

AMIGOS de la BICI

Salamanca



Miembro de CONBICI y de la FECT



**FEDERACION
DE
CICLOTURISMO**

2023



Programa de la XLV Temporada

www.amigosdelabici.es

Prólogo

Ahora que parece que dejamos definitivamente atrás las restricciones del covid, confiamos en disfrutar de unas actividades durante el año 2023 para todos los gustos, con excursiones de baja media y larga distancia. Más o menos como siempre, pero con una París-Brest-París próxima, que promete mover nuestros cuerpos con un poquito más de alegría. Para los que no nos veamos con fuerzas, a los cobardes, siempre nos quedan las salidas "Verano Azul" que propone Chanquete (Gonzalo), nuestro ínclito líder, y al que agradezco la vidilla que nos da a algunos cuando la cosa se pone larga y cuesta arriba.

Una seña de identidad que define a este grupo tan heterogéneo de ciclistas, es que formamos parte de un club preocupados por la seguridad. A diferencia de los globeros, que no alivian el luto ni en el mes de las flores, nosotros damos el cante a kilómetros de distancia y llevamos un rodar más tranquilo y placentero. Cuando los cobardes nos damos la vuelta o pillamos un atajo para volver a casa, da gusto ver alejarse al grupo con sus colores fosforitos. En el año 2022, ha habido un accidente serio y, aunque los afectados cumplían con las normas de circulación, nunca estamos exentos de los peligros de la carretera. Tendremos que estar alerta y no bajar la guardia en este aspecto. Todo sea por disfrutar de esta afición tan gratificante.

Ojalá el cambio climático nos de la tregua que no tuvimos el año pasado y podamos evitar los calentones que sufrimos el año 22. Tenemos la suerte de poder disfrutar de unos caminos y de unas carreteras con poco tráfico y en buenas condiciones que, según cuentan, son la envidia de los cicloturistas que vienen a las brevets que organiza nuestro club. Así que un año más, disfrutemos de esta delicia de provincia y de sus alrededores.

Saludos, M. García

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA SEGURIDAD CICLISTA

ESP. Al rodar en grupo, circula por la **derecha** de la calzada, en **fila**, y nunca de tres en tres o más. Pon especial cuidado en cambios de rasante, curvas, carreteras estrechas sin arcén o vías con alta intensidad de tráfico.

ESP. Ten especial precaución en incorporaciones y salidas de las **rotondas**. Son momentos peligrosos y de alta siniestralidad para los ciclistas. Señaliza, anticipa y prevé situaciones de peligro, intenta tener contacto visual con los conductores.

ESP. Sé previsible, **avisa** con tiempo de cualquier obstáculo o maniobra: giros, baches, paradas, coches, peatones...

ESP. **Respetar los reagrupamientos**, si deseas separarte del grupo, indícaselo al coordinador.

ESP. Al detenerte, **sal por completo** de la calzada.

ESP. Utiliza durante todo el año **ropa de alta visibilidad**, o chaleco reflectante, tanto de día como de noche. Los colores fosforitos: limón, naranja o rosa, permiten que los ciclistas sean visibles desde larga distancia. Nunca usar ropa oscura exclusivamente.

ESP. Si circulas de **noche** debes tener luz delantera y trasera y chaleco reflectante.

ESP. En grupo no utilizar luces **intermitentes traseras** de alta intensidad. Son una molestia para los ciclistas que van detrás.

ESP. La **salida y la puesta del sol** son momentos muy peligrosos para rodar porque el **sol** bajo de frente hace que los ciclistas seamos casi invisibles. Tenlo siempre presente al escoger horarios y recorridos.

ESP. En caso de **accidente** o avería priorizar la seguridad, asumiendo una persona **exclusivamente** la tarea de **señalizar y avisar** a los vehículos que **circulan** por la calzada.

INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

Ventajas:

1- 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. Estos seguros son necesarios ya que en caso de accidente o caída la Seguridad Social puede no asumir los costes de la asistencia médica por tratarse de un "accidente de tráfico".

2- Posibilidad de transporte en furgoneta en las excursiones que lo precisen.

3- Recibir información sobre las actividades de los Amigos de la Bici.

La **cuota anual** es de **40 euros** para los mayores de 18 años y **20 euros** para los que todavía no han cumplido 18 años.

Bono familiar: Las familias de 3 o más miembros tienen un descuento del **20%**.

Requisitos:

1. Pagar la cuota anual.

2- Si eres un nuevo socio: 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, o por correo electrónico.

