AMIGOS de la BICI

Salamanca

-CONBICI en Salamanca-

2004



Caja Duero

Programa de la XXVI Temporada

LA BICI Y LOS AMIGOS DE LA BICI

Esta temporada los ciclistas en general y los cicloturistas en particular, estamos de estreno: las nuevas normas de tráfico nos convierten en protagonistas, buscando nuestra seguridad y considerándonos, por fin, un vehículo más de los que conviven en las carreteras.

La bici es considerada por fin, no sólo el juguete favorito de los niños, generación tras generación ; no sólo la máquina de hacer kilómetros que consigue emocionar a miles de espectadores en las grandes competiciones como el Tour o la Vuelta a España; no sólo la excusa perfecta para hacer un poco de deporte los domingos por la mañana, no: la bici es considerada, por fin, un vehículo más de los que circulan por las carreteras y por las calles de nuestra ciudad, es un medio de transporte y una forma de viajar.

Parece que así lo han comprendido los responsables de las modificaciones de las Normas de Tráfico.¿ Habrá contribuido de alguna manera el Club Amigos de la Bici con sus 25 años pedaleando por las carreteras españolas? Ojalá si, este club y otros tantos que no han dejado de predicar con el ejemplo, salpicando las rutas más dispares con bicicletas cargadas hasta los topes, descubriendo a golpe de pedal los rincones más recónditos o los lugares más visitados, las carreteras más nuevas y los caminos más antiguos, las calles de ciudades y pueblos o las grandes extensiones pobladas sólo por la naturaleza más atractiva.

Un año más el club Amigos de la Bici vuelve a itentarlo. A intentar que la bici sea más tentadora que el ordenador, que una excursión aparentemente convencional pueda convertirse en una experiencia inolvidable, que todos encuentren en el programa la salida a su medida: caminera, rodadora, corta o larga, acampada , noche de la bici, recorridos asequibles o auténticas aventuras.

Ya hemos conseguido pedalear juntos 25 años, lo seguiremos haciendo muchos más si TÚ participas en las actividades del programa: TÚ que repites año tras año, TÚ que lo dejaste hace tiempo pero te apetece un motón reengancharte y sobre todo TÚ, que vas a probar este año por primera vez a ver qué es esto de los Amigos de la Bici.

Ojalá encuentres la excursión a tu medida en este programa. Nos encontraremos entonces, pedaleando y disfrutando de tu peresencia.

Apartado 2.116
37.080 Salamanca
Tel 606 870 801
www.mundofree.com/amigosdelabici
amigosdelabicisalamanca@hotmail.com

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

Normas esenciales:

- **Es obligatorio el uso del casco.**
- **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** y ropa con reflectantes.
- Controla el buen funcionamiento de los frenos, dirección, neumáticos, etc.

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.

Agradecemos a todas las personas y organismos que con su aportación hacen posible que se lleve a cabo este programa, muy especialmente a **Caja Duero,** 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 locales.

Las reuniones preparatorias se celebrarán en el Espacio Joven (Alquiler de Bicicletas), c/ El Arco 11-21, entreplanta.

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.

Algunas actividades requieren desplazarse en coche hasta el lugar de inicio. Generalmente hay posibilidad de inscribirse para organizar el viaje con el resto del grupo. Por supuesto es posible desplazarse cada uno (y su bici) con su propio coche.

CALENDARIO DE EXCURSIONES

MARZO

Domingo 7 de marzo: DÍA DE LA BICI

Recorrido urbano por la ciudad y pequeño recorrido por las carreteras cercanas. 25 kms.

Horario: Salida 11,00 h., llegada 14,00 h.

Lugar de salida: Plaza Mayor

Sábado 13 de marzo: Vuelta corta a Salamanca por caminos

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Villares de la Reina, Aldeaseca, Villamayor, Salamanca. 20 kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Responsable: Jesús Rodríguez

Domingo 14 de marzo: El Cueto

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, carretera de vecinos, El Cueto y regreso por la carretera de Matilla de los Caños. 60 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Viernes 19 a domingo 21 de marzo: Acampada en Las Villuercas y Guadalupe

En coche: Salamanca, Plasencia, Navalmoral de la Mata. 190 kms.

