Clases de apoyo
Estudio dirigido

Cursos
de
Jardinería para adultos

Taller
pequeños jardineros

forjar
formación y jardinería

Las Viñas 11
T 923 197 901
Tm 669 142 507
forjarcarbajosa@gmail.com
Carbajosa de la Sagrada / 37188 / Salamanca

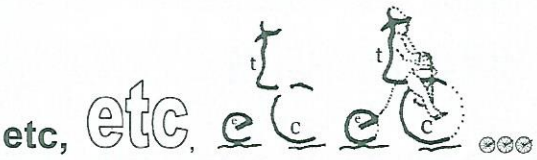
AMIGOS de la BICI
Salamanca

-CONBICI en Salamanca-



2013

Programa de la XXXV Temporada



"**e**stamos en **t**iempos de **c**risis" es la frase que más se ha escuchado durante el último año.

¿Habrá alguna palabra anticrisis? **etc**étera puede ser esa palabra, con ella omitimos lo que queda por decir (ahorramos palabras) y se escribe de forma abreviada (ahorramos letras).

La crisis está dejando la vida como un desierto de esperanzas.

Propongo dejar caer una suave **e**numeración de **t**érminos de **C**icloturismo como lluvia que mantenga fértil el oasis de bienestar, que es andar en bicicleta y saque a la luz lo que el **etc** tiene guardado.

e de **e**mpezar, **e**moción, **e**ncuentro, **e**spacio

Empezar la temporada con la **e**moción con que brota todo en primavera.

e-moción: **e** de **e**nergía y moción de mover. Comenzar poniendo en movimiento la **e**nergía que ha estado latente durante el invierno y disfrutar de los **e**ncuentros en el **e**spacio. Algunos pensarán ¿en qué **e**spacio, si no somos galácticos?.

En los **e**spacios **n**aturales recorridos el fin de semana,

En el **e**spacio **j**oven, lugar de encuentro, reuniones, tertulias y charlas de fauna ibérica.

En el **e**spacio **v**irtual-foro donde se mantiene vivo el club todo el año.

t de **t**emporada, **t**ravesías, **t**esos, **t**ándem, **T**raguntía

Durante la **t**emporada subiremos **t**esos (Utrera, Zorreras), haremos ras**t**reos, **t**ravesías y aunque llueva, disfrutaremos de la paella en **T**raguntía. Podemos ir en **t**ándem, pero sobre todo en buena compañía.

C de **c**icloturista, **c**incuenta, **c**ometas, **c**arreteras, **c**ampo, **c**aminos, **c**astañas, **C**astillos .

Comenzaremos el **c**iclo con el **c**incuenta, iremos por **c**aminos, **c**añadas y **c**arreteras olvidadas. Saldremos al **C**ampo (de Azaba), volaremos **c**ometas, y algunas noches **S**erpentearemos por **S**alamanca como una **c**ulebrilla fluorescente y amarilla ¡una maravilla!.

¿Qué os parece una ruta de **C**astillos? La salida del **C**anal, otro año será…Al llegar el otoño **c**lausuraremos el **c**iclo con **c**astañas asadas y **c**horicito.

Ahora "**e**mpieza la **t**emporada **c**icloturista" **etc** y te toca Amigo de la bici llenar de contenido el "**etc**". Espero que durante este año la frase más escuchada sea "**e**stamos en **t**emporada **c**icloturista" y que todo vaya sobre ruedas

Raquel

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:_____

_____

Población:_____

C.P.:_____ 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.
- 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 chaleco reflectante.
- 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 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.

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 trasporte 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 *solo* sea necesario llevar la bici en el vehículo coordinado por Amigos de la Bici habrá que abonar la tercera parte de esas aportaciones.

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.

CALENDARIO DE EXCURSIONES

FEBRERO

Domingo 17 de febrero: Diploma de los 50 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeaseca, Calzada, Huelmos, La Vellés, Pedrosillo, Salamanca, 50 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Dani.

Sábado 23 de febrero: 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 24 de febrero: 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 10,00 h., llegada 14,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gonzalo.

MARZO

Sábado 2 de marzo: Café en San Pedro de Rozados

Modalidad: Carretera.

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

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gonzalo.

Domingo 3 de marzo: De la Armuña a Las Villas. Diploma de 75 km.