Programa de excursiones 2.023

Formas de pago: e y apellidos en el apartado "concepto". Esta opción es la más cara, pues el banco cobra cinco euros

Por transferencia:

Ingresar en la Cuenta de Amigos de la Bici en Bankia (ES29 2038 7734 5060 0006 4043) la cuota anual, indicando claramente nombre y apellidos en el apartado "concepto". Esta opción puede tener un coste, que depende del banco desde el que la hagas, pero suele ser poco. Por ejemplo, haciéndola por internet son muchos los bancos que no cobran nada. Esta es la forma más cómoda de pagar opción exenta de gastos

En efectivo, en mano:

Pagar el importe de la cuota anual al tesorero del Club en el alquiler. Para ello estará allí los viernes de febrero y marzo de 20:00 a 21:00. Esta opción está exenta de gastos.

En efectivo, en una oficina de Bankia:

Ingresar en la Cuenta de Amigos de la Bici en Bankia (ES29 2038 7734 5060 0006 4043) la cuota anual, indicando claramente nombre y apellidos en el apartado "concepto". Esta opción es la más cara, pues el banco cobra cinco euros por hacer el ingreso.

En efectivo, en un cajero de Bankia:

En un cajero, siguiendo las instrucciones que salen en pantalla para hacer un ingreso en metálico, ingresar en la Cuenta de Amigos de la Bici en Bankia (ES29 2038 7734 5060 0006 4043) la cuota anual, indicando claramente nombre y apellidos en el apartado "concepto". Esta opción está exenta de gastos, y son muchos los bancos que no cobran nada. Esta es la forma más cómoda de pagar

amigosdelabici@salamanca@hotmail.com el 4 sábado del Club en el

Amigos de la Bici, Salamanca

Hoja de inscripción

Nombre y apellidos: _____

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

Domicilio: _____

Población: _____

C.P.: _____ Provincia: _____

Tel.: _____ Teléfono móvil _____

EMAIL: _____

Firma: (del padre, si es menor)

Salamanca, a

Para participar en las actividades del Club Amigos de la Bici es necesario ser socio. Así tendrás un seguro de Accidentes y otro de Responsabilidad Civil.

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.

Nuestra sede está en el Espacio Joven (Alquiler de Bicicletas), c/ El Arco 11-21, entreplanta.

Los primeros martes de cada mes, a las 20 h, hay 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.

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. En cada excursión se indica la fecha límite.

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.

-Es necesario compartir los gastos del vehículo.

-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 esos gastos.

Para participar en las actividades del Club Amigos de la Bici es necesario ser socio. Así tendrás un seguro de Accidentes y otro de Responsabilidad Civil.

CALENDARIO DE EXCURSIONES

Además de las excursiones de este programa los Amigos de la Bici realizamos otras muchas actividades que se convocan a través del foro de nuestra web, www.amigosdelabici.es.

ENERO

Domingo 1 de enero: El Portillo en Año Nuevo

Salamanca – La Alberca en coche, 75 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: La Alberca, Sotoserrano, Riomalo, Las Batuecas, El Portillo, La Alberca. 49 km (desnivel: 975 m).

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 29.

Precio del transporte en furgoneta: 6 euros.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Gabriel.

FEBRERO

Domingo 12 de febrero: Diploma de 50 km

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Monterrubio, La Mata de la Armuña, Palencia de Negrilla, Topas, Calzada de Valdunciel, Salamanca. 50 km. (desnivel: 270 m).

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

Lugar de salida: Plaza de toros.

Coordina: Luisma.

Domingo 19 de febrero: Vuelta a Morille

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Morille, Mozárbez, Salamanca. 47 km. (desnivel: 400 m)

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Manuel García.

Domingo 26 de febrero: Vuelta a Pitiegua

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Castellanos, Gomecello, Cabezabellosa, Pitiegua, Sa 804, Cabezabellosa, Gomecello, Moriscos, Cabrerizos, Salamanca. 56 km. (desnivel: 350 m).

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

Lugar de salida: Plaza de toros.

Coordina: Manuel García.

MARZO

Sábado 4 de marzo: Terrubias

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Miranda de Azán, Cilleros el Hondo, Santo Tomé de Rozados, Terrubias, Los Montalvos, Salamanca. 41 km. (desnivel: 390 m)

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Manuel F.

Domingo 5 de marzo: Cuatro Calzadas y Alba

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Mozárbez, Cuatro Calzadas, Martinamor, Valdemierque, Alba de Tormes, Cilloruelo, Encinas de Abajo, Calvarrasa de Abajo, Santa Marta, Salamanca. 62 km. (desnivel: 535 m).

