

AMIGOS de la BICI *Salamanca*

-CONBICI en Salamanca-



Antonio Olivera, Marruecos 1.990

2012

Programa de la XXXIV Temporada

¿Qué buscas?	2
INSCRIPCIÓN COMO SOCIO.....	3
HOJA DE INSCRIPCIÓN	4
REGLAMENTO DE SEGURIDAD.....	5
VARIOS	6
ACTIVIDADES CON TRANSPORTE.....	7
CALENDARIO DE EXCURSIONES.....	8
FEBRERO	8
Domingo 26 de febrero. Diploma de 50 km.	8
MARZO	8
Domingo 4 de marzo. Por Valverdón y La Armuña.	8
Sábado 10 de marzo. Cometas en el teso de las Zorreras.	8
Domingo 11 de marzo. Diploma de 75 km.	8
Sábado 17 a lunes 19 de marzo. Acampada en Puerto de Béjar.	9
Domingo 18 de marzo. Jardines de Béjar.	9
Sábado 24 de marzo. Cañada real de Extremadura desde Robla de Cojos.	9
Domingo 25 de marzo. Diploma de 100/150 km.	10
Atención al cambio de hora.	10
Sábado 31 de marzo. Vuelta a Pilegua.	10
ABRIL	11
Domingo 1 de abril. XXVII Excursión de Rastreo y Orientación.	11
Jueves 5 a domingo 8 de abril. Acampada. Por los montes de Toledo y la Jara.	11
Sábado 14 de abril. Paseo a Valcuevo y Zorita.	11
Domingo 15 de abril. Brevet Randonneur de 200 km.	12
Sábado 21 a lunes 23 de abril. Acampada en Asturias.	12
Sábado 28 de abril. Paseo al Polvorín.	12
MAYO	13
Sábado 5 de mayo. Día de la Bici de Monle.	13
Domingo 6 de mayo. A Peñausende y Ledesma.	13
Sábado 12 de mayo. Brevet Randonneur de 300 km.	16
Domingo 13 de mayo. Dolmenes y cañadas al oeste de Ledesma.	16
Sábado 19 y domingo 20 de mayo. Acampada en el Canal de Castilla.	16
Sábado 26 de mayo. Teso de Ultera.	17
Domingo 27 de mayo. Chia y Peñanegra.	17
JUNIO	17
Sábado 2 y domingo 3 de junio. 400 km Sepúlveda.	17
Sábado 9 de junio. Piraguas en la Ponderosa.	18
Domingo 10 de junio. III Marcha Cicloturista al Campo de Azaba.	18
Martes 12 de junio. Sierra de Ávila.	18
Noche del viernes 15 al sábado 16 de junio. A Cabrera en bici de noche.	19
Sábado 16 de junio. Parques en la ciudad.	19
Domingo 17 de junio. Maratón Cicloturista de Montaña.	19
Miércoles 20 de junio. Café en San Pedro del Valle.	20
Sábado 23 de junio. Del Tormes al Zurgún por Cuatro Calzadas.	20
Domingo 24 de junio. Diploma 100 km. por caminos.	20
Miércoles 27 de junio. Café en San Pedro del Valle.	21
Sábado 30 y domingo 1 de julio. Luchón - Bayona.	21
JULIO	21
Viaje de verano.	21
Sábado 21 de julio. Noche de la Bici. Sierra de Béjar.	21
AGOSTO	22
Sábado 18 y domingo 19 de agosto. Día del Camino y Día de la Bici de Lubián (Alta Sanabria, Zamora).	22
Domingo 26 de agosto. III Ruta MTB La Reserva de Cuatro Calzadas.	22
SEPTIEMBRE	22
Domingo 2 de septiembre. Laguna del Cristo y sierra del Guindo.	22
Sábado 8 de septiembre. Vuelta a San Pedro de Rozados.	23
Domingo 9 de septiembre. Verricos y Camineas del Puerto de Villatoro.	23
Sábado 15 de septiembre. Camineas al sur de Salamanca.	23
Domingo 16 de septiembre. Minas a cielo abierto.	24
Domingo 23 de septiembre. Paella en Traguntia.	24
Sábado 29 de septiembre. San Pelayo de Guareña y Topas.	24
Domingo 30 de septiembre. Día de la Bici de Zamora.	25
OCTUBRE	25
Sábado 6 de octubre. Paseo a la Ermita del Vico.	25
Domingo 7 de octubre. Ríos Cuerpo de Hombre y Sangusín.	25
Viernes 12 de octubre. A Alta de Tormes por caminos.	26
Domingo 14 de octubre. Nacional a favor del viento.	26
Sábado 20 de octubre. Merienda en la Ermita de la Peña.	26
Domingo 21 de octubre. Polares.	26
Sábado 27 de octubre. Una vueltita por la Armuña.	27
Domingo 28 de octubre. De Tordesillas a Salamanca por cañadas.	27
Atención al cambio de hora.	27
NOVIEMBRE	27
Domingo 4 de noviembre. CLAUSURA. Castañas asadas en el Ku.	27
LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA	28

¿Qué buscas?

¿Qué buscas? Busco amigos – dijo el principito –.

Para nosotros todo comenzó un "6 de marzo" de hace algunos años, cuando se celebraba el "día de la bici" en Salamanca.

Nos presentamos en la Plaza Mayor para participar y disfrutar ese día. En el suelo encontramos un programa de "Amigos de la bici". Fue la primera señal.