Objetivos: 75 kilómetros en 5 horas por carreteras de perfil llano.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Gomecello, Cabezabellosa, Arabayona, Cantalpino, Riolobos, Villoria, Babilafuente, Encinas de Abajo, Salamanca, 78 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Emilio.

Sábado 9 de marzo: Visita al monumento a Colón

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, El Canto, Mozodiel de Sanchíñigo, Valcuevo, Monumento a Colón, Castellanos de Villiquera, Las Canteras, Salamanca, 30 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Isidro.

Domingo 10 de marzo: Azud de Villagonzalo y Carpio Bernardo

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Abajo, Villagonzalo, azud, Carpio Bernardo, castillo, Alba de Tormes, Cuatrocalzadas, Salamanca. 61 km.

Objetivos turísticos: Azud de Villagonzalo y castillo de Carpio Bernardo.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Luis.

Sábado 16 de marzo: Orejudos

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Carbajosa, La Pinilla, Las Torres, Arapiles, Orejudos, Miranda de Azán, Las Zorreras, Salamanca, 30 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Adela.

Domingo 17 de marzo: Nacedero del Alagón

Modalidad: Mixta. Hay algún tramo por caminos.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Santo Tomé, Las Veguillas, Membribe, Nacedero del Alagón, San Pedro, Salamanca, 77 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Dani.

Sábado 23 de marzo: Cinco puentes antiguos por el Tormes y afluentes

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Tejares, Puente la Salud, Vega de Salamanca, El Canto, Mozodiel de Sanchíchigo, Aldeaseca, Monterrubio de Armuña, Aldealama, Castellanos de Moriscos y Salamanca, 41 km.

Objetivos turísticos: Puente romano de Salamanca, puente de la Salud, Puente de Mozodiel de Sanchíñigo, Puente de Mozodiel del camino y puente de Aldealama.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Javier.

Domingo 24 de marzo: Diploma de 100/150 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido 100 km: Salamanca, Florida de Liébana, Carrascal de Velambélez, Baños de Ledesma, Ledesma, Santiz, Torresmenudas, Calzada de Valdunciel, Salamanca, 100 km.

Recorrido 150 km: Salamanca, Florida de Liébana, Carrascal de Velambélez, Baños de Ledesma, Ledesma, Peñausende, Entrala, Morales del Vino, Cubo del Vino, Salamanca, 150 km.

Objetivos turísticos: El inmenso placer de rodar por tierras de Ledesma y Sayago en primavera, los mejores alcornocales del occidente de la península y los castillos de Peñausende y Asmesnal.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinan: Blanqui y Paco.

Acampada de Semana Santa. De jueves 28 a domingo 31 de marzo: Camino Real de Guadalupe y Vía Verde de la Jara.

Salamanca - Calera y Chozas en coche, 246 km.

Modalidad: Acampada de alforjas con tiendas de campaña. En previsión de malas condiciones atmosféricas se prepararán lugares de pernocta.

Recorrido: Calera y Chozas, Puente del Arzobispo, Villar del Pedroso, Carrascalejo, Navatrasierra, Puerto del Hospital (Sierra del Hospital del Obispo), Ermita del Humilladero, Guadalupe, Cañamero, Alía, Puerto de San Vicente, Vía Verde de la Jara (Estación Santa Quiteria - Estación Calera y Chozas), Calera y Chozas 206 Km.

Objetivos turísticos: Puente del Arzobispo y su artesanía, Camino Real de Guadalupe, Cañada Real Leonesa, Guadalupe Patrimonio de la Humanidad, ruta del arca de agua, Camino Natural de las Villuercas, Vía Verde de la Jara.

Reunión preparatoria: Viernes 22 de marzo a las 20,00 h. en el Espacio Joven.

Coordinan: Pepe y Nane.

Domingo 31 de marzo: Media vuelta a Salamanca, de Norte a Sur

Atención al cambio de hora

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Huelmos de Cañedo, Palencia de Negrilla, Gomecello, Huerta, Encinas de Abajo, Alba de Tormes, Cuatro Calzadas, Salamanca, 97 km.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 17,00 h.

Objetivos turísticos: Iglesia de Palencia de Negrilla, Alba de Tormes.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Adela.

ABRIL

Sábado 6 de abril: San Pedro del Valle y Galindo y Perahuy.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Vega de Tirados, Golpejas, Rollán, Barbadillo, Galindo y Perahuy, La Rad, Salamanca, 69 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Audacio.