Objetivos turísticos: Ver el paraje verde.

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Chelis.

Sábado 11 de marzo: Alba y sus tesoros

Modalidad: Caminos.

Amigos de la Bici, Salamanca

Recorrido: Salamanca a Alba por la vía verde, regreso por Palomares de Alba, Carpio-Bernardo, Otero de María Asensio, Calvarrasa de Arriba, Santa Marta y Salamanca. 54 km. (desnivel: 520 m).

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

Lugar de salida: Verraco del Puente Romano.

Coordina: Blanqui.

Domingo 12 de marzo: Vuelta Yeyo

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Villagonzalo, Alba de Tormes, Sieteiglesias, Buenavista, Cuatro Calzadas, Salamanca. 68 km. (desnivel: 560 m).

Objetivos turísticos: Vista panorámica.

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

Lugar de salida: Verraco del Puente Romano.

Coordina: Gonzalo.

Sábado 18 de marzo: Tirados de la Vega

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Vega de Tirados, Tirados de la Vega, camino sobre la rivera de La Valmuza (2 km), Carrascal de Velambélez, Pino de Tormes, Salamanca. 56 km. (desnivel: 390 m).

Objetivos turísticos: Murales pictóricos de Tirados de la Vega y espadaña de su iglesia.

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

Lugar de salida: Rotonda del cementerio (arriba).

Coordina: Pelago.

Domingo 19 de marzo: Diploma de 75 km. Navagallega

Modalidad: Carretera y opcional 4 km por caminos.

Recorrido: Salamanca, Santo Tomé de Rozados, Las Veguillas, Membribe, Navagallega, Calzadilla del Mendigos, Salamanca 70 km. (desnivel: 765 m)

Objetivos turísticos: Se puede visitar el Ccastillo de la Santa Cruz o el nacimiento del río Alagón (Fuente Jesús)

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Luisma.

Sábado 25 de marzo: Diploma de 50 km por caminos: La batalla de Los Arapiles

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Arapiles, monumento Arapil grande, Terradillos, Pinar de Alba, Carpio-Bernardo, Calvarrasa de Arriba, Salamanca. 54 km. (desnivel: 450 m)

Objetivos turísticos: Murales de la batalla en Arapiles. Subida al monumento a los caídos en el Arapil Grande. Visita a la mesa y/o castillo de Carpio.

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Manolo Sánchez.

Domingo 26 de marzo: Románico zamorano

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Zamora, Peñausende, Santiz, Salamanca. 138 km. (desnivel: 1200 m).

Objetivos turísticos: Zamora es la ciudad del mundo que más monumentos románicos atesora. Visitaremos dos de los más desconocidos y valiosos.

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

Lugar de salida: Plaza de toros.

Coordina: Javier Villoria.

ABRIL

Domingo 2 de abril: Diploma de 200 km

Modalidad: Carretera, larga distancia.

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Endrinal, Los Santos, Valdelacasa, Ledrada, Nava de Béjar, Pto. Vallejera, Pto. La Hoya, Becedas, Pto. Tremedal, Tremedal, Barco de Ávila, El Losar, El Tejado, Santibáñez de Béjar, La Cabeza de Béjar, Guijuelo, Campillo, Pedrosillo de los Aires, Salamanca, 202 km. (desnivel: 2880 m).

Horario: Salida 8:00 h, llegada antes de las 21:30 h para obtener homologación.

Inscripción: En www.amigosdelabici.es, donde también puedes descargar el documento detallado, con hoja de ruta para imprimir.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Paco Santos.

Domingo 9 de abril: Valdejimena

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Salamanca, Mozárbez, Beleña, La Maya, presa de Santa Teresa, Pelayos, Galinduste, ermita de Valdejimena, Anaya de Alba, Galisancho, Fresno Alhándiga, Mozárbez, Salamanca, 113 km. (desnivel: 1130 m).

Objetivos turísticos: Encinares en torno al pantano de Santa Teresa, ermita de Valdejimena.

Horario: Salida 9:00 h, llegada 18:00 h.

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Pablo del Río.

Sábado 15 de abril: Los caminos de Aldearrubia

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Moriscos, Aldearrubia, Aldealengua, Cabrerizos, Salamanca 33 km. (desnivel: 270 m)

Objetivos turísticos: Visitar el museo etnográfico de Don Luis

Horario: Salida 17:00 h, llegada 20:30 h.

Lugar de salida: Estación de Renfe-Vialia.

Coordina: Luis Gallego.

