Club Cliente

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 Excursiones, 1997

Caja Salamanca y Soria

CLUB CICLOEXCURSIONISTA

AMIGOS de la BICI

CON-BICI SALAMANCA

Programa de Excursiones

XIX Temporada

1997



ConBici

COORDINADORA EN DEFENSA DE LA BICI

Apartado 2.116
37.080 Salamanca

Teléfono 989 411546

INDICE

Presentación 3
Reglamento de seguridad 5
Calendario de excursiones 6
La bicicleta de cicloturismo 20
Adaptación de la bici 24
Preparando tu salida 24
Mantenimiento 25
Inscripción como socio 26
Hoja de inscripción 27

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 **Excma. 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 aproximadamente 50 actividades en bicicleta que los Amigos de la Bici realizarán esta temporada 97, 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 segunda 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 anteponemos 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:

- **Respeta 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** (dínamo), 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
- Respeta los reagrupamientos, si deseas separarte del grupo, indícaselo al responsable.
- Los niños menores de 12 años deben ir acompañados por un responsable.

Las reuniones preparatorias se celebrarán en el alquiler de bicicletas, c/ Peña Primera 19, primer piso. Es probable que se cambie el lugar a mediados del año. Se enviará una carta a los socios para comunicárselo.

Los primeros jueves de cada mes se celebrará una reunión de la Junta Directiva de Amigos de la Bici a la que pueden asistir los socios que lo deseen.

CALENDARIO DE EXCURSIONES

El lugar de concentración y salida de la excursiones desde Salamanca será la **Plaza de la Constitución**, excepto en las que se indica otro lugar.

--MARZO--

Domingo 2 de marzo: Comida de apertura en Alba de Tormes

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

Objetivos turísticos: Alba de Tormes, día de convivencia entre los socios después del invierno.

Horario: Salida 10,00 h., visita a Alba de Tormes 12,00 h., comida 14,00 h., llegada 18,30 h.

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

Sábado 8 de marzo: Vuelta a Pelabravo por caminos

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, variante de Santa Marta, Pelabravo, Gargabete, Cañada, Barrio San José, Salamanca. 25 kms.

Objetivos turísticos: Circunvalación de Santa Marta, expansión urbanística del sureste de Salamanca, zona de Gargabete, Cañada.

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

Domingo 9 de marzo: Excursión a la Ermita del Cueto

Recorrido: Salamanca, Tordelalosa, Ermita del Cueto y regreso. 56 kms.

Objetivos turísticos: Ermita del Cueto y construcciones de alrededor, Campo Charro.

Horario: Salida 9,00 h., El Cueto 11,00 h., regreso 12,00 h., llegada 14,30 h.

Sábado 15 y domingo 16 de marzo: Acampada en Puente Mocha

Recorrido primer día: Salamanca, Villamayor, Valverdón, 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: Norias tradicionales, campos cultivados, orografía ... La Puente Mocha y restos de la Calzada Romana, Ledesma.

Modalidad: Acampada de iniciación.

Reunión preparatoria: Miércoles día 12 a las 21,00 h.

Sábado 22 de marzo: Tarde ecológica

Recorrido: Se comunicará en la misma plaza de la Constitución. Serán pocos kilómetros.

Se procederá a la plantación de árboles o limpieza de algún lugar pintoresco.

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

Domingo 23 de marzo: Excursión al Castillo del Buen Amor

Recorrido: Salamanca, Mozodiel del Camino, arroyo de la Encina, Vallego de Cajugada, estación de Valdunciel, charca de la Merchana, apeadero de Huelmos, arroyo de San Cristobal, Castillo del Buen Amor, Topas, Palencia de Negrilla, Carbajosa de La Armuña, fuente de La Pedraza, Castellanos de Moriscos, Moriscos, vereda vieja de Medina a Salamanca. 65 kms aprox.

Objetivos turísticos: Caminos en bicicleta, Castillo del Buen Amor, La Armuña.

Modalidad: Caminera.

Horario: Salida 9,00 h., Castillo del Buen Amor 13,00 h., Llegada 17,30 h.