Recorrido primer día: Navalmoral, Millanes, Belvis de Monroy, Campillo de Deleitosa, Retamosa, Roturas, Navezuelas, Pto. de Berzocana (1.061 m), Cañamero, Pto. Llano (836), Guadalupe. 104 kms.

Recorrido segundo día: Guadalupe, Villuercas, Navatrasierra, Sierra de Altamira, Alía, Guadalupe. 95 kms.

Recorrido tercer día: Guadalupe, Navalvillar de Ibor, Castañar de Ibor, Valdehuncar, Navalmoral de la Mata. 70 kms.

Objetivos turísticos: Sierras de Deleitosa, Villuercas, y Altamira, Guadalupe y Valle de los Ibores.

Nota: El segundo dia se vuelve al mismo sitio de salida, Guadalupe, y por tanto el recorrido es opcional.

Reunión preparatoria: El viernes 12 en el Alquiler de Bicicletas a las 21 h.

Coordina: Eduardo Martín.

Sábado 27 de marzo: Cometas en Los Pisones

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf, Los Pisones, Altos del Cementerio, Salamanca. 15 kms.

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

Objetivos turísticos: volar cometas o aprender.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 28 de marzo: Día de la Bici de Ciudad Rodrigo

Atención al cambio de hora

Salamanca-Ciudad Rodrigo en autobús (gratuito).

Recorrido: Paseo urbano por Ciudad Rodrigo, Águeda del C., Embalse del Águeda, Sanjuanejo y vuelta a Ciudad Rodrigo. 25 kms.

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Quizás haya un grupo de gente que vuelva en bicicleta hasta Salamanca.

Coordina: Gene

ABRIL

Sábado 3 de abril: Paseo al Monumento a Colón

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf, Puente Gudino, El Canto, Mozodiel, Monumento a Colón en la Finca de Valcuevo, Aldeaseca, Las Canteras, Salamanca. 35kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 4 de abril: CÁPARRA

Salamanca-Aldeanueva del Camino en coche

Recorrido: Aldeaneuva del Camino, Segura de Toro, Casas del Monte, Calzada Romana de la Plata hasta Cáparra, Guijo de Granadilla, Presa de Gabriel y Galán, Zarza de Granadilla, La Granja, Abadía, Aldeanueva del Camino. 55 kms.

Horario: Salida 9 h. y llegada 22,00 h

Nota: Para organizar el transporte es necesario inscribirse antes del viernes 2.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

SEMANA SANTA

Jueves 8 a domingo 11 de abril: CAÑADA DE EXTREMADURA

En coche: Salamanca-Cáceres. 215 kms.

La actividad consiste en recorrer la Cañada de Extremadura desde Cáceres hasta Salamanca, pasando por Ciudad Rodrigo. En ocasiones se va por carreteras asfaltadas, pero la mayor parte del camino son caminos.

Reunión preparatoria: Viernes 2 de abril a las 21,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Jesús Rodríguez

Sábado 17 de abril: Paseo al Polvorín

Recorrido: Salamanca, Mercado Regional de Ganados, Doñinos, Santibañez del Río, el Polvorín, Salamanca. 23 kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 18 de abril: Hacia Terradillos "zona desnuclearizada"

Recorrido: Salamanca, Morille, Cuatrocalzadas, Martinamor, Valdemierque, Terradillos, Salamanca. 75 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Carlos

Viernes 23 a domingo 25 de abril: Acampada en La Raya (frontera España-Portugal)

Recorrido del primer día: Vilar Formoso, Nave de Haver, Aldeia da Ponte, Alfayates, Nave, Rendo, Sabugal, Sortéela, Caria, Covilhã. 89.9 kms..

Recorrido del segundo día: Covilhã, Penhas da Saúde, Caldas de Manteigas, Manteigas, Sameiro, Valhelhas, Famalição, Vale de Estrela, Guarda. 74 kms.