Si quieres ser mi amigo, concócame. ¿Qué hay que hacer? – dijo el principito –. Hay que ser muy paciente y crear lazos.

Ese programa que teníamos en nuestras manos nos llenó de motivación, ¡qué bonito poder hacer esas rutas! Pero no, no podemos ir con ellos, son muchos kilómetros para nosotros, los niños son pequeños y no estamos preparados....Había que esperar.

Seguíamos a los "amigos de la bici" cuando iban a volar cometas en los Arapiles, cuando pasaban en pelotón por el puente Gudino. Empezamos a participar en excursiones de 10-20 km. Pasó algún tiempo y un buen día, un "ángel" nos dijo: "tenéis que dar el salto, podéis hacer 50 km". Ese empujón fue definitivo para participar en todo tipo de salidas a lo largo del año 2011. Durante toda la temporada, cada semana, los sábados a las 3 de la tarde estábamos inquietos y a las 4 comenzábamos a ser felices. Los domingos por la mañana continuaba la aventura. Teníamos un punto de encuentro para reunirnos con los "amigos de la bici" y disfrutar con ellos del viaje, de la naturaleza, de la compañía...

Si encuentras la señal, síguela y disfruta....Recuerda "lo esencial es invisible a los ojos".

Raquel

Apartado 2.116
37.080 Salamanca
Tel 606 870 801
www.amigosdelabici.es
amigosdelabiciSalamanca@hotmail.com

INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

Ventajas:

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

2- Precio reducido en el transporte de las excursiones que lo precisen.

3- Un seguro de Accidentes y otro de Responsabilidad Civil (daños a terceros). Ha sido contratado con una compañía privada. Para disponer de esta ventaja es necesario haber hecho el ingreso y entregado la hoja de inscripción antes del 25 de marzo.

La cuota anual es de 40 euros para los mayores de 18 años y **30 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. También se puede pagar directamente en la sede de Amigos de la Bici.

3- Entregar la hoja de inscripción y el resguardo de ingreso del banco directamente en la sede de Amigos de la Bici en el "**Espacio Joven**", c/ Arco 11-21, entreplanta, los viernes de 20,00 a 21,00 h.

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

HOJA DE INSCRIPCIÓN

CLUB AMIGOS DE LA BICI

(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, madre o tutor/a:

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

Firma: _____

Salamanca, a _____

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

Normas esenciales:

- ☛ Es obligatorio el uso del casco.
- ☛ 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 y chaleco reflectante.
- ☛ Controla el buen funcionamiento de los frenos, dirección, neumáticos, etc.

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, indícaselo al coordinador.
- ☛ Los niños menores de 14 años deben ir acompañados por un responsable.
- ☛ Los menores de 18 años necesitan una autorización paterna para poder participar en las actividades.

VARIOS

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 y Caja España**, a la **Excma. Diputación Provincial de Salamanca** y al **Excmo. Ayuntamiento de Salamanca**, así como a la **Prensa, Radio y Televisión** 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 todos los socios que lo deseen.

ACTIVIDADES CON TRANSPORTE

Muchas de las actividades de este programa necesitan trasladarse en coche hasta el lugar de inicio del pedaleo. Con esto pretendemos llegar a zonas nuevas y con poco tráfico, ya que los alrededores de Salamanca ya están muy conocidos y cada vez tienen más tráfico.

Teniendo en cuenta que no todo el mundo dispone de coche propio para llevar las bicis y que mover muchos vehículos es poco económico y ecológico, se ofrece la posibilidad de coordinar el transporte.

Por supuesto, cada persona puede ir con su coche.

Las actividades que necesiten transporte tienen fijada una fecha en la que se realizará la coordinación. Es necesario apuntarse antes o en la propia reunión.

Los Amigos de la Bici ofrecerán la posibilidad de compartir un vehículo. En este caso es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Habrá un número máximo de plazas en ese o esos vehículos. Tendrán preferencia los socios y quien se apunte antes.
- Es necesario compartir los gastos del vehículo. Para eso se establecen las siguientes aportaciones, en función de la distancia a la que se encuentre el lugar de salida

Distancia al lugar de salida:	Socios	No socios
Hasta 30 km.	3 euros	3 euros
De 30 a 60 km.	4 euros	6 euros
De 60 a 90 km	5 euros	9 euros
De 90 a 120 km	6 euros	12 euros

- En el caso de que sólo sea necesario llevar la bici en el vehículo coordinado por Amigos de la Bici habrá que abonar la tercera parte de esas aportaciones.

CALENDARIO DE EXCURSIONES FEBRERO

Domingo 26 de febrero: Diploma de 50 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Mozárbez, Torrezapata, Morille, Aldeatejada, Salamanca, 50 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Manuel.

MARZO

Domingo 4 de marzo: Por Valverdón y La Armuña.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torresmenudas, Forfoleda, Calzada de Valdunciel, Estación de Huelmos, La Vellés, Pedrosillo el Ralo, Castellanos de Moriscos, Salamanca, 63 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: J.L. Infante.

Sábado 10 de marzo: Cometas en el teso de las Zorreras.

Modalidad: Mixta.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Teso de las Zorreras, Salamanca, 16 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Raquel y Efraín.

Domingo 11 de marzo: Diploma de 75 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Vecinos, Robliza de Cojos, Salamanca, 75 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Emilio.