Nota: Quien desee visitar el Castillo del Buen Amor debe llevar 400 pts.

SEMANA SANTA

Jueves 27 a domingo 30 de marzo: Acampada en la Sierra de la Estrella

Recorrido primer día: Fuentes de Oñoro, Vilar Formoso, Castelo Bom, Castelo Mendo, Pinzio, Jarmelo, GonÇalo Bocas, Arrifana, Guarda, Lajeosa do Mondego, Celorico da Beira, Salguerais, Linhares da Beira. 85 kms.

Recorrido segundo día: Linhares da Beira, Gouveia, Sabugueiro, Torre (1.980 m.), (Penhas da Saude), Caldas de Manteigas, Manteigas. 80 Kms.

Recorrido tercer día: Manteigas, Sameiro Verdelhos, Sarzedo, Teixoso, Caria, Sortela, Sabugal. 66 Kms.

Recorrido cuarto día: Sabugal, Alfaiates, Vilar Formoso, Fuentes de Oñoro. 50 Kms.

Opcional para el cuarto día: Sabugal, Foios, Navasfrias, Casillas, El Bodón, Ciudad Rodrigo. 75 Kms.

Objetivos turísticos: Ríos Coa y Mondego; Parque Sierra da Estrela, Zonas Transfronterizas, punto más alto de Portugal (Torre), valle glacial del Zerere.

Transporte: coches particulares, o en autobús hasta/desde Ciudad Rodrigo, Fuentes de Oñoro, Guarda o Celorico da Beira.

Observaciones: Se circulará por otras comarcas menos montañosas en caso de climatología muy adversa (Altos de Penhas da Saude y Cabeça do Velho).

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

--ABRIL--

Sábado 5 de abril: Juego de pistas urbano

Recorrido: Se dará a conocer en la plaza de la Constitución.

Objetivos turísticos: Conocer mejor nuestra ciudad.

Horario: Inicio 16,00 h., final 20,00 h.

Domingo 6 de abril: Ruta del *Mudéjar*

Recorrido: Cantalapiedra, Madrigal de las Altas Torres, Rágama, Paradinas de San Juan, Aldeaseca de la Frontera, Villoria, Aldealengua, Salamanca. 80 kms.

Objetivos turísticos: el mudéjar religioso y civil castellano: iglesias y murallas; el campo en primavera.

Horario: Salida 8,15 h. desde la **Estación de RENFE** de Salamanca, se va en tren hasta Cantalapiedra, Llegada 21,00 h.

Sábado 12 y domingo 13 de abril:

Acampada "en busca del puente perdido" a Casas de Monleón

Recorrido primer día: Salamanca, Aldeatejada, Frades de la Sierra, Endrinal, Casas de Monleón. 50 kms.

Recorrido segundo día: Casas de Monleón, Endrinal, Fuenterroble de Salvatierra, Guijuelo, Cespedosa, La Tala, Galinduste, Galisancho, Alba de Tormes, Calvarrasa de Arriba, Salamanca. 87 kms.

Objetivos turísticos: Monleón, Rivera del Santa y Alagón. Puente sobre el río Alagón.

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

Miércoles 16 abril: Donación de sangre.

Recorrido: Salamanca, Hospital Clínico, Salamanca 4 kms.

Objetivo: Donación de sangre.

Observaciones: Para donar sangre es necesario tener cumplidos los 18 años.

Horario: Concentración en Plaza de la Constitución a las 16,00 h.

Noche del sábado 19 al domingo 20 de abril: Noche de la Bici

Recorrido: Salamanca, Matilla, Robliza de Cojos, Sagos, Golpejas, San Pedro del Valle, Salamanca. 95 kms.

Objetivos turísticos: Circular de noche con la bicicleta.

Horario: Salida 21,30 h., llegada 3,00 h.

Nota: Es imprescindible llevar catadióptricos y luz propia delantera y trasera. También hay disponer de ropa de abrigo.

Miércoles 23 abril: Excursión a Hervás

Recorrido: Hervás-Hervás por pistas de Montes Tras la Sierra. 35 kms.

Horario: Salida de Salamanca en coches 9,00 h. Llegada aproximada a las 21,00 h.