Recorrido del tercer día: Guarda, Arrifana, Gonçalo Bocas, Jarmeio, Pinzio, Castelo Mendo, Castelo Bom, Vilar Formoso. 46 kms.

Reunión preparatoria: martes 20 de abril a las 21,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Juan Alberto

MAYO

Sábado 1 de Mayo: Diploma Audax de los 200 Kms.

Recorrido: Salamanca, Matilla de los Caños, La Sagrada, San Muñoz, La Fuente de San Esteban, Villavieja de Yeltes, Vitigudino, Villar de Peralonso, Ledesma, Villamayor.

Horario: Salida 8,30 h. y llegada 22,00 h.(o antes)

Nota: Para superar los criterios Audax y obtener diploma es necesario completar el recorrido en un tiempo inferior a 13.5 horas.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 2 de mayo: Día de la Bici de Vitigudino

Salamanca-Vitigudino: en autobús (gratuito).

Recorrido: Paseo urbano por Vitigudino, Yecla de Yeltes hasta el castro y regreso por el mismo sitio. 20 kms.

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Hay un grupo de gente que volverá en bicicleta hasta Salamanca.

Coordina: Gene

De lunes 3 al domingo 9 de mayo: SEMANA DE LA BICI

Lunes 3: Presentación

Martes 4: Carrera de Medios de Transporte

Miércoles 5: Visita cultural por Salamanca en bici.

Jueves 6: Operación Ring-Ring

Viernes 7: Bicimarcha popular.

Sábado 8: Certamen de dibujo infantil

Nota: El programa detallado en

www.mundofree.com/amigosdelabici

Sábado 8 de mayo: Paseo por la Armuña

Recorrido: Salamanca, polígono de Los Villares, Castellanos de Moriscos, Moriscos, Cabrerizos, Salamanca. 20 kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 9 de mayo: Día de la Bici de Béjar

Salamanca-Béjar en autobús (gratuito).

Recorrido: Mañana: Paseo urbano por Bejar, recorrido por la carretera antigua hasta Cantagallo y regreso por el mismo sitio. 18 kms.

Tarde: Bejar, Navalmoral de Bejar, Valdelacasa, Los Santos, Frades, San Pedro de Rozados, Salamanca. 80 kms.

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Hay un grupo de gente que volverá en autobús hasta Salamanca a las 15 h.

Coordina: Gene

Viernes 14 de mayo: Reunión preparatoria del viaje de verano. 21,00 h. en el Alquiler de Bicicletas

Sábado 15 de mayo: Excursión a Cabrerizos

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Cabrerizos, Playas de Benidorm, La Aldehuela, Salamanca. 15 Kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Alberto Ramos

Domingo 16 de Mayo: Por la Guareña y la Cañada de las Negras.

Recorrido: Fuentesaúco, Cañada de las Negras, Cañizal, Vallesa de la Guareña, Olmo de la Guareña, Castrillo de la Guareña, Vadillo de la Guareña, Casas de la Granja, Guarrate, Guarratino, La Quintera, Fuentesaúco. 65 kms.

Horario: Salida 10,00 h de Fuentesaúco. y llegada 20,00 h.

Nota: El transporte hasta Fuentesaúco se coordinará el viernes día 14 en el alquiler a las 8 de la tarde.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jorge Prieto Prat

Sábado 22 de mayo: Limpieza en Arroyo de Los Moriscos

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Moriscos, Arroyo de los Moriscos, Cabrerizos, Salamanca. 20 kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca. En Arroyo de los Moriscos retiraremos algunas de las ramas que 'afean' ese pequeño reducto verde de La Armuña.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 23 de Mayo: Diploma de Montaña

Salamanca-San Martín de la Vega en coche.

Recorrido: San Martín de la Vega del Alberche, Barajas, Parador de Gredos (1580 m.), San Martín del Pimpollar, Pto del Pico (1352 m.), San Esteban del Valle, Pedro Bernardo, Mijares, Pto de Mijares (1570 m.), Burgohondo, Navalacruz, San Martín de la Vega del Alberche. 140 kms.