Sábado 17 a lunes 19 de marzo: Acampada en Puerto de Béjar

Salamanca-Puerto de Béjar en coche, unos 80 km.

Será una acampada en estrella. Habrá un campamento base en un albergue de Puerto de Béjar. Desde allí se harán varias excursiones de un día.

Modalidad: Carretera.

Recorrido primer día: Puerto de Béjar, Béjar, La Hoya, La Covatilla, La Hoya, Nava de Béjar, Ladrada, La Calzada de Béjar, Montemayor del Río, Peñacaballera, Puerto de Béjar. 87 km. 1700 m. de ascensión.

Recorrido segundo día: Puerto de Béjar, Béjar, visita del jardín de "El Bosque", Candelario, visita del parque, La Garganta, Baños de Montemayor, Casa Adriano, visita al jardín del Coto de Nuestra Señora, Montemayor del Río, Tranco del Diablo, Béjar, Puerto de Béjar. 65 km. 1050 m. de ascensión.

Recorrido tercer día: Puerto de Béjar, La Garganta, Hervás, Aldeanueva del Camino, Abadía, Lagunilla, Peñacaballera, Puerto de Béjar. 50 km. 1100 m. de ascensión.

Reunión preparatoria: Lunes 12 a las 20,00 h. en el Espacio Joven.

Coordina: Gabriel.

Domingo 18 de marzo: Jardines de Béjar

Salamanca-Puerto de Béjar en coche, unos 80 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Puerto de Béjar, Béjar, visita del jardín de "El Bosque", Candelario, visita del parque, La Garganta, Baños de Montemayor, Casa Adriano, visita al jardín del Coto de Nuestra Señora, Montemayor del Río, Tranco del Diablo, Béjar, Puerto de Béjar. 65 km. 1050 m. de ascensión.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 20,30 h.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: Antes del jueves 15 de marzo.

Precio: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Coordina: Yolanda.

Sábado 24 de marzo: Cañada real de Extremadura desde Robliza de Cojos

Salamanca - Robliza de Cojos en coche, 35 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Robliza de Cojos, El Tejado, Carnero, Rodillo, Calzadilla de la Valmuza (ruinas), Golpejera, Peñasolana y Salamanca, 32 km por caminos.

Objetivos turísticos: Cañada real de Extremadura, puente antiguo y ruinas de Calzadilla de la Valmuza, miliario de Carnero y castillo de El Tejado.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: Antes del jueves 22 de marzo.

Precio: 3 euros los socios y 6 euros los no socios.

Coordina: Javier.

Domingo 25 de marzo: Diploma de 100/150 km

Atención al cambio de hora

Modalidad: Carretera.

Recorrido 100 km: Salamanca, Florida, Parada, San Pedro del Valle, Vega de Tirados, Espino de los Doctores, Ledesma, Villarmayor, Porqueriza, Sagos, Robliza, Barbadiño, Salamanca.

Recorrido 150 km: Salamanca, Florida, Parada, San Pedro del Valle, Vega de Tirados, Espino de los Doctores, Ledesma, Villarmayor, Porqueriza, Sagos, Robliza, **Aldehuela, Carrascal del Obispo, Peña de Cabra, Vecinos, Robliza**, Barbadiño, Salamanca, 152 km.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 20,00 h. Atención al cambio de hora!

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinan: Blanqui y Paco.

Sábado 31 de marzo: Vuelta a Pitiegua.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Gomecello, Pitiegua, Aldearrubia, Aldealengua, Salamanca, 48 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: J.L. Infante.

ABRIL

Domingo 1 de abril; XXVII 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: Mixta.

Horario: Salida 8,00 h., llegada 22,30 h.

Inscripción: Obligatoria, antes del miércoles 28.

Precio del transporte en autobús: 6 euros los socios y 12 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Paco Cortés y Pedro Pedrero.

La zona del Rastreo es un secreto muy bien guardado por los organizadores. Para conocerla (nunca mejor dicho), tienes que participar.

Jueves 5 a domingo 8 de abril: Acampada: Por los montes de Toledo y la Jara

Salamanca - Talavera en coche, unos 220 km.

Modalidad: Acampada a la vieja usanza, acampando donde se pueda.

Recorrido: Talavera, San Bartolomé de las Abiertas, Valdemarias, San Martín de Montalbán, castillo de Montalbán, N^a S^a de Melque, Navahermosa, cruce de Valdeazores, Anchuras, Puerto Rey, estación de Sta. Quiteria, vía verde de la Jara, Aldeanueva de Barbarroja, ciudad romana de Vascos, vía verde de la Jara, Calera y Chozas, Talavera, 256 Km.

Objetivos turísticos: Castillo de Montalbán, Iglesia de N^a S^a de Melque, parque natural de Anchuras, vía verde de la Jara, ruinas de Vascos, entre otros.

Reunión preparatoria: Viernes 30 de marzo a las 20,00 h. en el Espacio Joven.

Coordina: Pepe.

Sábado 14 de abril: Paseo a Valcuevo y Zorita

Modalidad: Mixta.

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf de Villamayor, El Canto, Valcuevo, Zorita y regreso, 32 km.

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

Objetivos turísticos: Interpretación de la Dehesa, visita a las secuoyas de Zorita.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Yolanda.