Domingo 16 de abril: Sistema solar de Ciudad Rodrigo y comarca

Salamanca – Ciudad Rodrigo en coche, 90 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Ciudad Rodrigo (Sol, Mercurio, Venus, Tierra, Marte), Sanjuanejo (Saturno), Ivanrey (Júpiter), Carpio de Azaba (Urano),

Gallegos de Argañán, Sexmiro, Siega Verde (Neptuno), Ciudad Rodrigo. 67 km. (desnivel: 735 m).

Objetivos turísticos: Sistema solar a escala construido por Astróbriga en Ciudad Rodrigo

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 13.

Precio del transporte en furgoneta: 7 euros.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Pelago.

Sábado 22 de abril: Diploma de 300 km

Modalidad: Carretera, larga distancia.

Recorrido: Salamanca, Fuentesauco, Cantalpino, Peñaranda, Alaraz, Piedrahita, Guijuelo, Linares, Tamames, La Fuente de San Esteban, Salamanca 301 km. (desnivel: 2410 m).

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

Inscripción: En www.amigosdelabici.es, donde también puedes descargar el documento detallado, con hoja de ruta para imprimir.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Paco Santos.

Domingo 23 de abril: El Sayago de Jesús R.

Salamanca – Almeida en coche, 55 km.

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Almeida, Fresno, Mogatar de Sayago, Pereruela, Piñuel, Bermillo de Sayago, Villar del Buey, Salce, Carbellino, Almeida. 82 km. (desnivel: 650 m)

Objetivos turísticos: Sayago, visita al pueblo de Jesús R. y embalse de Almendra

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 20.

Precio del transporte en furgoneta: 5 euros.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Gabriel.

Sábado 29 de abril: Al Cueto por caminos

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Otero Vaciaadores, El Cueto, Canillas de Torneros, El Tejado, Carnero, Rodillo, Golpejera, Salamanca. 61 km. (desnivel: 450 m)

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Jorge P.

MAYO

Lunes 1 de mayo: Moral de Castro y Garcirrey

Modalidad: Carretera con un tramo corto de camino.

Recorrido: Salamanca, Matilla de los Caños, Robliza de Cojos, Aldehuela de la Bóveda, Moral de Castro, Ermita (1km. de camino), Garcirrey, Sando, Ledesma, Espino de los Doctores,

Vega de Tirados, San Pedro del Valle, Parada de Arriba, Florida de Liébana, Salamanca. 124 km. (desnivel: 1100 m).

Objetivos turísticos: Ermita de La Moral de Castro y laguna de Garcirrey.

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Pelago.

Sábado 6 de mayo: Monumento a Colón y Forfoleda

Modalidad: Carretera. 12 km por caminos..

Recorrido: Salamanca, Valcuevo, monumento a Colón, Forfoleda, Calzada de Valdunciel, Salamanca, 37 km. (desnivel: 260 m)

Horario: Salida 17:00 h, llegada 20:30 h.

Lugar de salida: Rotonda del cementerio (arriba).

Coordina: Chelis.

Domingo 7 de mayo: Puente de Navalayegua

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Salamanca, Alconada, Tordillos, Alaraz, puente de San Miguel Serrezuela, Balneario San Miguel, San Miguel de Serrezuela, Pascualcobo, Cañada Real Soriana, puente Navalayegua, Cabezas del Villar, Alaraz, Valdecarros, Alba de Tormes, Villagonzalo de Tormes, Salamanca, 143 km. (desnivel: 1000 m)

Objetivos turísticos: Puente San Miguel de Serrezuela, balneario San Miguel, dolmen Pascualcobo, puente de Revilla, puente de Navalayegua.

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Manuel F.

Sábado 13 de mayo: Diploma de 400 km

Modalidad: Carretera, larga distancia..

Recorrido: Salamanca, Ledesma, Almendra, Fermoselle, Bermillo de Sayago, Moralina, Fonfría, Tábara, Villalpando, Medina de Rioseco, Tordesillas, Salamanca. 403 km. (desnivel: 3070 m)

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

Inscripción: En www.amigosdelabici.es, donde también puedes descargar el documento detallado, con hoja de ruta para imprimir.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Paco Santos.

Domingo 14 de mayo: San Pelayo

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Almenara, Juzbado, San Pelayo de Guareña, El Arco, Torresmenudas, Calzada de Valdunciel, Salamanca. 58 km. (desnivel: 420 m).

Objetivos turísticos: Ver la llanura verde.

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

Lugar de salida: Rotonda del cementerio (arriba).