Horario: Salida de Salamanca en coche: 8,00 h. y llegada 22,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 30 de mayo: XVII Excursión de Rastreo y Orientación.

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

Horario: Reagrupamiento obligatorio en Avda. Champagnat, Escuela Oficial de Idiomas, a las 8 h.

Nota 1: Inscripción obligatoria antes del Jueves 27 en el Alquiler de Bicicletas para organizar el transporte.

Nota 2: Los participantes habrán de abonar parte del viaje hasta la zona de rastreo, 4 euros los socios (socios menores de 18 años sólo 2 euros) y 5 euros los no socios.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas

Coordina: Ángel Luis Blanco (Blanqui).

JUNIO

Noche del Sábado 5 al Domingo 6: Noche en Peña Negra.

Recorrido: Malpartida de Corneja, Piedrahita, Pto de Peña Negra (1909 m.), La Aliseda de Tormes, Pto de La Lastra, La Lastra de Corneja, Sta María, Piedrahita, Malpartida de Corneja. 90 kms.

Horario: Salida 10,00 h de la noche. y llegada 5,00 h. De la madrugada

Nota: El transporte se coordinará el viernes en el alquiler a las 8 de la tarde.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Sábado 12 de Junio: Diploma Audax de los 300 kms.

Recorrido: Salamanca, Fuentesaúco, Zamora, La Hiniesta, Carbajales de Alba, Bercianos de Aliste, Mahide, Alcañices, Fonfría, Villadepera, Bernillo de Sayago, Peñausende, Santiz, Torresmenudas, Valverdón, Salamanca. 300 kms.

Horario: Salida 6,00 h. y llegada 2,00 h.(o antes)

Nota: Para superar los criterios Audax y obtener diploma es necesario completar el recorrido en un tiempo inferior a 20 horas.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 13 de junio: Día de la Bici de Peñaranda

Salamanca-Peñaranda: en autobús (gratuito).

Recorrido: Paseo urbano por Peñaranda, Aldeaseca de la Frontera, El Campo de Peñaranda, Riolobos, carretera en torno al Azud de Riolobos. Realizándose la vuelta por el mismo sitio. 35 kms.

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Hay un grupo de gente que volverá en bicicleta hasta Salamanca por la tarde.

Coordina: Gene

Sábado 19 de junio: Piraguas en El Ku.

Recorrido: Salamanca, Moriscos, El Ku, regreso a Salamanca. 25 kms.

Horario: Salida 16,00 h., El Ku 17,15 h. regreso 20,00 h. llegada 21,00 h.

Nota: Los participantes podrán montar de forma gratuita en piraguas estables (no es necesaria experiencia). Llevar bañador.

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 20 de junio: Caminos y más caminos por Morasverdes, Serradilla y Guadapero

Salamanca-Morasverdes en coche.

Recorrido: Morasverdes (895 m.), Casas de Moresma, El Pinalejo (1150 m.), Alto del Copero (1561 m.), Serradilla del Arroyo, Puerto Piedra Llan (1005 m.), Guadapero, Navita del Buen Padre, El Castillo (1048 m.), Morasverdes. 60 kms.

Nota: Inscripción obligatoria antes del viernes 4 para organizar el transporte.

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

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 27 de junio: Caminos y canales del Este de Salamanca

Recorrido: Salamanca, Arapiles, Terradillos, Alba de Tormes, Cordovilla, Villoria, Aldearrubia, Salamanca. 80 kms.

Horario: Salida 9 h., llegada a Salamanca 19 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: José Luis Camp

JULIO

Primera quincena: Viaje de verano.

Sistema Central Francés.

Recorrido básico inicial: Millau, gargantas del Tarn, Parque Nacional de Cevennes, Monte Aigoual, Florac, Le Puy-en-Velay, St. Flour, Viaduc de Garabit, Puy Mary, Puy de Sancy, Puy de Dome y Parque Regional de los Volcanes de Auvernia

Reunión preparatoria: 14 de mayo a las 21,00 h. en el Alquiler de Bicicletas

AGOSTO

Sábado 21 y domingo 22 de agosto: Día del Peregrino y Día de la Bici de Lubián (Alta Sanabria, Zamora).