Domingo 15 de abril: Brevet Randonneur de 200 km.**En memoria de Antonio Olivera.**

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Narros de Matalayegua, Tamames, El Maíllo, Monsagro, Morasverdes, La Fuente de San Esteban, Buenamadre, Pelarrodríguez, Sando, Villarmayor, Golpejas, Salamanca, 213 km.

Horario: Salida 8,30 h., llegada antes de las 22,00 h. para obtener homologación.

Precio: Gratis. Sólo pagarías la medalla si la quieres.

Lugar de salida: Espacio Joven, C/ El Arco.11-21

Coordina: Paco.

Sábado 21 a lunes 23 de abril: Acampada en Asturias

Salamanca - Pola de Lena en coche, unos 290 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Será una acampada en estrella. Habrá un campamento base desde el que se harán varias excursiones de un día para subir puertos, como El Angliru, la Colladona, San Isidro, Tarna, Las Señales, Pajares, ... Se comunicará el recorrido elegido y la fecha tope para inscribirse, ya que habrá que reservar alojamiento.

Reunión preparatoria: Miércoles 18 a las 20,00 h. en el Espacio Joven.

Coordina: Gabriel

Sábado 28 de abril: Paseo al Polvorín

Modalidad: Mixta.

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf de Villamayor, Santibáñez del Río, el Polvorín, Salamanca, 19 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Lía.

Domingo 29 de abril: Por caminos hasta el puente de los Baños de Ledesma

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Mozodiel de Sanchiñigo, Valcuevo, Hacienda Zorita, Valverdón, Almenara, Juzbado, Baños de Ledesma, Torrecilla del Río, Carrascal de Velambélez, Santibáñez, Pino de Tormes, Florida de Liébana, Barregas, Puente Gudino, Salamanca, 64 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jorge.

MAYO

Sábado 5 de mayo: Día de la Bici de Morille

Modalidad: Mixta.

Recorrido: En torno a Morille por carreteras y caminos organizado por la Asociación Cultural El Zurguén de Morille.

Se puede volver en coche, o en bici por el Camino de Santiago (tierra) o por la carretera, 25 km.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del miércoles 2.

Precio (incluye el transporte en furgoneta y la inscripción al Día de la Bici): 5 euros.

Lugar de salida: En coche, desde c/ Fonseca.

Coordina: Gabriel

El recorrido será en torno a Morille por carreteras y caminos organizado por la Asociación "El Zurguén" de Morille.

Domingo 6 de mayo: A Peñausende y Ledesma

Modalidad: Carretera.

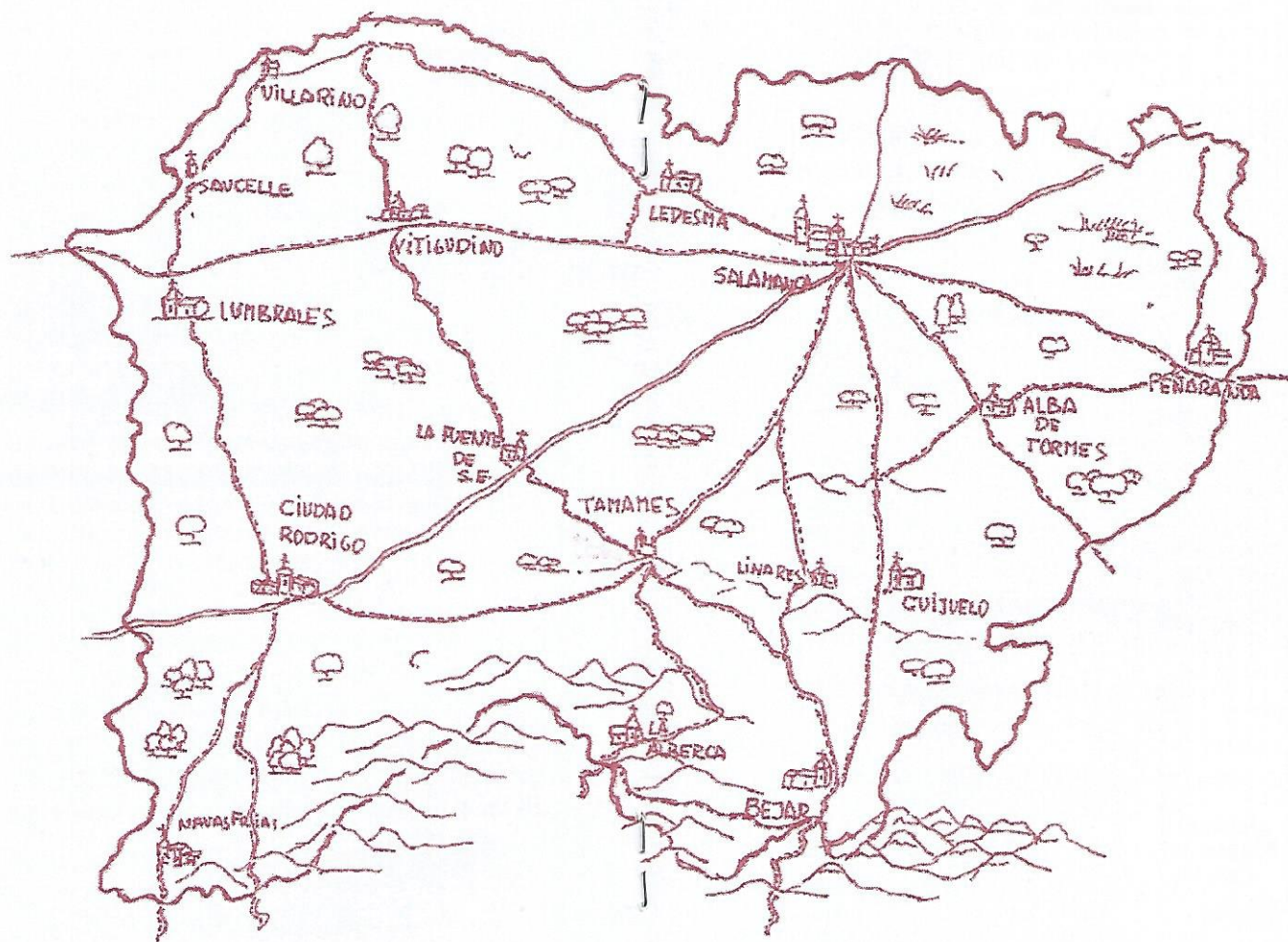
Recorrido: Salamanca, Cubo del Vino, Peñausende, Ledesma, Espino de los Doctores, Carrascal de Velambélez, Florida de Liébana, Salamanca, 119 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Marta.

