.

De esta forma nos queda una bicicleta totalmente polivalente; para la práctica del cicloturismo, caminos de tierra, ciudad, carretera de asfalto, etc. La bicicleta híbrida es ágil y robusta al mismo tiempo, lo cual promete un gran futuro para los amantes del cicloturismo y de la bicicleta que admite todas las aplicaciones mencionadas anteriormente.

Es importante no precipitarse a la hora de comprar la bicicleta. Una bici demasiado barata, aunque nos deslumbe su colorido y buena presentación, puede resultarnos muy poco rentable a la hora de hacer kilómetros. 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, para 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 dé 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. Recordemos que la mayor parte de los atropellos de ciclistas se producen al principio de la noche, por carecer estos de luz. Una forma segura de contar con luz propia es que la bici tenga instalada una **dinamo** de forma permanente y disponer de bombillas de repuesto. La reciente aparición de los pilotos traseros de

diodes permiten disponer de una luz potente y duradera (las pilas pueden durar hasta 200 horas), en todo caso es recomendable que dispongan de una posición de alumbrado continuo porque la parpadeante es molesta para los que van detrás y además no está permitida. Hay pilotos de diodes desde 1.400 ptas.

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 sujeción 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, árboles, 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 circunstancias lo requieren.

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 pedosmimientos 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 avanzaremos menos, con los platos ocurre lo contrario. Para poder cambiar es necesario dar pedales a fin de que actúe 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, olvidar 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 deba 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 hacerla 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 no acarrear peso ir comprando la comida, ahora bien, siempre debe llevarse comida que proporcione energía rápidamente, como fruta, frutos secos, chocolate. Para evitar la hipoglucemia -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 donde 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 Servicio Cartográfico del Ejército 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 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 deprisa.

Cadena, platos, piñón: Tienen que estar siempre limpios. Hay que aceitarlos periódicamente, especialmente si se han mojado, siempre con moderación para que no se pegue 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.

LIBROS DE CICLOTURISMO

- Menorca en bici;* Llorene Sastre, editorial Eliteprint, 1989
El Río Tago a su paso por Madrid; Comunidad de Madrid, 1989
La Vega del Tajuña; Pedalibre, Comunidad de Madrid, 1987
El Suroeste de Madrid a través de una vía de tren abandonada; C. de Madrid
El Escorial, sus montes y alrededores; Comunidad de Madrid, 1989
La Sierra Norte; Comunidad de Madrid, 1989
La Cañada Real Segoviana; Comunidad de Madrid
Siete Picos y sus alrededores; Comunidad de Madrid
La Bicicleta, un placer para todos; Jean Corbeil, ed. EDAF, 1982
Manual del Cicloturista; Manolo Díaz, ed. Integral, 1985
BICIMAGEN; Rafael Cid Tapia, Junta de C.L. 1992
Los Orígenes del Ciclismo; Juan Carlos Pérez, ed. Librería Deportiva, 1983
Cicloturismo de Alforjas; Luis Gilpérez Fraile, ed. Penthalon, 1987
Guía Práctica de la Bicicleta; John Wilcockson, ed. H. Blume, 1982
Los Alpes en Bici; Francisco Cortés, Amigos de la Bici de Salamanca.
La Vuelta al Mundo en Bicicleta; Alain Guigny, ed. Aventura- Martínez R., 1985
La Física de la Bicicleta; José Sánchez Real, ed. De la Torre, 1988
El Libro de la Bicicleta; Roderick Watson- Martin Grey, ed. H. Blume, 1980
España En Bici (versión actualizada); P. Tortosa-M. Fornés, ed. Integral, 1992
Programa de Educación Vial asistido por ordenador; DGT
El Canal de Castilla; Junta de Castilla y León
El Manual de la BTT; Ciclismo a Fondo
La Vuelta al Mundo en Bicicleta; Juanjo Alonso
Camino de Santiago; Jaime Cobreros
Vía de la Plata; José Sendin Blázquez
Conocer el Bierzo en Bicicleta; Manuel del Valle
Guía de la Energía; Ministerio de Industria
Guía Turística de Salamanca; Ed. Jucar
Correr y competir en Ciclismo; Rob van der Plas
El río Pisuerga en Bicicleta; Pablo Genovés
Huesca en Bici; Alberto Abarca
Todo sobre la bici; Libros Natura
Guía Trotamundos de Marruecos
Guía Trotamundos de Portugal

Los anteriores libros pueden ser consultados por los socios de Club Amigos de la Bici.

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.

Las cuota anual de 4.500 ptas. para los mayores de 18 años y 2.500 ptas. para los que todavía no han cumplido 18 años, que permite acceder a un seguro de accidentes y de responsabilidad civil para todos los días del año, tanto en el uso libre de la bici como en excursiones del club. Ha sido contratado con una compañía privada (Catalana Occidente); el de accidentes tiene como garantías un millón por muerte o invalidez y asistencia sanitaria ilimitada con libre elección de médico, hospital, clínica; la responsabilidad civil cubre hasta diez millones. Se trata, por tanto, de un seguro muy beneficioso y barato.

Requisitos:

Basta con rellenar la Hoja de Inscripción 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 4.500 ptas. o 2.500 (según la edad). Te darán un resguardo de ingreso. Es imprescindible que hagas llegar al Club el resguardo de ingreso y la hoja de inscripción, metiéndolos en un sobre con la siguiente dirección:

CLUB AMIGOS DE LA BICI

Apdo. 2116

Salamanca, 37.080

Una vez realizado el trámite de la Caja Salamanca y Soria serás inscrito en la póliza de seguros en una de estas fechas (la primera que hubiese): 20 de marzo, 30 de abril y 15 de junio.

Plazos: El seguro caduca a finales de Marzo de 1994, por tanto te interesa inscribirte cuanto antes, en cualquier caso 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. Sin embargo, la inscripción como socio da derecho a un seguro de Responsabilidad Civil, aplicable todos los días del año con las garantías señaladas.

HOJA DE INSCRIPCION COMO SOCIO CLUB AMIGOS DE LA BICI

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

Nombre
Apellidos
D.N.I. Fecha de Nacimiento
Domicilio Num. Piso Letra
Población C.P. Provincia
Telf.

Firma:

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

Don
(nombre) (apellidos)

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

Firma:

Una vez formalizada esta hoja, acude a cualquier oficina de la Caja Salamanca y Soria e ingresa en la cuenta del Club Amigos de la Bici (Num 2104 0900 10 3000094593) 4.500 ptas si eres mayor de 18 años y 2.500 ptas. si todavía no has cumplido los 18 años. Después debes hacer llegar al Club (Apartado 2.116, 37.080 Salamanca) esta hoja de inscripción y el resguardo de ingreso.