Coordina: Gonzalo.

Sábado 20 de mayo: Espino, El Pino

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Parada de Arriba, Zarapicos, Baños de Ledesma, Espino de los Doctores, Vega de Tirados, San Pedro del Valle, Golf Zarapicos, Zarapicos, Carrascal de Velambélez, Florida de Liébana, Salamanca. 81 km. (desnivel: 660 m)

Objetivos turísticos: Bucle sobre un recorrido habitual que permite empezar a estirar las piernas con posibilidad de varios recortes

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

Lugar de salida: Rotonda del cementerio (arriba).

Coordina: Carlos Barajas.

Domingo 21 de mayo: Vuelta Cicloturista del Campo de Azaba

Salamanca – Carpio de Azaba en coche, 100 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Carpio de Azaba, Campillo de Azaba, Ituerto de Azaba, Puebla de Azaba, Alberguería de Argañán, La Alamedilla, Espeja, Gallegos de Argañán y Carpio de Azaba. 73 km. (desnivel: 635 m)

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 18.

Precio del transporte en furgoneta: 7 euros.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Emilio.

Sábado 27 de mayo: Conociendo Ledesma

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Añover de Tormes, Ledesma, Espino de los Doctores, Salamanca. 90 km. (desnivel: 800 m).

Objetivos turísticos: Visita por el interior de Ledesma

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

Lugar de salida: Plaza de toros.

Coordina: Blanqui.

Domingo 28 de mayo: El castaño de Los Santos, el Puente Rando y La Sapa

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Salamanca, Frades, Endrinal, Los Santos, Puente Rando, Monleón, La Sapa, Endrinal, Villar de Leche, Las Veguillas, Salamanca. 120 km. (desnivel: 1465 m)

Objetivos turísticos: El castaño de Los Santos, el Puente Rando y La Sapa.

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: María.

JUNIO

Sábado 3 y domingo 4 de junio: Diploma de 600 km

Modalidad: Carretera, larga distancia.

Recorrido: Salamanca, Peñaranda, Ávila, Piedrahíta, Barco de Ávila, Béjar, Valdelacasa, Endrinal, Linares, Tamames, La Fuente de San Esteban, Villamayor, Ledesma, Trabanca, Fariza de Sayago, Bermillo, Zamora, Villafranca de Duero, Alaejos, Cañizal, Salamanca. 605 km. (desnivel: 4745 m)

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

Inscripción: En www.amigosdelabici.es, donde también puedes descargar el documento detallado, con hoja de ruta para imprimir.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Paco Santos.

Domingo 4 de junio: Vuelta a Rollán

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Golpejas, Rollán, Salamanca. 64 km. (desnivel: 450 m).

Horario: Salida 9:00 h, llegada 13:00 h.

Lugar de salida: Rotonda del cementerio (arriba).

Coordina: María.

10 de junio: Ermita de Nuestra Señora de la Peña del Castillo

Modalidad: Carretera con un tramo largo de camino.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Vega de Tirados, Espino de los Doctores, Ledesma, camino a la Ermita (8 km), camino a Encina de San Silvestre (5 km), Sando, Cabeza de Diego Gómez, Villar de los Álamos, Salamanca. 111 km. (desnivel: 915 m).

Horario: Salida 8.00 h, llegada 17.00 h.

Lugar de salida: Rotonda del cementerio (arriba).

Coordina: Pelago.

Lunes 12 de junio: Diploma de Montaña: Serranillos, El Pico y Mijares

Salamanca – Burgohondo en coche, 135 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Burgohondo, Puerto de Serranillos (1590 m), Puerto del Pico (1352 m), Ramacastañas, Gavilanes, Puerto de Mijares (1577 m), Burgohondo. 136 km. (desnivel: 2870 m)

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 8.

Precio del transporte en furgoneta: 9 euros.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Gabriel.

Viernes 16 de junio: A Cabrera en bici de noche

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cristo de Cabrera (Las Veguillas), Membribe, Navagallega, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 75 km. (desnivel: 840 m)

Horario: Salida 21:00 h, llegada 03:00 h.

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Gabriel.

Nota: Obligatorio chaleco y luces no intermitentes.

Sábado 17 de junio: Ermita de la Peña

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Las Torres, Ermita de la Peña, Calvarrasa, Santa Marta, Salamanca, 29 km. (desnivel: 215 m).

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Noa y Marta.

Domingo 18 de junio: Quebrantahuesos Charra

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Morille, Pedrosillo de los Aires, Guijuelo, La Tala, Horcajo Medianero, Alba de Tormes, Cuatro Calzadas, Salamanca. 135 km. (desnivel: 1650 m).