Precio: 500 ptas los socios (300 los socios de menos de 18 años.). Los no socios 700 ptas.

Inscripción obligatoria antes del domingo 20 para organizar el transporte en coches hasta Hervás. Llamar al teléfono del Club 989 411546.

Sábado 26 de abril: Primer sábado ciclo-gastronómico

Recorrido: Salamanca, Gargabete, Salamanca. 20 kms.

Los participantes tendrán que aportar especialidades culinarias para organizar una merienda en común. Se podrán llevar prepradas o para cocinarlas "in situ", a elección de cada uno. *HAY QUE ESMERARSE*

Horario: Salida 16,00 h. llegada 21,30 h.

Domingo 27 de abril: Diploma Audax de los 200 kms.

Recorrido: Salamanca, Tamames, Tejeda, Cilleros de la Bastida, Cereceda de la Sierra, Nava de Francia, La Alberca, Mogarraz, La Regajera, Puentes del Alagón, Cristóbal, Guijuelo, Endrinal, Frades de la Sierra, San Pedro de Rozados, Salamanca. 206 kms.

Horario: Salida 8,00 h., llegada 21,30 h. Tiempo máximo para la obtención del Diploma, 13 h 30').

--MAYO--

PUENTE DEL TRABAJO

Jueves 1 a domingo 4 de mayo: Acampada en Somiedo

Recorrido primer día: Villablino, Pto. de Cerredo (1.359), Degaña, Luiña, Cecos, Pto. del Connio (1.315), Venta Nueva. 99 kms.

Opción reducida: Desde Degaña a Venta Nueva por Pto, del Rañadoiro (1.181). 47 kms.

Recorrido segundo día: Venta Nueva, Cangas del Narcea, La Florida, La Vega, Alto de Las Estacas (740), Belmonte de Miranda, Aguerina. 81 kms.

Recorrido tercer día: Aguerina, La Riera, Collado de San Lorenzo (1.350), La Plaza, Pto. Ventana (1.587), Torrestio, Collada de Balbaran (1.709), Lagos de Saliencia. 70 kms.

Opción reducida: Desde Aguerina a los Lagos de Saliencia. 32 kms.

Recorrido cuarto día: Marcha a pie a los Lagos de Saliencia. Lagos de Saliencia, Somiedo, Pto. de Somiedo (1.486), Piedrafita de Babia, Villablino. 54 kms.

Objetivos turísticos: Lagos de Saliencia, Reserva Natural de Somiedo, Parque Natural de Muniellos.

Reunión preparatoria: Lunes 28 de abril a las 21,00 h.

Sábado 10 de mayo: Superjuego de ..... en la Ermita de la Peña

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Ermita de la Peña y vuelta por caminos. 25 kms.

Objetivos turísticos: Comida. Diversión garantizada con el superjuego de .....

Horario: Salida 12, 00 h., llegada 21,00 h.

Domingo 11 de mayo: Diploma de Montaña Sierra de Francia

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Tamames, El Cabaco, Peña de Francia (1.723 m.), El Casarito, San Martín del Castañar, Sequeros, Puentes del Alagón, San Miguel de Valero, Puerto de Linares (1.001 m.), Linares de Riofrío, Salamanca. 195 kms.

Ascensión: 2.150 m.

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

Miércoles 14 de mayo: Excursión a San Pedro del Valle

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Vega de Tirados, San Pedro del Valle, Florida de Liébana, Villamayor, Salamanca. 60 kms.

Horario: Salida 16,15 h., llegada 20,00 h.

Sábado 17 de mayo: 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 cuestas importantes, pequeño tramo de camino. Se contará con coche de apoyo.

Horario: Salida 16,00 h. llegada 21,30 h.

Domingo 18 de mayo: Ruta del *Románico-Mudéjar*

Recorrido: Peñaranda, Cantaracillo, Nava de Sotroval, Coca de Alba, Pedrosillo de Alba, Turra de Alba, Galleguillos, Gajates, Valdecarros, Alba de Tormes, Salamanca. 75 kms.