Domingo 7 de abril: Excursión caminera por el Embalse de Santa Teresa

Salamanca – Embalse Santa Teresa en coche, 37 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Embalse de Santa Teresa, Montejo, Salvatierra de Tormes, La Tala, Pelayos, Embalse Santa Teresa, 58 km.

Objetivos turísticos: La orilla del Embalse de Santa Teresa.

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

Precio del transporte en furgoneta: 4 euros los socios y 6 euros los no socios.

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 4.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Gabriel.

Sábado 13 de abril: Excursión ciclobotánica a La Flecha.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, La Aldehuela, el Ku, La Flecha, Aldealengua, Cabrerizos, Salamanca, 25 km.

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

Coordinan: Yolanda, Raquel y Efraín.

Domingo 14 de abril: Brevet Randonneur de 200 km.

Modalidad: Randonneur.

Recorrido: Salamanca, Mozárbez, Pedrosillo de los Aires, Campillo, Guijuelo, La Cabeza de Béjar, Santibáñez de Béjar, El Tejado, El Losar, Barco de Avila, Santa Lucía, Tremedal, Pto de Tremedal, Becedas, Pto La Hoya, Pto Vallejera, Nava de Béjar, Ledrada, Valdelacasa, Los Santos, Endrinal, Las Veguillas, Salamanca, 202 km.

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

Inscripción: Puedes inscribirte y descargar el recorrido detallado en www.amigosdelabici.es.

Precio: Gratis. *Solo* pagarás la medalla si la quieres.

Lugar de salida: Espacio Joven, C/ El Arco Nº 21

Coordina: Paco.

Domingo 21 de abril: XXVIII Excursión de Rastreo y Orientación

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

La zona del Rastreo es un secreto muy bien guardado por los organizadores.

Para conocerla (nunca mejor dicho), tienes que participar.

Modalidad: Mixta.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del miércoles 17.

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.

Martes 23 de abril: Rodeo al embalse de Almendra

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Almenara, Ledesma, Monleras, Almendra, Cibanal, Villar del Buey, Salce, Carbellino, Almeida, Viñuela de Sayago, Santiz, Zamayón, Torresmenudas, Calzada de Valdunciel, Salamanca, 178 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Dani.

Sábado 27 y domingo 28 de abril: Acampada en Puerto de Béjar

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

Modalidad: Caminos.

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.

Recorrido primer día: Venta Quemada, Cáparra, Aldeanueva del Camino, Baños de Montemayor, Puerto de Béjar. 46 km.

Recorrido segundo día: Puerto de Béjar, Cantagallo, Camino de Santa Ana, Los Navarejos, Santuario de la Virgen del Castañar de Béjar, Peña Negra, Camino de la Muela, Pista Heidi, Hervás, 56 km.

Reunión preparatoria: Miércoles 24 a las 20,00 h. en el Espacio Joven.

Precio del transporte en furgoneta: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Coordinan: Gabriel, Marta B. y Nane.

MAYO

Miércoles 1 de mayo: A Alba de Tormes por caminos

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Arapiles, Terradillos, Alba, Palomares, Carpio Bernardo, Salamanca, 56 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Nane.

Sábado 4 de mayo: Brevet Randonneur de 300 km.

Modalidad: Randonneur.

Recorrido: Salamanca, Fuentesaúco, Cantalpino, Peñaranda, Alaraz, Piedrahíta, Guijuelo, Linares, Tamames, La Fuente de San Esteban, Salamanca, 301 km.

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

Inscripción: Puedes inscribirte y descargar el recorrido detallado en www.amigosdelabici.es.

Precio: Gratis. *Solo* pagarás la medalla si la quieres.

Lugar de salida: Espacio Joven, C/ El Arco Nº 21

Coordina: Paco.

Domingo 5 de mayo: Al Cueto por las Cañadas: Historia y Prehistoria

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Otero Vaciadores, Las Calzadillas, Dolmen de San Benito, Ermita del Cueto, Canillas de Arriba, Torre de El Tejado, Cordel de Extremadura, Miliario de Carnero, Salamanca, 62 km.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 17,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jorge.

Sábado 11 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 20,00 h.

Inscripción: Obligatoria, antes del miércoles 8.

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.

Domingo 12 de mayo: Buscando el puente de la Moralita.

Modalidad: Mixta.