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Blanqui.

Sábado 24 y domingo 25 de junio: Diploma de 600 km

Modalidad: Carretera, larga distancia.

Recorrido: Salamanca, Tordesillas, Medina, Villalón, Sahagún, Cistierna, Riaño, Llánaves de la Reina, Riaño, Cistierna, Mansilla, Valencia de Don Juan, Valderas, Villalpando, Zamora, Salamanca. 601 km. (desnivel: 3630 m)

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

Inscripción: En www.amigosdelabici.es, donde también puedes descargar el documento detallado, con hoja de ruta para imprimir.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Paco Santos.

Domingo 25 de junio: El puente de Revilla

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Cañizal, Revilla, Cantalpino, Salamanca, 86 km. (desnivel: 530 m).

Objetivos turísticos: El despoblado de Revilla con su singular puente de ladrillo y restos de otras construcciones.

Horario: Salida 8:00 h, llegada 13:00 h.

Lugar de salida: Plaza de toros.

Coordina: Gonzalo.

JULIO

Sábado 1 de julio: Noche de la bici

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Frades de la Sierra, Endrinal, Linares, Tejeda y Segoyuela, Narros de Matalayegua, Vecinos, Matilla, Salamanca. 127 km. (desnivel: 1310 m)

Horario: Salida 21:00 h, llegada 5:00 h.

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Gabriel.

Nota: Obligatorio chaleco y luces no intermitentes.

Sábado 8 de julio: Centum Milia Diei Quadranti

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, La Fuente de San Esteban, Vitigudino, Salamanca, 100 millas romanas (148 km). (desnivel: 1070 m)

Nota: El objetivo de esta salida es hacerla en 6 horas (Centum Milia Diei Quadranti) o en 8 horas (Centum Milia Diei Tertius). Hay dos horarios de salida con el fin de que los participantes de ambas modalidades se junten por el camino.

Horario: CMDQ: Salida 7,00 h., llegada 13,00 h.

Horario: CMDT: Salida 6,00 h., llegada 14,00 h.

Inscripción obligatoria: Enviando un mensaje al foro. Con los inscritos se formarán varios 'equipos', aunque es probable que los participantes vayan juntos en cada una de las opciones.

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Gabriel.

Sábado 15 de julio: Noche de la bici

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Matilla, Vecinos, Narros de Matalayegua, Tejeda y Segoyuela, Linares, Endrinal, Frades de la Sierra, Salamanca. 128 km. (desnivel: 1310 m)

Horario: Salida 21:00 h, llegada 5:00 h.

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Chelis.

Nota: Obligatorio chaleco y luces no intermitentes.

Sábado 22 de julio: Diploma de 400 km

Sábado 22 de julio: Diploma de 400 km

Modalidad: Carretera, larga distancia.

Recorrido: Salamanca, Zamora, Bermillo, Trabanca, Vitigudino, Fuente de San Esteban, Guijuelo, Alba, Matacán, Peñaranda, Cañizal. Salamanca. 401 km. (desnivel: 3275 m)

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

Inscripción: En www.amigosdelabici.es, donde también puedes descargar el documento detallado, con hoja de ruta para imprimir

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Paco Santos.

AGOSTO

Del 20 al 24 de agosto: París-Brest-París

Recorrido: Se trata de una actividad cicloturista que nació en 1891 y ahora se realiza cada cuatro años. Consiste en realizar el recorrido de París a Brest, y volver a París, en menos de 90 horas. Participan unos 8000 cicloturistas de todo el mundo. Los Amigos de la Bici hemos participado desde el año 1991.

SEPTIEMBRE

Domingo 3 de septiembre: Valdelosa y San Pelayo

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Salamanca, Huelmos, Zamayón, por caminos a San Pelayo, Juzbado, Baños de Ledesma, Pino de Tormes. Salamanca. 77 km. (desnivel: 690 m).

amigosdelabici@hotmail.com 26

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

Lugar de salida: Plaza de toros.

Coordina: Javier Villoria.

Viernes 8 de septiembre: La Mancha Verde

Salamanca – Martín de Yeltes en coche, 60 km.

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Martín de Yeltes, Sancti-Spiritus, Paradinas de Abajo, Castillejo de Martín Viejo (por caminos), Bañobárez, Bogajo, Villavieja de Yeltes, balneario de Retortillo (comida), Martín de Yeltes. 98 km. (desnivel: 875 m)

Objetivos turísticos: Cruzar nuestro "Triángulo de las Bermudas" salmantino. Disfrutar del campo charro en las proximidades del río Yeltes. El balneario de Retortillo

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

Inscripción: Obligatoria, antes del martes 5.