Objetivos turísticos: La Tierra de Alba y sus características iglesias (obra de constructores mudéjares en tierras cristianas recien reconquistadas y repobladas. Siguen esquemas del románico pero con materiales y elementos diferentes).

Horario: Salida 8,45 h. desde la **Estación de RENFE** (se va en tren hasta Peñaranda), llegada 21,00 h.

Sábado 24 de mayo: Cometas en Carpio Bernardo

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Carpio Bernardo y regreso. 45 kms.

Objetivos turísticos: Carpio Bernardo (vistas y ruinas), acrobacias con cometas.

Modalidad: iniciación.

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

Domingo 25 de mayo: XIII 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 la estación de RENFE a las 8,00 h.

Inscripción obligatoria antes del jueves 22 para organizar el transporte. Llamar al teléfono del Club 989 411546.

Nota: Los participantes habrán de abonar parte del viaje hasta la zona de rastreo, 500 ptas los socios (socios menores de 18 años sólo 300 ptas) y 800 ptas los no socios.

Miércoles 28 de mayo: Vuelta a Huerta

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Estación de San Morales, Huerta, Nuevo Amatos, Santa Marta, Salamanca. 36 kms.

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

Miércoles 28 de mayo: Reunión preparatoria del viaje a los Alpes

Hora: 21,00 h.

Sabado 31 de mayo y domingo 1 de junio: 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, Fuenterroble de Salvatierra, Navarredonda de Salvatierra, La Dueña, San Pedro de Rozados, Salamanca. 95 kms.

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

Modalidad: Rodadora-Caminera.

Horario: Salida Sabado 8: 16,00 h., Pernocta en Albergue de Candelario,

Salida Domingo: 9,00 h..

Nota: Existe la opción de salir el domingo hasta Puerto de Béjar y volver desde allí cumpliendo el recorrido marcado.

Los interesados en pecnortar en el Albergue han de inscribirse antes del 28 de mayo, llamando al teléfono del Club 989 411546. Habrá plazas limitadas para el Albergue.

--JUNIO--

Sábado 7 de junio: Escalada en San Pelayo

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torresmenudas, San Pelayo de Guareña y regreso a Salamanca. 56 kms.

Objetivos turísticos: Iniciarnos en la escalada y en el rapel.

Horario: Salida 11,00 h., llegada 21,00 h.

Domingo 8 de junio: Excursión caminera por el Embalse de Santa Teresa

Recorrido: Embalse de Santa Teresa, Montejo, Salvatierra de Tormes, La Tala, Pelayos, embalse de Santa Teresa. 60 kms.

Modalidad: Habrá bastantes tramos por caminos, sendas y campo a través.

Horario: Concentración en la Plaza de la Constitución para salir hacia el Embalse en

coche a las 10,00 h. Llegada a Salamanca a las 19,30 h.

Precio: Socios 200 ptas, socios menores de 18 años 100 ptas y no socios 400 ptas.

Inscripción obligatoria antes del jueves 19 para organizar el transporte hasta el embalse. Llamar al teléfono del Club 989 411546.

Noche del sábado 14 al domingo 15 de junio: Noche de la Bici

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Añover de Tormes, Ledesma, Gejuelo del Barro, Villar de Peralonso, Sando, La Fuente de San Esteban, La Sagrada, Carrascal del Obispo, Matilla, Salamanca. 160 kms.

Objetivos turísticos: Circular de noche con la bicicleta.

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

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

Viernes 20 a domingo 22 de junio: 24 HORAS EN BICI, Salamanca-Toledo

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Arabayona, Cantalpino, Peñaranda, Mancera, Muñico, Ávila, Pto. de Navalmoral (1.514 m.), Burgohondo, Pto. de Mijares (1.525 m.), Casavieja, Navamorcuende, El Real de San Vicente, Talavera, Navahermosa, Toledo. 360 kms.

Horario: Salida viernes a las 22,00 h., llegada a Toledo sábado a las 22,00 h. El domingo se visitará Toledo por la mañana y por la tarde se regresará a Salamanca en tren o coche particular.

Reunión preparatoria: Lunes 16 a las 21,00 h.