Amigos de la Bici



Provincia de Salamanca

Sábado 12 de mayo: Brevet Randonneur de 300 km

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Golpejas, Villarmayor, Villar de Peralonso, Vitigudino, Lumbrales, La Fregeneda, Barca D'Alva, Figueira de Castello Rodrigo, Vilar Torpin, Reigada, Almeida, Vale da Mula, Aldea del Obispo, Castillejo de Martín Viejo, Ciudad Rodrigo, Fuente de San Esteban, Salamanca, 300 km.

Horario: Salida 6,00 h., llegada antes de las 2,00 h. del domingo para obtener homologación.

Precio: Gratis. Sólo pagarías la medalla si la quieres.

Lugar de salida: Espacio Joven, c/ El Arco.11-21

Coordina: Gabi.

Domingo 13 de mayo: Dólmenes y cañadas al oeste de Ledesma

Salamanca - Ledesma en coche, 35 km

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Ledesma, Calzadilla del Campo, La Huerfana, Villar de Peralonso, Sahelicejos, Villasdardo, Encinas de San Silvestre, ermita Nuestra señora de la Peña del Castillo, Tajurmientos, Ledesma, 56 km.

Objetivos turísticos: Cordel de Ledesma a Vitigudino, dólmenes de Sahelicejos y de Villasdardo, ermita Nuestra señora de la Peña del Castillo, Baños de Calzadilla del Campo.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del Jueves 10.

Precio: 4 euros los socios y 6 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Javier.

Sábado 19 y domingo 20 de mayo: Acampada en el Canal de Castilla

Salamanca-Alar del Rey en coche, unos 250 km.

Modalidad: Caminos llanos.

Recorrido primer día: Alar del Rey, Osorno, Fromista, Amayuelas. 70 km.

Recorrido segundo día: Amayuelas, Becerril de Campos, Medina de Rioseco: 83 km.

Reunión preparatoria: Jueves 17 a las 20,00 h. en el Espacio Joven.

Es necesario inscribirse antes del 6 de mayo para reservar el alojamiento.

Coordina: Gabriel.

Sábado 26 de mayo: Teso de Utrera

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Carbajosa, Arapiles, La Maza, Teso de Utrera, Mozárbez, Las Torres, Carbajosa, Salamanca, 35 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Blanqui.

Domingo 27 de mayo: Chía y Peñanegra

Salamanca-Piedrahíta en coche, unos 70 km.

Modalidad: Carretera (y camino).

Recorrido: Piedrahíta, Villafranca de la Sierra, Navacepedilla de Corneja, Puerto de Chía, Ermita de Nuestra Señora de la Piedad, San Martín de la Vega del Alberche, Barajas, Navacepeda, La Herguijuela, Puerto de Peñanegra, Piedrahíta, 84 km, 9 de ellos sin asfaltar (acceder a la ermita y volver).

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: Antes del jueves 24 de mayo.

Precio: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Coordina: Dani.

JUNIO

Sábado 2 y domingo 3 de junio: 400 km Sepúlveda

Modalidad: Carretera.

Recorrido primer día: Salamanca, Cañizal, Arévalo, San Cristóbal de la Vega, Navas de Oro, Navalmanzano, Fuentepeelayo, Turégano, Cantalejo, Sebúlcór, Sepúlveda, 204 km.

Recorrido segundo día: Sepúlveda, Turégano, Escalona del Prado, Mozoncillo, Carbonero el Mayor, Nieva, Arévalo, Crespos, Peñaranda, Salamanca, 203 km

Horario: Salida 8,00 h. (sábado), llegada 22,00 h. (domingo)

Reunión preparatoria: Jueves 31 de mayo, a las 20,00 h.

Es necesario inscribirse antes del 18 de mayo para reservar el alojamiento.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Blanqui.

Sábado 9 de junio: Piraguas en la Ponderosa

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Huerta, La Ponderosa, Calvarrasa, Santa María, Salamanca, 40 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gabriel.

Domingo 10 de junio: III Marcha Cicloturista al Campo de Azaba

Salamanca – Carpio de Azaba en coche, 100 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Carpio de Azaba, Aldehuela de los Gallegos, Aldeanueva, La Alamedilla, Gallegos de Argañán, Carpio de Azaba, 59 km.