Recorrido: Salamanca, Aldehuela de la Bóveda, Garcirrey, Puente de la Moralita, Sando, Cabeza de Diego Gómez, Calzada de Don Diego, La Rad, Salamanca, 123 km.

Objetivos turísticos: Río Oblea y puente de la Moralita.

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

Coordina: Lía.

Sábado 18 de mayo: Al Castillo de Buen Amor.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Villanueva de Cañedo, Castillo de Buen Amor, Huelmos, Palencia de Negrilla, Monterrubio de la Armuña, Salamanca, 58 km.

Objetivos turísticos: Castillo de Buen Amor.

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

Coordina: Rubén.

Domingo 19 de mayo: IV Vuelta Cicloturista al Campo de Azaba

Salamanca – Carpio de Azaba en coche, 100 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Carpio de Azaba, Aldeanueva, El Manzano, Martihernando, Campillo, Ituero, Los Labrados, La Plana, Nave de Haver (Portugal), El Águila, La Mimbre, Gallegos de Argañan, El Montillo (vado del Azaba), Marialba, Carpio de Azaba, 60 km.

Objetivos turísticos: Dehesas del suroeste en el esplendor primaveral. El encinar más importante de Europa.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 16.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Emilio.

Sábado 25 de mayo: Brevet Randonneur de 400 km.

Modalidad: Randonneur.

Recorrido: Salamanca, Zamora, Miranda do Douro, Mogadouro, Freixo, Barca D'Alva, Fuentes de Oñoro, La Fuente de San Esteban, Salamanca, 401 km.

Horario: Salida 6,00 h., llegada antes de las 9,00 h. del domingo para obtener homologación.

Inscripción: Puedes inscribirte y descargar el recorrido detallado en www.amigosdelabici.es.

Precio: Gratis. *Solo* pagarás la medalla si la quieres.

Lugar de salida: Espacio Joven, C/ El Arco Nº 21

Coordina: Paco.

Domingo 26 de mayo: 75 km. por el Campo Charro

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: Raúl.

JUNIO

Sábado 1 y domingo 2 de junio: Cicloacampada en Navarredonda.

Modalidad: Cicloacampada.

Recorrido sábado:

**Por la mañana:* ruta en bici de 25 km.: Las Veguillas, La Sierpe, Herguijuela del Campo, Hondura, Escurial de la Sierra, Navarredonda de la Rinconada.

* *Por la tarde:* ruta de senderismo: desde Navarredonda hasta la cumbre de la montaña, visitando los antiguos molinos, zona de las fuentes, hornos y la cueva de la Mora y zona de los buitres (dependiendo del tiempo se podrá ampliar/disminuir el trayecto).

Recorrido domingo:

**Por la mañana:* ruta en bici 34 km.: Navarredonda de la Rinconada, La Rinconada de la Sierra, La Bastida, Aldeanueva de la Sierra, Tamames, Tejeda y Segoyuela, La Rinconada de la Sierra y Navarredonda de la Rinconada.

**Por la tarde:* regreso en transporte a Salamanca (50 km.).

Acampada: El Ayuntamiento cede varias instalaciones como las aulas de las antiguas escuelas para colocar colchonetas así como el exterior para practicar acampada. El recinto está cercado, con calefacción, servicios, etc... Existen varios merenderos perfectamente equipados (mesas, sombra, fuentes) y en el caso de mal tiempo (lluvia, etc...) ceden un local multiusos con servicios, etc... dónde se realizan conciertos, teatro, ... Se puede utilizar la red wifi del municipio.

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

Precio del transporte en furgoneta: 4 euros los socios y 6 euros los no socios.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Fermín.

Sábado 8 de junio: Rastreo "Vintage": felices ochenta.

En esta actividad se realizará la reedición de uno de los primeros rastreos organizados por el club hace más de 30 años: Excursiones ya legendarias con su documentación original, en las que se limitará el uso de las nuevas tecnologías (GPS, Tracks, Iberpix, Leds...) y en las que se incentivará el uso tanto de bicicletas clásicas como de todo tipo de material e indumentaria de aquellos felices años ochenta.

Modalidad: Mixta.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Paco Cortés y Pedro Pedrero.

Domingo 9 de junio: Baño en Puente Congosto

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Arevalillo, El Mirón, Santa María, Villar de Corneja, Puente Congosto, La Cabeza de Béjar, Guijuelo, Beleña, Salamanca, 149 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Ramón R.