Recorrido del sábado: A pie, el tramo de camino de Santiago que discurre por el valle de Lubian.

Recorrido del domingo: Lubián, Hedroso, Aciberos, Hedroso, Lubián (incorporación de las "ruedas

Cuadro resumen de las características de las actividades del Progama. Temporada 2.004

	MARZO						ABRIL						MAYO								
	D-7	S-13	D-14	V19-D21	S-27	D-28	S-3	D-4	J8-D11	S-17	D-18	V23-D25	S-1	D-2	S-8	D-9	S-15	D-16	S-22	D-23	D-30
Mañana	X		X			X	X				X			X							
Tarde		X			X					X					X		X		X		
Dia entero								X					X			X		X		X	X
varios dias				X					X			X									
Noche																					
Carretera	X		X	X		X		X			X	X	X	X	X	X				X	X
Camino		X			X		X		X	X							X	X	X		
0-35 kms	X	X			X		X			X				X	X		X		X		
35-70 kms			X			X		X				X						X			X
70-100 kms				X					X		X					X					
+ 100 kms													X							X	
Sin furgoneta	X	X	X		X		X			X	X		X		X		X		X		
Con furgoneta				X		X		X	X			X		X		X		X		X	X

Teléfono 606 870 801

14

Apdo. 2.116, 37.080 Salamanca

15

Amigos de la Bici. Salamanca

	JUNIO						VII	VIII	SEP			OCTUBRE							NOV	
	S5-D6	S-12	D-13	S-19	D-20	D-27	1--15	S21-D22	D-12	D-19	D-26	S-2	D-3	D-10	M-12	S-16	D-17	S-23	D-24	S30-L1	D-7
Mañana			X								X										X
Tarde				X								X				X		X	X		
Dia entero		X			X	X			X	X			X	X	X		X				
Varios dias							X	X												X	
Noche	X																				
Carretera	X	X	X				X	X		X	X		X		X			X	X	X	
Camino				X	X	X			X			X		X		X	X				X
0-35 kms			X	X				X			X	X				X		X			X
35-70 kms					X				X								X			X	
70-100 kms	X					X	X							X	X				X		
+ 100 kms		X								X			X								
Sin furgoneta		X		X		X				X		X		X		X		X			X
Con furgoneta	X		X		X		X	X	X		X		X		X		X		X	X	

pequeñas"), Las Hedradas, Alto de la Canda (comida), Lubián. 40 kms.

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

Nota : El transporte hasta Lubián se coordinará el jueves 19 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Descripción: Los Días del Peregrino y de la Bici de Lubián son unas fiestas donde la mayoría de los habitantes de la zona participan.

Coordina: Fernando Mesonero.

SEPTIEMBRE

Domingo 12 de septiembre: Los montes del Alto Huebra

Recorrido en coche: Salamanca-Hondura

Recorrido: Hondura, Herguijuela del Campo, Santo Domingo, Linares, Pico Cervero, Escurial de la Sierra, Los Arevalos, Segoyuela, Garciñigo, Barbalos, Corral de Garciñigo, Hondura. 65 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 19 de septiembre: Comida en El Cubo con los Amigos de la Bici de Zamora

Recorrido: Salamanca, Valverdón, Torresmenudas, Santiz, Peñausende, El Cubo del Vino, Fuentesaúco, Salamanca. 117 kms.

Horario: Salida 9,00 h., llegada a Salamanca 22,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 26 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 h.