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

Sábado 28 de junio: Río Tormes, aguas abajo

Recorrido: Salamanca, Villamayor, punete Gudino, Florida de Liébana, Pino de Tormes, Almenara, Valverdón, Villamayor, Salamanca. 40 kms.

Es posible que en Pino de Tormes podamos montar en piragua.

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

Domingo 29 de junio: Excursión al Puente del Congosto

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

Objetivos turísticos: Puente del Congosto, campo charro.

Modalidad: Rodadora.

Horario: Salida 8,30 h. llegada 20,00 h.

--JULIO--

Sábado 5 de julio: Maratón de Montaña

Recorrido: Béjar (920 m.), Candelario (1.130 m.), Alto de la Garganta (1.310 m.), La Garganta, Baños de Montemayor (720 m.), Hervás (670 m.), Pto. de Honduras (1.430 m.), cruce de Cabezuela (540 m.), Jerte, Pto. de Tornavacas (1.275 m.), cruce de las Casas del Puerto de Castilla (1.060 m.), Alto de la Nava (1.356 m.), Nava del Barco, Tormellas (1.030 m.), Bohoyo, La Aliseda de Tormes, Alto de la Lastra (1.480 m.), La Lastra del Cano, Santa María de los Caballeros (1.060 m.), Barco de Avila (1.000 m.), Pto. de Tremedal (1.637 m.), Becedas (1.100 m.), Pto. de la Hoya (1.240 m.), Candelario (1.130 m.), El Travieso (1.800 m.), Candelario (1.130 m.), Béjar (920 m.).

Distancia: 200 kms. *Ascensión:* 4.570 m.

Objetivos turísticos: Realización de una prueba de dureza similar a los maratones de montaña que se celebran bianualmente en los Alpes o los Pirineos (B.R.A., Marmolte, ...)

Horario: Salida desde Béjar 7,00 h., llegada a Béjar 22,00 h.

Inscripción obligatoria antes del miércoles 2 para organizar el transporte hasta Béjar. Llamar al teléfono del Club 989 411546.

Domingo 13 de julio: Ruta de las tres Ciudades Patrimonio de la Humanidad

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Babilafuente, Villoria, Poveda de Las Cintas, Villaflores, Cantalapiedra, Madrigal de las Altas Torres, Barromán, Villanueva del Aceral, Aldeaseca, Arévalo, La Estación, Mantuenga, Codorniz, Aldeanueva del Codonal, Santa Mª la Real de Nieva, Pascuales, Tabladillo, Segovia, Fuentemilanos, Guijasalbas, Zarzuela del Monte, Ituero y Lama, Villacastín, Aldeavieja, Mediana de Voltoya, Vicolozano, Avila. 219 kms.

Opcional: desde Segovia a Revenga, San Rafael, Gudillos, Pto. de Los Leones (1511 m.), Tablada, Guadarrama, Collado-Villalba. 207 kms.

El regreso se efectuará en tren. Desde Villalba a las 19,50 h. y desde Ávila a las 20,56 h. Ambos con llegada a Salamanca a las 22,40h.

Objetivos turísticos: las tres ciudades patrimonio de la humanidad. Castilla, acueducto romano, alcázar, murallas...

Horario: Salida 7,00 h., comida en Segovia 14,30 h., llegada en tren a Salamanca 22,40 h.

Modalidad: Rodadora, pero con tiempo para ver todo lo principal de cada ciudad.

Nota: Es probable que un número de socios intente llegar hasta Madrid. Se informará oportunamente en el Boletín.

Segunda quincena de julio: Alpes franceses 1.997

Se irá y volverá en coches particulares. Durante los días que se esté allí se hará una media de 60 kms. y 1.000 metros de ascensión al día. Es una actividad de montaña, aunque su dureza no es exagerada. El recorrido y las características (kilometraje y desnivel) serán fijadas por los interesados; no obstante es preciso que los interesados vayan poniendose en forma desde la primavera. Por tal motivo se exigirá que los participantes hayan realizado alguna de las actividades de más de 150 kms. o un mínimo de 1.000 kms. en actividades de Amigos de la Bici en la temporada actual.