Objetivos turísticos: Además del campo y ribera de Azaba, La encina gorda de El Aguila (Arboles Monumentales de España) y visita guiada a la reserva de la biodiversidad "Campanarios de Azaba" de la Fundación Naturaleza y Hombre.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 7.

Precio: 6 euros los socios y 12 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Emilio.

Martes 12 de junio: Sierra de Ávila

Salamanca – Alaraz en coche, 46 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Alaraz, San Miguel de la Serrezuela, Pascualcobo, Villanueva del Campillo, Alto de Peña Bermeja 1550 m, Puerto de Villatoro 1399 m, Muñana, Balbarda, Alto de Gorriá 1431 m, Sanchorreja, Cillán, Muñico, Cabezas del Villar, Alaraz. 102 km.

Lugares de interés: Un recorrido inédito por la Sierra de Ávila, el impresionante paisaje de páramos y berruecos y el verraco de Villanueva del Campillo.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: Antes del domingo 10.

Precio: 4 euros los socios y 6 euros los no socios.

Coordina: Carlos Romo.

Noche del viernes 15 al sábado 16 de junio: A Cabrera en bici de noche

Nota: Obligatorio portar luz trasera y delantera (no intermitentes) y chaleco reflectante.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cristo de Cabrera (Las Veguillas), Membibre, Navagallega, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca, 80 km.

Horario: Salida 22,00 h., llegada 4,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gabi.

Sábado 16 de junio: Parques en la ciudad

Modalidad: Carretera.

Recorrido: : Plaza de la Constitución, Parque de La Alamedilla, Parque de los Jesuitas, Avda, Aldehuela, Paseo Fluvial, Puente Romano, Salas Bajas, Puente de la Universidad, parque botánico de Huerta Otea.

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

Objetivos turísticos: Identificación de las especies arbóreas en los diferentes parques de la ciudad que se visitan.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Yolanda.

Domingo 17 de junio: Maratón Cicloturista de Montaña.

Salamanca – Béjar en coche, 72 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido (modalidad Maratón): Béjar, Pto. de la Hoya (1.240 m.), Becedas (1.100 m.), Pto. de Tremedal (1.637 m.), Barco de Ávila (1.000 m.), Santa María de los Caballeros (1.060 m.), La Lastra del Cano, Alto de la Lastra (1.480 m.), La Aliseda de Tormes, Bohoyo, Tormellas (1.030 m.), Nava del Barco, Alto de la Nava (1.356 m.), cruce de las Casas del Puerto de Castilla (1.060 m.), Pto. de Tornavacas (1.275 m.), Jerte, cruce de Cabezuela (540 m.), Pto. de Honduras (1.430 m.), Hervás (670 m.), Baños

de Montemayor (720 m.), La Garganta, Alto de la Garganta (1.310 m.), Candelario (1.130 m.), El Travieso (1.800 m.), Candelario (1.130 m.), Béjar. 193 km. y 4.570 m. de ascensión..

Recorrido corto (modalidad Diploma): Béjar, Pto. de la Hoya (1.240 m.), Becedas (1.100 m.), Barco de Ávila (1.000 m.), Pto. de Tornavacas (1.275 m.), Jerte, cruce de Cabezuela (540 m.), Pto. de Honduras (1.430 m.), Hervás (670 m.), Baños de Montemayor (720 m.), La Garganta, Alto de la Garganta (1.310 m.), Candelario (1.130 m.), El Travieso (1.800 m.), Candelario (1.130 m.), Béjar. 137 km. y 2.460 m. de ascensión. *Horario:* Salida desde Salamanca 6,00 h. Llegada sobre las 23:00 h.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: antes del jueves 14.

Precio: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Coordina: Paco.

Miércoles 20 de junio: Café en San Pedro del Valle

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Pino de Tormes, Salamanca, 54 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Félix.

Sábado 23 de junio: Del Tormes al Zurquén por Cuatro Calzadas.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Encinas de Abajo, Alba de Tormes, Cuatro Calzadas, Morille, Aldeatejada, Salamanca, 82 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: J.L. Infante.

Domingo 24 de junio: Diploma 100 km. por caminos

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina hasta La Carolina, Cantalapiedra, vereda de Carralagarda, Villaflores, Poveda, Villoria, Huerta, Aldealengua, Salamanca, 100 km.

Horario: Salida 9,00 h., Llegada 20,30 h.

Objetivos turísticos: Mollorido y sus referencias literarias, y la buena Villa de Cantalapiedra.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Emilio.

Miércoles 27 de junio: Café en San Pedro del Valle

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Pino de Tormes, Salamanca, 54 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Félix.

Sábado 30 y domingo 1 de Julio: Luchón - Bayona

Modalidad: Randonneur.

Recorrido: Bagnères de Luchon, Peyresourde, Arreau, Aspin, Ste. Marie de Campan, Tourmalet, Luz St. Sauveur, Argelès Gazost, Solor, Aubisque, Gourette, Laruns, Louvie Juzon, Oloron St. Marie, Tardets, Mauleón, Col d'Osquich, Larceveau, St. Jean Pied de Port, Cambó, Bayona, 326 km. (y 5820 m ascensión).

Horario: Salida 07,00 h (sáb); Llegada obligatoria antes de las 16,00 h (dom) para obtener homologación.