Precio del transporte en furgoneta: 5 euros.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Carlos Barajas.

Domingo 10 de septiembre. Tierra del Vino de Zamora

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Cubo de la Tierra del Vino, Fuentespreadas, Santa Clara de Avedillo, Corrales del Vino, Villanueva de Campeán, Peñausende, Santiz, Zamayón, Aldearrodrigo, Calzada de Valdunciel, Salamanca. 120 km. (desnivel: 1125 m).

Objetivos turísticos: Ruinas del gran monasterio de Villanueva de Campeán.

Horario: Salida 9.00 h, llegada 17.00

Lugar de salida: Plaza de toros.

Coordina: Luisma

Sábado 16 de septiembre: Semana de la Movilidad

Recorrido: Se desarrollarán actividades variadas en bicicleta por la ciudad de Salamanca y alrededores.. En la web de Amigos de la Bici (amigosdelabici.es) habrá información detallada cuando esté elaborado el programa de la Semana de la Movilidad.

Sábado 23 de septiembre: Vuelta a Frades

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Santo Tomé de Rozados, Las Veguillas, Membribe, Frades de la Sierra, Calzadilla de Mendigos, Salamanca 75 km. (desnivel: 830 m)

Horario: Salida 9:00 h, llegada 13:00 h.

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: Alfonso.

Domingo 24 de septiembre: Vía Verde. Béjar-Plasencia

Salamanca – Navalморal de Béjar en coche, 75 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Vía Verde de Béjar a Plasencia empezando en Navalморal de Béjar y pasando por Béjar, Puerto de Béjar, Baños de Montemayor, Hervás hasta Plasencia. 65 km. (desnivel: 300 m)

amigosdelabicisalamanca@hotmail.com

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 21.

Precio del transporte en furgoneta: 6 euros.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Gabriel.

Sábado 30 de septiembre: Espino Arcillo

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Salamanca, Arcediano, Tardáguila, Espino Arcillo, Ermita de San Andrés, Palencia de Negrilla, La Mata de Amuña, Salamanca, 45 km. (desnivel: 210 m)

Objetivos turísticos: Ermita San Andrés.

Horario: Salida 17:00 h, llegada 20:00 h.

Lugar de salida: Plaza de toros.

Coordina: Lia.

OCTUBRE

Domingo 1 de octubre: Rastreo y orientación

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Se reeditará el rastreo organizado en 1985 por San Pedro del Valle, Zarapicos y Parada.

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

Lugar de salida: Rotonda del cementerio (arriba).

Coordinan: Pedro Pedrero y Paco Cortés.

Sábado 7 de octubre: Catedrales vivas

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Barregas, Villaselva, San Pedro del Valle, Zarapicos, finca Zaratán, Pino de Tormes, Florida de Liébana, Salamanca. 52 km. (desnivel: 440 m)

Objetivos turísticos: Árboles singulares: Olmo de Villaselva, Encina de Zaratán y Fresno de San Pedro.

Horario: Salida 17:00 h, llegada 20:30 h.

Lugar de salida: MOPU

Coordina: Raquel.

Domingo 8 de octubre: Ruta por el norte de Ávila

Salamanca – Las Berlanas en coche, 93 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Las Berlanas, Gotarrendura, Velayos, Maello, Blascoles, Aldeavieja, Mediana de Voltoya, Berrocalejo de Aragón, Tolbaños, Mingorría, Zorita de los Molinos, Las Berlanas. 82 km. (desnivel: 1040 m).

Recorrido opción larga: desde Aldeavieja, Pto Cruz de Hierro (1467), puente de Las Merinas, Carretera Vieja del Espinar, Bernuy, Ávila, Brieva, Tolbaños, Mingorría, Zorita, Las Berlanas. 105 km. (desnivel: 1320 m).

Objetivos turísticos: Los desconocidos valles de los ríos Adaja, Voltoya, Cardeña. La sierra de Ojos Albos. Dos de los más espectaculares puentes antiguos de Castilla: los de Ojos Albos y Valle Largo. El Dolmen de Bernuy.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 5.

Precio del transporte en furgoneta: 7 euros.

amigosdelabici@salamanca@hotmail.com 30

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Blanqui.