Una primera propuesta de itinerario es la siguiente:

Salamanca-Gap en coche. Gap (733), Barcelonnette (1.132), Col de Vars (2.111), Guillestre (1.000), Chateau Queyras (1.384), Col d'Izoard (2.361), Briançon (1.321), Col de Montgenevre (1.850), Susa (503), Col du Mont Cenis (2.083), Lanslevillard (1.479), Col d'Iseran (2.770), Bourg-St. Maurice (840), Cormet de Roselend (1.968), Albertville (345), Col de la Madeleine (1.984), La Chambre (450), Col du Glandon (1.924), Col de la Croix de Fer (2.068), St Jean de Maurienne (546), Col du Telegraph (1.570), Valloire (1.430), Co du Galibier (2.647), Le Bourg d'Oisans, Col d'Ornon (1.367), Corps (937), Col Bayard (1.246), Gap (733)

Distancia Total: 726 kms. Desnivel aproximado: 13.800 m.

Reunión preparatoria: miércoles 28 de mayo a las 21,00 h.

--AGOSTO--

Viernes 15 a domingo 17 de agosto: Acampada en la Alta Sanabria

El recorrido de los dos primeros días será fijado por los participantes. El tercer día el recorrido será el del Día de la Bici de Lubián.

Reunión preparatoria: martes 12 a las 21,00 h.

Domingo 17 de agosto: Día de la Bici de Lubián (Alta Sanabria, Zamora)

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

Horario: Concentración en **Lubián** (Zamora) 11,30 h., salida 12,00 h., llegada 16,30 h.

Sábado 30 y domingo 31 de agosto: Acampada-baño en el pantano

Recorrido primer día: Salamanca, Aldeatejada, Morille, Pedrosillo de los Aires, La Maya, Pantano. 55 kms.

Recorrido segundo día: Pantano, Sieteiglesias de Tormes, Alba, Salamanca. 52 kms.

Reunión preparatoria: miércoles 27 a las 21,00 h.

--SEPTIEMBRE--

Sábado 6 de septiembre: Caminos de Villamayor y Aldeaseca

Recorrido: Salamanca, Matagrillos, Los Pisones, Las Viñas, Cuevas de Villamayor, El Canto, Mozodiel de Sanchíñigo, Aldeaseca de la Armuña, vía del tren Salamanca-Zamora, Salamanca. 25 kms.

Objetivos turísticos: Panorámica de Salamanca, zona de huertas, ribera del Tormes, La Armuña, vía del tren.

Modalidad: Caminera

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

Domingo 7 de septiembre: El Maderal

Recorrido: Salamanca, El Cubo del Vino, El Maderal, Fuentesaúco, Salamanca. 88 kms.

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

Sábado 13 de septiembre: Excursión hasta el Otero de María Asensio

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

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

Domingo 14 de septiembre: Ancha es Castilla

Recorrido: Valladolid, Zaratán, Wamba, Castrodeza, Torrelobatón, Villasexmir, Gallegos de Hornija, Vega, Marzales, Villalar de los Comuneros, Pedrosa del Rey, San Román de Hornija, Castronuño, Alaejos, Castrejón, Torrecilla de la Orden, Tarazona de Guareña, Cantalpino, Arabayona de Mógica, Aldealengua, Salamanca. 160 Kms.

Opción reducida: Desde Castrejón a Carpio y desde allí en tren hasta Salamanca: 100 Kms.

Objetivos turísticos: Provincia de Valladolid; castillo de Torrelobatón; Villalar.

Modalidad: Rodadora. En tren hasta Valladolid.

Horario: Salida 8,00 h. desde la **Estación de Renfe**, llegada 20,00 h.

Lunes 15 a viernes 19 de septiembre: Velocity en Barcelona

Velocity es un congreso sobre la bicicleta que se celebra cada dos años en alguna ciudad del mundo. Se presentan ponencias y conferencias relacionada con la bicicleta urbana, el cicloturismo, ... Habrá más información a lo largo de la temporada.