Coordina: Paco.

JULIO

Viaje de verano

Sábado 21 de Julio: Noche de la Bici, Sierra de Béjar

Salamanca -- Béjar, 72 kms

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Béjar, Puerto de Béjar, Baños de Montemayor, La Garganta, Candelario, El Travieso, Candelario, Béjar, 56 km.

Horario: Salida 21,00 h., Llegada 4,00 h.

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 19.

Precio: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Isidro.

AGOSTO

Sábado 18 y domingo 19 de agosto: Día del Camino y Día de la Bici de Lubián (Alta Sanabria, Zamora).

Salamanca-Lubián en coche, 200 km.

Modalidad: Carretera.

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

Recorrido del domingo: Lubián, Hedroso, Aciberos, Hedroso, Lubián, Las Hedradas, Alto de la Canda, Lubián, 29 km.

Horario: Concentración en Lubián el domingo a las 11,00 h.

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

Inscripción: Obligatoria antes del jueves 16.

Precio del transporte: 10 euros socios, 20 euros no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Fernando Mesonero.

Domingo 26 de agosto: III Ruta MTB La Reserva de Cuatro Calzadas

Salamanca – Cuatro Calzadas en coche, 20 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Cuatro Calzadas, Martinamor, Buenavista, Terrados y Cuatro Calzadas, 20 km.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 23.

Precio del transporte: 3 euros socios, 3 euros no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Se puede ir y/o volver en bici, 20 km; el inicio de la Ruta en Cuatro Calzadas es a las 10 horas.

Coordina: Javier.

SEPTIEMBRE

Domingo 2 de septiembre: Laguna del Cristo y sierra del Guindo.

Salamanca – Tamames en coche, 53 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Tamames, Laguna del Cristo, Alba de Yeltes, Bocacara, Ciudad Rodrigo, Pedro Toro, Guadapero, Serradilla, El Maíllo, El Cabaco, Aldeanueva de la Sierra, Tamames, 119 km.

Lugares de interés: Laguna del Cristo, Ciudad Rodrigo, Pinar Negral.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 30.

Precio: 4 euros los socios y 6 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Adela.

Sábado 8 de septiembre: Vuelta a San Pedro de Rozados.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Aldeagordo, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca, 46 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gonzalo.

Domingo 9 de septiembre: Verracos y Caminos del Puerto de Villatoro

Salamanca – Piedrahíta en coche, 68 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Ermita de la Vega (Piedrahíta), Bonilla de la Sierra, subida al Rebollar, Villanueva del Campillo, Pto de Villatoro, nacimiento del Adaja, Villafranca de la Sierra, Piedrahíta, Ermita de la Vega. Unos 58 km por caminos, pistas forestales, asfalto y cemento (Como en todas las excursiones, se puede descargar la ruta GPS).

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 6.

Precio: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Jorge.

Sábado 15 de septiembre: Caminos al sur de Salamanca

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Miranda de Azán, Ariseos, Cilleros el Hondo, Santo Tomé, Aldeatejada, Salamanca, 39 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jesús.

Domingo 16 de septiembre: Minas a cielo abierto

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, alto de los Montalvos, minas del Cubito, Matilla de los Caños, Robliza, Sagos, Porqueriza, Villarmayor, Golpejas, Vega de Tirados, San Pedro del Valle, Carrascal de Velambélez, Salamanca, 97 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Lía.

Domingo 23 de septiembre: Paella en Traguntía

Salamanca – La Fuente de San Esteban en coche, 55 km.

Modalidad: Mixta.

Recorrido: De La Fuente de San Esteban a Traguntía por caminos y regreso por carretera después de comer la paella. 65 km.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 20.

Precio del transporte: 4 euros los socios y 6 euros los no socios (y habrá que añadir la paella, a escote).

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Iván.

Sábado 29 de septiembre: San Pelayo de Guareña y Topas

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Almenara, Juzbado, San Pelayo de la Guareña, Aldearrodrigo, Zamayón, Valdelosa, Topas, Palencia de Negrilla, Carbajosa de Armuña, La Mata de Armuña, Salamanca, 86 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Dani.

Domingo 30 de septiembre: Día de la Bici de Zamora

Salamanca - Zamora en coche, 65 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Zamora (r. urbano) 20 km., y el que quiera, vuelta a Salamanca en bici, 65 km.

Horario: De Salamanca: Salida 8,30 h., llegada 20,00 h. (En Zamora, se sale de la Plaza Mayor a las 10,00 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 28 en la sede.

Precio: 4 euros los socios y 6 euros los no socios.

Coordina: Gabriel

OCTUBRE

Sábado 6 de octubre: Paseo a la Ermita del Viso

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Ermita del Viso, Los Villares, Salamanca, 18 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jesús.

Domingo 7 de octubre: Ríos Cuerpo de Hombre y Sangusín.

Salamanca – Béjar en coche, 75 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Béjar, Puerto de Béjar, Montemayor del Río, Aldeacipreste, Colmenar, Horcajo, Valdehijaderos, Valdefuentes de Sangusín, Peromingo, Ledrada, Navalmoral, Béjar, 76 km.

Opción corta: de Valdehijaderos a Béjar por La Calzada, 53 km.

Lugares de interés: Béjar, Castillo de Montemayor, puente de La Malena y miliario, fuente romana de Aldeacipreste, Calzada de la Plata y valle del Sangusín.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 4.