Miércoles 12 de junio: Siete castillos por tierras de Toro

Salamanca – Toro en coche, 70 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido largo: Toro, Villardondiego, Castromembibre, Villavid, San Pedro de Latarce, Villanueva de los Caballeros, Villagarcía de Campos, Urueña, Tiedra, Benarfaces, Villalonso, Villavendimio y Toro, 92 km.

Opción corta 60 km. con reagrupamiento en Tiedra: Toro, Villardondiego, Castromembibre, Villavid, Tiedra, Benarfaces, Villalonso, Villavendimio y Toro.

Objetivos turísticos: Castillos de Toro, Villavid, San Pedro de Latarce, Villagarcía de Campos, Urueña, Tiedra y Villalonso.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del lunes 10.

Precio del transporte en furgoneta: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Javier.

Sábado 15 de junio: Brevet Randonneur de 600 km.

Modalidad: Randonneur.

Recorrido: Salamanca, Alaejos, Rueda, Tudela de Duero, Tórtoles de Esgueva, Torquemada, Frómista, Saldaña, Guardo, Cistierna, Mansilla de las Mulas, Villalpando, Zamora, Salamanca, 600 km.

Horario: Salida 6,00 h., llegada antes de las 22,00 h. del domingo para obtener homologación.

Inscripción: Puedes inscribirte y descargar el recorrido detallado en www.amigosdelabici.es.

Precio: Gratis. *Solo* pagarás la medalla si la quieres.

Lugar de salida: Espacio Joven, C/ El Arco Nº 21

Coordina: Paco.

Domingo 16 de junio: Pedrosillo de los Aires

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Morille, Monterrubio, Pedrosillo de los Aires, Fresno Alhándiga, Mozárbez, Salamanca, 73 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Luisma.

Miércoles 19 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.

Noche del viernes 21 de junio: A Cabrera

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

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cristo de Cabrera (Las Veguillas), Membribe, 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: Gabriel.

Domingo 23 de junio: Cordeles de los Alambres y de los Mártires

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Rodillo, El Tejado, Canillas de Abajo, Rollán, Alberguería de la Valmuza, Salamanca, 61 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Javier Nicolás.

Miércoles 26 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 29 de junio: Piraguas en la Ponderosa

Modalidad: Carretera.

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

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gabriel.

Domingo 30 de junio: Baño en Valero

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados, Frades, Endrinal, Los Santos, San Esteban, Puentes del Alagón, Valero, Linares, Monleón, Endrinal, Villar de Leche, Herguijuela, Veguillas, Salamanca, 147 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Marta M.

JULIO

Domingo 7 de julio: Diploma de montaña Sierra de Francia

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Vecinos, Tamames, Peña de Francia, Sequeros, San Esteban de la Sierra, Linares, Salamanca, 190 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Paco.

Sabado 13 de julio: De Sol a Sol

Modalidad: Randonneur.

Recorrido: Salamanca, Cañizal, Alaejos, Tordesillas, Toro, Zamora, Salamanca, 215 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Paco.

Sábado 20 de julio: Noche de la Bici. Puerto de Las Fuentes

Salamanca-San Pedro del Arroyo en coche, 66 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: San Pedro del Arroyo, Muñico, San Juan del Olmo, puerto de Las Fuentes, San Pedro del Arroyo, 60 km.

Horario: salida 21,00 h., llegada 4,00 h.

Inscripción: obligatoria antes del jueves 18.

Precio del transporte en furgoneta: 5 euros socios, 9 euros no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Isidro.

AGOSTO

Sábado 17 y domingo 18 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 (incorporación de las "ruedas pequeñas"), Las Hedradas, Alto de la Canda (comida), 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 15.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Dani.

De lunes 19 a viernes 23 de agosto: Madrid-Gijón-Madrid

Se trata de una actividad cicloturista que nació en 2005 y se realiza cada cuatro años.

Consiste en realizar el recorrido de Madrid a Gijón, y volver a Madrid, en menos de 90 horas. Viene a ser la versión española de la famosa París-Brest-París. Los Amigos de

la Bici de Salamanca hemos participado en la pasada edición.

Si queréis más información sobre esta prueba visitad www.amigosdelabici.es.

Modalidad: Randonneur.