Sábado 20 y domingo 21 de septiembre: Acampada por las sierras de la Paramera y Ávila

Recorrido primer día: Salida de Salamanca en tren hacia Ávila 9:00 h., salida de Ávila 11:00 h. Ávila, Solosancho, Pto. de La Menga (1566 m.), Pto. del Pico (1352 m.), Cuevas del Valle, Pto. de Serranillos (1575 m.), Burgohondo, Navalmoral, Pto. de La Paramera (1514 m.), Ávila. 145 kms.

Opción reducida: Ávila, Solosancho, Pto. de La Menga (1566 m.), Navalacruz, Navarredondilla, Navalmoral, Pto. de La Paramera (1514m.), Ávila. 84 kms.

Recorrido segundo día: Ávila, Pto. de La Paramera (1514 m.), Barraco, Cebreros, Pto. de Arrebatacapas (1395 m.), San Bartolomé de Pinares, Pto. del Boquerón (1323 m.), Tornadizo de Ávila, Navalperal de Pinares, Cruz del Malagón (1480 m.), Urraca-Miguel, Bernúy-Salinero, Ávila. 151 kms.

Itinerario reducido: del Pto. del Boquerón (1323 m.), a Ávila. 95 kms.

Regreso en tren desde Ávila a las 20:56h. Llegada a Salamanca a las 22:40 h.

Objetivos turísticos: Las zonas de las sierras de Ávila y La Paramera menos conocidas, murallas, puertos...*Modalidad:* Para todos los gustos. Al salir y regresar a Ávila cada cual puede hacer el recorrido que desee. Además, al haber tren a Ávila se puede uno incorporar cuando pueda.

Reunión preparatoria: Miércoles día 17 a las 21,00 h.

Nota: Se debe estar atento al Boletín, los horarios de los trenes pueden modificarse.

Sábado 27 de septiembre: Excursión al Azud de Villagonzalo

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Amatos de Alba, Azud de Villagonzalo, Villagonzalo de Tormes, Machacón, Pelabravo, Santa Marta, Salamanca. 54 kms.

Objetivos turísticos: Fuente de Santa Teresa, Alba de Tormes, Azud de Villagonzalo, río Tormes.

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

Domingo 28 de septiembre: Día de la Bici de Zamora

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

Horario: Salida desde la **Plaza Mayor de Zamora** a las 10,00 h.

Habrá un grupo que salga de Salamanca en bici a las 7,00 h. 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 4 de octubre: Tarde ecológica

Recorrido: Se comunicará en la misma Plaza de la Constitución. Serán pocos kilómetros.

Se procederá a la plantación de árboles o limpieza de algún lugar pintoresco.

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

Domingo 5 de octubre: Marcha Nuevo Horizonte (Zamora)

Recorrido: Cirtuito de aproximadamente 40 kms. con salida y llegada en Zamora

Habrá un grupo que salga de Salamanca hacia Zamora en bici a las 7,00 h. 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 11 de octubre: Caminos de la Armuña-Autovía de Castilla

Recorrido: Salamanca, polígono de los Villares, futura Autovía de Castilla, Gomecello, vereda vieja de Salamanca a Medina, Moriscos, vía de tren a Medina, Salamanca. 36 kms.

Objetivos turísticos: Obras de la autovía, vías pecuarias.

Modalidad: Caminera

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

Domingo 12 de octubre: Descenso de la Ribera de Valmuza

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, crta. de las Veguillas hasta punto kilométrico 22, punto kilométrico 23 de la crta. de Vecinos, Cañada de las Calzadillas, Muñovela, Calzadilla de la Valmuza (km 247, N-620), Pericalvo, Golpejas, Vega de Tirados, Tirados de la Vega, Peñamecer, Palacios de los Dieces, Baños de Ledesma, Salamanca. 105 kms.

Objetivos turísticos: Ribera de Valmuza, Cañada de las Calzadillas, dehesas, el Tormes

Modalidad: Caminera

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

Sábado 18 y domingo 19 de octubre: Acampada en Cereceda

Recorrido primer día: Salamanca, Vecinos, Narros de Matalayegua, Tejeda y Segoyuela, La Rinconada, La Bastida, Cereceda de la Sierra. 68 kms.