Precio: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Adela.

Viernes 12 de octubre: A Alba de Tormes por caminos

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Arapiles, Terradillos, Alba, Palomares, Carpiobernardo, Salamanca, 60 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Nane.

Domingo 14 de octubre: Nacional a favor del viento

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Dependiendo de la dirección del viento se hará uno u otro recorrido, pero siempre a favor del viento y por carretera nacional. El tramo contra el viento se hará en furgoneta a primera hora. Unos 80 o 90 km.

Horario: Salida 8,00 h., llegada 14,30 h.

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 11.

Precio: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Coordina: Gabriel.

Sábado 20 de octubre: Merienda en la Ermita de la Peña

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Arapiles, Ermita de la Peña, Calvarrasa de Arriba, Valdelagua, Santa Marta, Salamanca, 31 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Marta.

Domingo 21 de octubre: Poiares

Salamanca – Hinojosa en coche, 110 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Hinojosa, Fregeneda, Barca D'Alva, Poiares, Freixo Espada Cinta, Presa de Saucelle, Saucelle, puerto de la Molinera, San Leonardo, Hinojosa, 85 km.

Recorrido corto: Hinojosa, Fregeneda, Barca D'Alva, Poiares, Freixo Espada Cinta, Presa de Saucelle, Hinojosa.

Centros de interés: Los Arribes en Otoño, La subida a Poiares, El puerto de la Molinera, los espectaculares Arribes del Duero, Agueda y Huebra.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 18.

Precio: 6 euros los socios y 12 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Blanqui.

Sábado 27 de octubre: Una vueltecita por la Armuña

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, La Mata de Armuña, Carbajosa de Armuña, Palencia de Negrilla, La Vellés, Pedrosillo el Ralo, Salamanca, 38 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Blanqui.

Domingo 28 de octubre: De Tordesillas a Salamanca por cañadas

Atención al cambio de hora

Salamanca - Tordesillas en coche, 90 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Tordesillas, Pollos, Vadillo de la Guareña, Aldeanueva de Figueroa, Arcediano, San Cristobal de la Cuesta, Salamanca, 93 km.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 19,30 h.

Inscripción: Obligatoria, antes del Jueves 25.

Precio: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Javier.

NOVIEMBRE

Domingo 4 de noviembre: CLAUSURA: Castañas asadas en el Ku

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, por la calzada de Medina a Cabrerizos, el Ku, y volver por la Aldehuela, 15 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Angel Cascón.

LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA

Cualquier bicicleta es buena para iniciarse en la práctica del cicloturismo. Sin embargo, algunas reúnen mejores condiciones que otras. En el mercado encontraremos principalmente tres tipos de bicicletas:

Carretera, montaña, híbrida. Existen también bicicletas especiales para cicloturismo pero son difíciles de encontrar (para más detalle www.amigosdelabici.es).

Hacer cicloturismo es distinto que utilizar la bici con una finalidad exclusivamente deportiva. Nuestra bici nos debe permitir llevar una cierta cantidad de equipaje y debe de disponer de unos desarrollos más suaves que los que habitualmente llevan las bicis de carreras. Si vamos a ir principalmente por caminos nos será más indicada una bici de montaña.

Una bici de carretera o de "carreras" en principio sólo nos va a servir para ir por carretera. Si la equipamos con unas cubiertas de 700x28C podremos transitar también por caminos en buen estado. En cualquier caso deberíamos adquirirla con tres platos ya que sólo con dos nos va a costar mucho subir algunas cuestas y puertos. Sería ideal que la bici dispusiera de agujeros para poder colocar un transportín trasero y así poder llevar equipaje. Hay muy pocas marcas que ofrezcan esta posibilidad por lo que tendremos que apañarnos con la bolsa del manillar o un pequeño transportín que va acoplado a la tija del sillín.

La bicicleta de montaña es mucho más versátil aunque también más lenta y pesada. Dispone de unas ruedas y unos desarrollos que nos van a permitir atacar cualquier terreno con cierta comodidad. Si le ponemos unas cubiertas con poco dibujo o lisas nos será más fácil ir por carretera y la tracción será suficiente para casi todos los terrenos. Es muy importante que disponga de anclajes para el transportín (muchas bicicletas de gama media-alta no los traen). Actualmente casi todas vienen con horquilla de suspensión. Debemos tener en cuenta que se pueda bloquear con el fin de no perder energía cuando vamos escalando. La suspensión es un elemento caro si es de cierta calidad. Las bicicletas con suspensión trasera no nos van a permitir poner transportín.

Finalmente tenemos las bicis híbridas que suelen llevar ruedas de 700*35C, más anchas que las de carretera pero no tanto como las de montaña. El manillar es plano como las bicis de montaña. Es un concepto de bici interesante en tanto que trata de ser polivalente. Sin embargo la diferencia con una bici de montaña con ruedas lisas es poca. Este tipo de bicicleta sí que suele venir equipada con transportín, guardabarros y luz.

La calidad depende del uso que le vamos a dar a la bici. Por ejemplo, haciendo en verano unos 100 km a la semana y en invierno unos 50 podemos ir pensando en una calidad media, quizá entre 400 y 600 euros. No es cuestión de tirar el dinero inútilmente pero debemos recordar que vamos a pasar bastantes horas encima de la bici y en comparación con otros productos de ocio no es algo caro.