Recorrido: Algete, Atienza, Ayllón, Tórtoles de Esgueva, Frómista, Saldaña, Guardo, Cistierna, Cangas de Onís, Gijón y regreso por el mismo camino, 1200 km.

Coordina: Paco

Domingo 25 de agosto: IV 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 22.

Precio del transporte en furgoneta: 3 euros.

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 1 de septiembre: Excursión a Valdelosa

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, carretera Zamora, cruce de Valdunciel, Valdunciel, Narros de Valdunciel, La Mata de Armuña, Carbajosa, Negrilla de Palencia, Huelmos, Valdelosa, Zamayón, Calzada de Valdunciel, Salamanca, 76 km.

Objetivos turísticos: Los alcornocales de Valdelosa, el puente y calzada medieval de Zamayón, la iglesia románica de Torresmenudas.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Rafa.

Sábado 7 de septiembre: Iniciación a la escalada en San Pelayo

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Almenara, Juzbado, San Pelayo de la Guareña, Torresmenudas, Calzada de Valdunciel, Salamanca, 61 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Dani.

Domingo 8 de septiembre: La Huebra

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Narros de Matalayegua, Coca de Huebra, Berrocal de Huebra, Sanchón de la Sagrada, Aldehuela de la Bóveda, Salamanca, 103 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gabriel.

Sábado 14 de septiembre: Un chapuzón en Huerta

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Carril Bici hasta la Aldehuela, sendero del río hasta Cabrerizos, 1 km. de carretera hasta la piscifactoría, Aldealengua, Huerta y regreso. Llevar bañador. 43 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jorge.

Domingo 15 de septiembre: La vuelta Muñiz

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida, Zarapicos, Espino de los Doctores, Ledesma, Añover, San Pelayo, Torresmenudas, Salamanca, 93 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Pedro.

Domingo 22 de septiembre: Día de la Bici de Zamora

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Cubo del Vino, Zamora, recorrido urbano Día de la Bici, Zamora, Peñausende, Salamanca, 143 km. de carretera, más unos 20 km. urbanos.

Horario: De Salamanca: Salida 7,00 h., llegada 20,00 h. (En Zamora, se sale de la Plaza Mayor a las 10,00 h.)

Nota: Como todos los años, los Amigos de la Bici de Salamanca que vayamos, colaboramos con nuestros homólogos de Zamora en la organización del evento.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gabriel

Domingo 29 de septiembre: Paella en Traguntía

Salamanca – Vitigudino en coche, 68 km.

Modalidad: Mixta.

Recorrido: Está por decidir, pero será de Vitigudino a Traguntía por caminos y carreteras secundarias. Al llegar a Traguntía comeremos una paella. Aproximadamente 50 km.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 26.

Precio del transporte en furgoneta: 5 euros los socios y 9 euros los no socios (y habrá que añadir la paella, a escote).

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Iván.

OCTUBRE

Sábado 5 de octubre: Cometas en Arapiles

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Puente Romano, El Zurguén, calzada de Miranda, Teso de las Zorreras, Miranda de Azán, Los Arapiles, Carbajosa, Salamanca, 31 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinan: Raquel y Efraín.

Domingo 6 de octubre: Comarca del Alto Aliste

Salamanca – Alcañices en coche, 121 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Alcañices, San Vitero, Mahide, San Pedro de las Herrerías, Villadeciervos, Cional, Codesal, Sagallos, Linarejos, Villarino de Manzanas, Moldones, Nuez, San Martín del Pedroso, Trabazos, Sejas de Aliste, Villarino Tras la Sierra, Santa Ana, Alcañices, 129 km.

Objetivos turísticos: Aparte del encanto de los paisajes de la Sierra de la Culebra, que no tienen desperdio, se pueden visitar las abandonadas estaciones de ferrocarril (Linarejos y San Pedro de las Herrerias), que son un verdadero encanto a lo largo de toda la línea de ferrocarril desde Zamora a Puebla de Sanabria.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 3.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Pedro.

Sábado 12 de octubre: Valle del Ambroz y Tierras de Granadilla

Salamanca-Hervás en coche, unos 100 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Hervás, La Garganta, Puerto de Béjar, Montemayor del río, Lagunilla, Granadilla, Zarza de Granadilla, El Pantano, Casas del Monte, Segura de Toro, Gargantilla, Hervás. 106 km.