Recorrido segundo día: Cereceda de la Sierra, La Bastida, Tejeda y Segoyuela, Escurial de la Sierra, Linares, Las Veguillas, Salamanca. 79 kms.

Reunión preparatoria: Miércoles día 15 a las 21,00 h.

Sábado 25 de octubre: Ascenso panorámico a Los Montalvos

Recorrido: Salamanca, Tejares, instalaciones del Mercado Regional de Ganados, carretera de Matilla, 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 Montavos.

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

Domingo 26 octubre: La Calzada de Medina

Recorrido: Medina del Campo, Villaverde de Medina, Carpio, Cantalapiedra, Pitiegua, Gomecello, Moriscos, Salamanca. 80 Kms.

Objetivos turísticos: Medina del Campo, caminos de La Mesta, Calzada de Medina.

Modalidad: Ciclocaminera. En tren hasta Medina del Campo.

Horario: Salida 8,00 h. desde la **Estación de Renfe**, llegada 20,00 h.

--NOVIEMBRE--

Sábado 1 y domingo 2 de noviembre: Acampada por el Valle del Sangusín

Recorrido primer día: Guijuelo, Puebla de San Medel, Valdelacasa, Valdefuentes de Sangusín, Horcajo de Montemayor, Pinedas, Colmenar de Montemayor, Aldeacipreste, Montemayor de Río. 56 Kms.

Recorrido segundo día: Montemayor del Río, Valbuena, Aldeacipreste, Horcajo de Montemayor, Valdehijaderos, La Calzada de Béjar, Navalmoral de Béjar, Sanchotello, Fresnedoso, Ledrada, Fuentes de Béjar, Guijuelo. 60 Kms.

Objetivos turísticos: Valle del Sangusín en otoño, restos de la Calzada Romana, cañada Real Vizana, cañada Soriana Occidental.

Modalidad: Cicloacampada. En autobús o coches particulares hasta / desde Guijuelo.

Reunión preparatoria: Miércoles día 29 de octubre a las 21,00 h.

Domingo 9 de noviembre: Castañas asadas con miel.

Recorrido: Salamanca, Los Pisones, Salamanca. 15 kms.

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

Miércoles 12 de noviembre: Asamblea General de Socios

LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA

Cualquier bicicleta es buena para iniciarse en la práctica del cicloturismo. Sin embargo, algunas reunen 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 trapezoidal 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 transportín. 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 **sillín** 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 aún 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 correciones 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 HIBRIDA

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 ligeraza 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 deslumbre 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 diodos 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 diodos 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 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, 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.

ADAPTACIÓN 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 avanzaremos 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, 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.

INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

Ventajas:

1- Recibir información sobre las actividades de los Amigos de la Bici

2- Subvenciones en las actividades.

3- Un seguro de accidentes (daños físicos del ciclista) y un seguro de Responsabilidad Civil (daños a terceros). El seguro de accidentes y de responsabilidad civil es válido **para todos los días del año**, tanto en el uso libre de la bici como en excursiones del club. Ha sido contraído con una compañía privada (Catalana Occidente); el de accidentes tiene como garantías un millón por muerte o invalidez y asistencia sanitaria ilimitada; la responsabilidad civil cubre hasta diez millones. En caso de accidente hay que ponerse en contacto con la compañía aseguradora. El seguro caduca a finales de marzo de 1.998.

Cuota:

La cuota anual es de **4.500 ptas.** para los mayores de 18 años y **2.500 ptas.** para los que todavía no han cumplido 18 años.

Requisitos:

Basta con rellenar la **Hoja de Inscripción** que aparece en el programa, con todos los datos, acudir a una oficina de la **Caja Salamanca y Soria** 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 una copia del resguardo de ingreso y la hoja de inscripción. Puedes entregarlo en cualquier reunión del Club o enviándolo por correo.

CLUB AMIGOS DE LA BICI

Apdo. 2116

Salamanca, 37.080

Una vez realizado el trámite anterior recibirás el carnet de socio y serás inscrito en la póliza de seguros en una de estas fechas (la primera que hubiese): 15 de marzo, 20 de abril y 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 Accidentes y otro 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 0000 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 una copia del resguardo de ingreso.