Nota: Habrá un grupo que salga de Salamanca en bici a las 7,00 h. y otro que vaya en coche. En el segundo caso el transporte se coordinará el Viernes 24 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Fernando Mesonero

OCTUBRE

Sábado 2 de octubre: Excursión caminera al Teso de Utrera

Recorrido: Salamanca, Carbajosa, Arapiles, Teso de Utrera, Ariseos, aldeanueva, Ermita de Valbuena, Miranda de Azán, Salamanca. 30 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 3 de Octubre: Salida a Poiares (Portugal)

Salamanca-Lumbrales en coche

Recorrido: Lumbrales, Hinojosa, Salto de Saucelle, Poiares, Poio Durão, Foz de Mosteiro, Barca d'Alba, Lumbrales. 90 kms.

Horario: Salida en coche 9,00 h y llegada 21,00 h.

Nota: El transporte hasta Lumbrales se coordinará el viernes día 1 en el alquiler a las 8 de la tarde.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Blanqui

Domingo 10 de octubre: Potente excursión caminera "Lomas de Valdelosa"

Recorrido: Salamanca, Monterrubio de la Armuña, Carbajosa, Palencia de Negrilla, Espino Arcillo, Topas, Villanueva de Cañedo, LOMO (905 m.), Izcalina, BANDELERAS (943 m.), Zamayón, VALDEVILLA (857 m.), El Arco, CABEZAS (816 m.), CONTRAVIESAS (840 m.), Aldeaseca, Salamanca. 90 kms.

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

Nota: En esta excursión atravesaremos el alcornocal de Valdelosa y pasaremos por cinco vértices geodésicos, lo que le da una gran dureza. Se recomienda estar en buena forma física.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Martes 12 de octubre: Una vuelta por La Covatilla

Desplazmiento en coche hasta Cabeza de Béjar

Recorrido: Cabeza de Béjar, Fuentes, Ledrada, Béjar, Vallejera, La Covatilla, San Bartolomé, Medinilla, Cabeza de Béjar. 75 kms.

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

Nota: Para organizar el transporte es necesario inscribirse antes del viernes 8.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Sábado 16 de octubre: Paseo a Gargabete

Recorrido: Salamanca, Carpihuelo, Gargabete, Santa Marta, Salamanca. 16 kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 17 de octubre: Cañadas y caminos del norte de Salamanca

Recorrido: Salamanca, Villares, Monterrubio, Mozodiel, Huelmos de C., Valdegudino, Aldeanueva de Figueroa, Tardáguila, Palencia de Negrilla, carbajosa de la Armuña, Monterrubio, Salamanca. 70 kms.

Nota: Recorreremos unos 40 kms. de cañadas de la cañada "Real de la Plata" y de la cañada de "Las Negras".

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jesús Rodríguez

Sábado 23 de Octubre: Paseo a El Canto

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf, Puente Gudino, El Canto y regreso. 18 kms.

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

Nota: En esta actividad nos acompañarán algunos escolares de Salamanca.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juan Carlos Romo

Domingo 24 de octubre: N-620 a favor del viento

Recorrido: Tordesillas-Salamanca o viceversa. Dependiendo de la dirección del viento se irá en un sentido o en el otro, pero siempre a favor del viento. El tramo contra el viento se hará en furgoneta.

Horario: salida 9,00 h., llegada 14,30 h.

Nota: El sentido y el transporte se coordinará el Viernes 22 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Coordina: Gabriel

NOVIEMBRE

Sábado 30 a lunes 1 de noviembre: Por tierras de Madrid y Guadalajara

En coche: Salamanca, Avila, Segovia, Pto. de Somosierra, Horcajo de la Sierra. 230 kms.

Recorrido primer día: Horcajo de la Sierra, Alto de Campadales (1.310 m), Prádena del Rincón, Pto. de la Puebla (1.630 m), Puebla de la Sierra, Collado Fragüela (1.122 m), Robledillo de la Jara, El Berrueco. 68 kms.

Recorrido segundo día: El Berrueco, Atalaya del Berrueco, Poblado de la presa del Atazar, Río Jarama, Puebla de Vallés, Tamajón. 60 kms.

Recorrido tercer día: Tamajón, Campillejo, Corralejo, El Cardoso de la Sierra, Pto. del Cardoso (1.350 m), Montejo de la Sierra, Alto de Campadales (1.310 m), Horcajo de la Sierra. 66 kms.