Jueves 12 de octubre: La Huebra

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Frades, Endrinal, Villar de Leche, Herguizuela del Campo, Hondura, Corral de Garcífigo, Barbalos, Alcazarén, Coca de Huebra, Berrocal de Huebra, Sanchón de la Sagrada, Aldehuela de la Bóveda, Salamanca 122 km. (desnivel: 1075 m).

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

Lugar de salida: MOPU.

Coordina: María.

Sábado 14 de octubre: Limpieza en el arroyo de los Moriscos

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Moriscos, arroyo de los Moriscos, Las Cañas, Cabrerizos, Salamanca 20 km. (desnivel: 170 m).

Objetivos turísticos: Limpiar ese 'oasis' de vegetación en medio de la Armuña

Horario: Salida 17:00 h, llegada 20:00 h.

Lugar de salida: Alto de El Rollo.

Coordina: María.

Domingo 15 de octubre: Puentes y castros del Camaces, el Huebra y el Uces

Salamanca – Vitigudino en coche, 70 km.

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Vitigudino, Yecla de Yeltes, Bogajo, Fuenteliante, Bañobárez, Lumbrales, castro de las Merchanas, Bermellar, Saldeana, Barruecopardo, Masueco de la Ribera, Las Uces, Vitigudino. 125 km. (desnivel: 1250 m)

Objetivos turísticos: Se visitará el castro de Las Merchanas. La comida en Barruecopardo, y desde allí a Masueco pasando por el río Uces y Las Uces, donde veremos un puente muy interesante.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 12.

Precio del transporte en furgoneta: 6 euros.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Javier Nicolás.

Sábado 21 de octubre: Recogida de bellotas

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Salamanca, Huelmos, Salamanca. 42 km. (desnivel: 320 m).

Horario: Salida 17:00 h, llegada 20:00 h.

Lugar de salida: Plaza de toros.

Coordina: Daniel.

Domingo 22 de octubre: Cuatro dólmenes del tirón

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Ledesma, Gejuelo del Barro, Tremedal, Villar de Peralonso, Sahelicejos, Villasdardo, Muélledes, Zafrón, Salamanca. 120 km. (desnivel: 800 m)

Domingo 27 de octubre: Amigos de la Bici, Salamanca

Objetivos turísticos: Dólmenes de Sahelicejos, Villasdardo, Muélledes y Zafrón.

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

Lugar de salida: Rotonda del cementerio (arriba).

Coordina: Manuel F.

Sábado 28 de octubre: Plantación de bellotas

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Salamanca, Villares de la Reina, cañada de Mozodiel, Villares de la Reina, Salamanca. 18km. (desnivel: 120 m).

Horario: Salida 17:00 h, llegada 20:00 h.

Lugar de salida: Plaza de toros.

Coordina: Blanqui.

Domingo 29 de octubre: Jardines de Béjar

Salamanca – Béjar en coche, 70 km.

Modalidad: Carretera.

Objetivos: Jardines de 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. 58 km. (desnivel: 1200 m)

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 26.

Precio del transporte en furgoneta: 6 euros.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Adela.

Recorrido: Salamanca, Villares de la Reina, cañada de Mozodiel, Villares de la Reina, Salamanca. 18km. (desnivel: 120 m)

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

Lugar de salida: Plaza de toros.

NOVIEMBRE

Miércoles 1 de noviembre: Ruta de los conventos

Salamanca – Tamames en coche, 55 km.

Modalidad: Carretera y caminos.

Recorrido: Tamames, El Zarzoso, El Cabaco, El Maíllo, La Alberca, Mogarraz, Casas del Conde, San Martín del Castañar, Nava de Francia, Cereceda, Tamames. 76 km. (desnivel: 1320 m)

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, de las Casas Bajas, laguna de San Marcos y convento de Nuestra Señora de Gracia.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del domingo 29.

Precio del transporte en furgoneta: 5 euros.

Lugar de salida: Calle Fonseca 29, colegio Maestro Ávila.

Coordina: Adela.

Domingo 5 de noviembre: Clausura en Almenara

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Pino de Tormes, Almenara, Florida de Liébana, Salamanca, 40 km. (desnivel: 220 m).

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

Lugar de salida: Rotonda del cementerio (arriba).

Coordina: Rafa.

amigosdelabici@hotmail.com

Noviembre: Asamblea General de Socios

Se convocará.

Durante los meses de otoño e invierno los Amigos de la Bici realizamos muchas actividades que se convocan a través del foro de nuestra web, www.amigosdelabici.es.

He participado en:

Nº	Fecha	Actividad	Km	Bici
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Programa de excursiones 2.023

12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				