Objetivos turísticos: Sierra del Ambroz decorada con los tonos rojizos, marrones y ocres del "Otoño Mágico" de castaños, robles,...Castañares de Montemayor del Río y Lagunilla, visita a Granadilla, pantano de Gabriel y Galán.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 10.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Marta.

Domingo 13 de octubre: Al puente de las Brujas por el cordel de los Mártires.

Modalidad: Mixta.

Recorrido: Por caminos Salamanca, Doñinos, Rollán, Puente de la Brujas. Vuelta por carretera Rollán, Barbadillo, Galindo y Perahuy, La Rad, Salamanca. 60 km.

Objetivos turísticos: Ermita de los Mártires y puente de las Brujas o del Diablo.

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

Coordina: Manuel.

Sábado 19 de octubre: 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 19,30 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 20 de octubre: Ruta de los Conventos

Salamanca – Tamames en coche, 60 km.

Modalidad: Mixta (algún tramo por caminos).

Recorrido: Tamames, El Zarzoso, El Cabaco, El Maíllo, La Alberca, Mogarraz, Casas del Conde, San Martín del Castañar, Nava de Francia, Cereceda, Tamames, 83 km.

Objetivos turísticos: En la Sierra de Francia se da una de las mayores concentraciones de edificios religiosos de la Península. Restos de los Conventos de El Zarzoso, Convento de la Casa Baja, Laguna de San Marcos y Convento de Nuestra Señora de Gracia.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 17.

Precio del transporte en furgoneta: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Adela.

Sábado 26 de octubre: Entre Pisones y Valcuevos

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Charca de los Pisones, Depuradora, Paseo fluvial, El Canto (con su fuentecita), Valcuevo, y regreso, 30 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Javier Villoria.

Domingo 27 de octubre: Ligares

Atención al cambio de hora

Salamanca – Barca D'Alva en coche, 122 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Barca d'Alva, Ligares, Urros, Paredo dos Castelhanos, Exclusa de Pocinho, Vila Nova de Foz Côa, Touça, Santo Amaro, Pocinho, Foz do Sabor, Torre de Moncorvo, Açoreira, Maçores, Ligares, Barca d'Alva, 112 km.

Objetivos turísticos: Subida de Ligares. Barrancos hasta llegar al Duero. Pista al lado del río hasta alcanzar la exclusa de Pocinho (con suerte se podría ver el paso de algún barco). Vila Nova (museo de arqueología, arquitectura manuelina. Santo Amaro, vistas del valle y restos de castillo). Pocinho (estación de tren). Desembocadura del Sabor en el Duero (playa y merendero). Torre de Moncorvo (iglesia, plaza y arquitectura popular). De regreso bajada de Ligares con vistas (casi aéreas) del Duero.

Horario: Salida 7,30 h., llegada 20,00 h.

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 24.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Carlos Barajas.

NOVIEMBRE

Viernes 1 de noviembre: Las Hurdes.

Salamanca – Ciudad Rodrigo en coche, 90 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido corto: Ciudad Rodrigo, Serradilla del Llano, Pto Casares, Casares de Hurdes, Ciudad Rodrigo, 70 km.

Recorrido largo: Ciudad Rodrigo, Serradilla del Llano, Pto Casares, Riomalo de Arriba, Ladrillar, Las Mestas, Vegas de Coria, Casares de Hurdes, Ciudad Rodrigo, 129 km.

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

Objetivos turísticos: Las Hurdes en otoño, los valles del Ladrillar y curso alto del Hurdano, la entrada a las Hurdes por la "puerta grande".

Inscripción: Obligatoria, antes del miércoles 30.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Carlos Romo.

Domingo 3 de noviembre: Sierra de Camaces

Salamanca - Sancti-Spiritus en coche, 70 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Sancti-Spíritus, Paradinas de Abajo, Campanero, Sierra de Camaces, Ciudad Rodrigo, Pedrotoro, Bocacara, Sancti-Spíritus, 46 km.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del miércoles 30.

Precio del transporte en furgoneta: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Gabriel

Domingo 10 de noviembre: CLAUSURA: Chorizos asados en "La Nave"

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Hospital de los Montalvos, "La Nave" y regreso, 20 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Ángel Cascón.

LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA

Cualquier bicicleta es buena para iniciarse en la práctica del cicloturismo. Sin embargo, algunas reunen 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 *solo* 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 *solo* 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 si 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.