Objetivos turísticos: Sierras y carreteras desconocidas de Madrid y Guadalajara, cursos altos de los ríos Jarama y Lozoya.

Nota: La excursión admite la posibilidad de realizar algunas subidas a pie a picos poco conocidos de las sierras de Ayllón y Ocejón.

Reunión preparatoria: El viernes 22 a las 21 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Eduardo Martín.

Domingo 7 de noviembre: CLAUSURA. Castañas asadas en El KU.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Cabrerizos, El KU, Las Dunas, Salamanca. 18 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Miércoles 10 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 muestras 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. De hecho cada vez resulta más difícil encontrar este tipo de bicis en España y las marcas que las fabrican suelen ser caras. Se trata de una bicicleta polivalente que nos permitirá hacer caminos si queremos aunque también andará ligera en carretera. Además podremos llevar carga sin problemas. Estas son las características aconsejables para una bici de cicloturismo:

El **cuadro** debe ser robusto (aunque pese un poco más), con una batalla (distancia entre ejes) un poco más larga que la de carreras que nos permita poner guardabarros o ruedas gruesas sin estrecheces. Conviene que disponga de anclajes para frenos cantilever o v-brake. Debe disponer de agujeros para poner transportin y guardabarros.

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.

El **manillar** será de carreras, que permite mayor libertad de movimientos.

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 30 euros. Es una inversión acertada.

Transmisión y desarrollos:

El movimiento central de duraluminio es lo más aconsejable. Lo mejor es tener **tres platos**. Si esto no es posible exigiremos un plato lo más pequeño posible para el tipo de bielas de dos platos de que dispongamos (normalmente 39 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 50 Euros. La utilidad del tercer plato 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 aunque lo podemos pasar mal con la carga. Actualmente se están equipando cassetes con 9 piñones o incluso 10. Hay que tener en cuenta que el paso de 8 a 9 ó más coronas hace que éstas sean más estrechas al igual que la cadena, lo que se traduce en mayor desgaste y encarecimiento.

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. Actualmente son las que ofrecen la mejor relación calidad-precio.

Lo dicho para la bicicleta de cicloturismo es válido con las correciones que aparecen a continuación:

Cuadro: Al margen de la calidad que elijamos debemos cerciorarnos de que tiene la posibilidad de anclar guardabarros y transportín. Últimamente muchas bicicletas ya no traen esta posibilidad a pesar de equipar buenos componentes.

Ruedas: Lo más importante es que las llantas deben ser de aluminio puesto que se deforman menos y permiten una mejor frenada. Las mejores son las llentas de doble pared.. 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 V-Brake mucho más potentes que los Cantilever o los de herradura. Los frenos de

disco son muy potentes pero su precio puede ser excesivo para la bici del cicloturista.

Desarrollos: Es imprescindible que tengan **tercer plato**.

Suspensión: Ofrecen una gran comodidad, aunque se pierde rendimiento. Recomendamos que sea de una cierta calidad, una bicicleta con suspensión por menos de 300 Euros no es deseable. Si tiene suspensión delantera y trasera podemos encontrarnos con problemas si queremos llevar carga. Las mejores son las que permiten bloquear la suspensión, porque así podemos tener las ventajas de ambos sistemas dependiendo del terreno por el que circulemos.

LA BICICLETA HIBRIDA

La diferencia fundamental con una bici de montaña es que lleva ruedas de 700 C (igual que las de carretera). Suelen equipar unas cubiertas un poco más estrechas que las de montaña y con poco taco para facilitar la rodadura en carretera. También suelen estar bien preparadas para equipar con guardabarros y transportín.

Son bicicletas que podrían dar mucho juego para el cicloturista al permitir una conducción más ligera que una bici de montaña y ser a la vez robusta para los caminos y la carga. Sin embargo la diferencia no será mucha sobre una bicicleta de montaña con ruedas lisas y bien equipada.

= =

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. Los pilotos de diodos, tanto delanteros como traseros, 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 7 Euros.

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 dia.

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

Actualmente la geometría de los cuadros hace un poco difícil dar detalles sobre las medidas del cuadro. Para que una bici se adapte

a nuestra estatura debemos tener en cuenta principalmente la altura del sillín y el manillar:

Altura del sillín: La altura del sillín debe ser tal que en el punto más bajo de pedaleo podamos apoyar el talón en el pedal con la pierna estirada. De esta forma, al pedalear normalmente con la parte delantera del pie, la rodilla quedará ligeramente flexionada. Llegaremos al suelo con la punta de los pies.

Altura del manillar: En principio el manillar debe quedar a la misma altura o unos centímetros más bajo (hasta 6 o 7 cm) que el sillín aunque esto depende un poco de las preferencias y el tipo de conducción que se haga. Normarmente a mayor estatura el manillar puede quedar más bajo. Para una estatura media puede quedar 2 o 3 cm más bajo que el sillín. Un manillar más elevado que el sillín sólo esta indicado para paseos cortos. Aunque un manillar un poco más bajo parezca incómodo, a la larga no es así ya que se descarga peso de la espalda y el trasero, y la posición es un poco más aerodinámica. De otro lado un manillar demasiado bajo provocará tensiones en la zona cervical.

Distancia sillín-manillar. Primero debemos ajustar la posición longitudinal del sillín: ha de ser tal que al dejar caer una plomada desde la punta del sillín, ésta ha de quedar entre 5 y 9 cm. (tanto más cuanto más largas sean las piernas) más atrás que el centro de la caja de pedalier. Una vez hecho este ajuste la distancia sillín manillar es un poco variable. Una medida orientativa la obtendremos apoyando el codo en la punta del sillín y con la mano extendida deberán quedar entre 2 y 5 cm (más cuanto más altos seamos) hasta el manillar. Para conseguir esta medida deberíamos tener en cuenta solo la longitud de la tija del manillar ya que el sillín ya ha quedado ajustado (aunque podemos jugar con uno o dos cm). Igual que en el caso de la altura del manillar, una distancia exagerada tiende a cargar la zona cervical y una distacia escasa cargará la zona lumbar.

Manejo del cambio: El desarrollo a llevar será aquel que nos permita llevar una cadencia de pedaleo de 70 vueltas por minuto. 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 pueda actuar el desviador. 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.

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. **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:. Hay que lim`piarlos y 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 no debe tener holgura, que sería señal de desgaste.

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.

INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

Ventajas:

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

2- Subvenciones en las actividades.

3- Recibir la revista Sin Prisas de CONBICI

4- Un seguro de Accidentes y otros de Responsabilidad Civil (daños a terceros). El seguro es válido **para todos los días del año**. Ha sido contraído con una compañía privada (Mapfre).

La cuota anual es de **30 Euros** para los mayores de 18 años y **20 Euros** para los que todavía no han cumplido 18 años.

Requisitos:

1. Rellenar la hoja de inscripción como socio.

2.Ingresar en la Cuenta de Amigos de la Bici en Caja Duero (2104 0000 10 3000094593) la cuota anual.

3- Entregar la hoja de inscripción y el resguardo de ingreso del banco directamente a Amigos de la Bici en el '**Espacio Joven**', c/ Arco 11-21, entreplanta los viernes de 20 a 21 h. o enviarla por correo. (Apdo. 2116, Salamanca, 37.080)

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.

Se recuerda que es necesario respetar la normativa que regula la circulación de bicicletas en las vías públicas.

Cuenta de Amigos de la Bici en Caja Duero:
2104 0000 10 3000094593

CLUB AMIGOS DE LA BICI

HOJA DE INSCRIPCION COMO SOCIO

(Instrucciones en la página anterior)

Datos:

Nombre y apellidos: _____

D.N.I.: _____ Fecha de Nacimiento: _____

Domicilio: _____

C.P.: _____ Población: _____

Provincia: _____

Tel : _____ Teléfono móvil _____

Correo electrónico _____

Firma:

Salamanca, a _____

==========

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

Don .....
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:

Salamanca, a _____