

ESTAMOS  
CON EL  
DEPORTE



caja de ahorros y m.p. de salamanca

*Exposición*

GRUPO EDITORIAL S.A.

CLUB CICLOEXCURSIONISTA  
AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA



PROGRAMA

DE LA  
TEMPORADA 1986

CLUB CICLOEXCURSIONISTA  
AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA

PROGRAMA DE EXCURSIONES  
**CICLOPOPULARES**  
Y  
**CICLOTURISTICAS**



## PEDALEA CON NOSOTROS

¡Hola amigo! De nuevo nos presentamos este año con un programa lleno de actividades cicloturistas para vosotros. Tú y tú, que tenéis la bicicleta en la habitación de los trastos o en la terraza de la cocina, y tú que no tienes bici, pero sí ganas de conseguirla y te la vas a comprar, es hora de decir: ¡voy a sacar la bicicleta! Porque llega el VIII Día de la Bici y te vas a reunir con un montón de amigos y amigas que también se sentarán en el sillón para mostrar a los salmantinos y a todo el que quiera venir a vernos, que nuestra ciudad está llena de gente con ganas de divertirse y disfrutar con la bicicleta.

Ya estamos trabajando, como todos los años, para conseguir que las calles de Salamanca rebose de manillares, ruedas, de color, y sobre todo de personas encima de bicicletas, y no de humos, ruidos o automóviles que hacen imposible la tranquilidad y la paz de la convivencia cotidiana.

Ten en cuenta que los Amigos de la Bici somos ante todo amigos, dispuestos a ayudarte siempre. Por eso no te preocupes si vas por la carretera y tu rueda se queda sin aire porque «has pinchado», nosotros tenemos un parche; o si ese freno se te ha aflojado, pues basta con sacar la «llave inglesa» y apretarlo. Pero tampoco nos conformamos con servicios de apoyo, queremos enseñaros que la bicicleta parada o arrinconada no tiene vida, sino que, como ya dijo Neruda, «es lo de movimiento es su alma», y que en ese movimiento encontréis satisfacción personal que incluso podéis aportar a los compañeros de camino.

Pero no sólo te invitamos a salir el Día de la Bici. Si miras las páginas siguientes encontrarás todas las excursiones que se van a realizar la temporada que ahora empieza. Es una buena oportunidad para conocer la provincia y todas aquellas carreteras que no recorres cuando vas en el coche. Pero fíjate que al mismo tiempo estamos haciendo deporte, y lo más importante: en contacto con la Naturaleza y disfrutando de maravillosos paisajes, personas, pueblos...

La bici es un medio de transporte ecológico, no contamina, ni con gases ni con ruidos. Y es muy económico. Queremos dejar bien claro que no importa llegar pronto o tarde, no competimos nunca. Lo que cuenta es llegar con los demás. Participa en nuestras salidas y verás que es cierto, sin preocuparte de tener ya unos cuantos años, o estar flojito de fuerzas, y mucho menos de que tu bicicleta esté ya oxidada o le falten piezas. Todo tiene arreglo.

Mira, tenemos salidas de dos clases:

### EXCURSIONES CICLOPOPULARES

El Día de la Bici has pedalado durante doce kilómetros, pero has llegado a casa como nuevo. ¿Te vas a asustar ahora de hacer veinte o veinticinco kilómetros para empezar? Sabemos por experiencia que todos llegan a ponerse en

SALAMANCA

TEMPORADA 1988

forma en muy corto período de tiempo, hasta hacer cincuenta o setenta y cinco kilómetros en unas cuantas horas. Para animar estas salidas populares no sólo tenemos diplomas, sino que además te damos la merienda algún otro día, o te ofrecemos un chapuzón en pleno verano, etc.

Cuando quieras salir, coge este programa y mira a dónde vamos el próximo sábado. Si tienes algún problema, cuentas con la ayuda de todos, y en especial del responsable de cada salida. Y si aún te asusta salir un poco lejos, no te preocupes, porque siempre llevamos un coche de apoyo que facilita el transporte de la merienda, la ropa, etc.

## EXCURSIONES CICLOTURISTICAS

También viajamos en bici a diversos puntos de España. Si has superado ya el miedo a salir por la provincia, es el momento de demostrarte a ti mismo y demostrar a los demás que te has convertido en un verdadero amigo de pedalear. Prepara tu bici; si no sabes, te ayudamos. Y atrévete a salir, sin miedo a los kilómetros. Podrás así conocer lugares insólitos, y sobre todo llenar tu vida haciendo cicloturismo y haciendo amigos de verdad. Este año nos vamos a Las Hurdes, a los Pirineos..., ¿te apuntas? ¡¡Adelante!!

Es necesario en estas salidas más largas tener la licencia federativa. No es más que un formalismo, que además te proporciona un seguro en nuestros viajes. Cuando leas el programa verás cómo hacerla a través de este Club, tuyo y mío.

# REGLAMENTO DE SEGURIDAD

Nuestras salidas se realizan normalmente por carreteras secundarias, pero siempre abiertas al tráfico, y la posibilidad de un accidente existe en todo momento. Con el fin de disminuir esa posibilidad, hemos elaborado un reglamento que interesa sea cumplido por todos los participantes.

**NORMA N.º 1.**—Circular por la derecha, mirando de frente y en línea recta a ritmo regular. No invadir nunca la mitad izquierda de la calzada. Nunca.

**NORMA N.º 2.**—Circular en fila. Nunca se rodará de tres en tres o más.

**NORMA N.º 3.**—Al detenerse sacar la bici de la carretera. Para detenerse deberá indicar previamente la intención de hacerlo y dejar pasar a quienes le sigan de cerca.

**NORMA N.º 4.**—Respetar los puntos de reagrupamiento. Estos se darán a conocer por el responsable antes de la salida.

**NORMA N.º 5.**—Respetar en todo momento las normas de circulación.

**NORMA N.º 6.**—El grupo es solidario y los participantes en una excursión deberán acatar las decisiones del grupo, sin por ello perder su libertad; hay que indicar al responsable la intención de abandonar al grupo y obedecer en

todo momento a los que llevan brazalete.

**NORMA N.º 7.**—Evitar al máximo la circulación nocturna. De realizarse, es imprescindible contar con luz propia adelante y atrás, y llevar reflectantes.

**NORMA N.º 8.**—Señalizar cualquier maniobra que se desee hacer (giros, paradas, baches...) para no crear peligro a los demás ciclistas.

**NORMA N.º 9.**—Mantener una distancia prudencial.

Son los responsables de marcha, con su correspondiente brazalete, los encargados de vigilar el cumplimiento de estas normas.

Por otra parte, la organización extremará al máximo las precauciones en lo que concierne a la señalización del grupo en carretera. Se procurará también agrupar a los ciclistas en pequeños grupos, para evitar la diseminación y facilitar el adelantamiento.

Insistimos en que el Club de Amigos de la Bici no se responsabiliza de los accidentes que las infracciones al Código de la Circulación puedan producir. A los socios les facilita el acceso al seguro de la Mutualidad General Deportiva y al seguro de daños a tercero contraídos con una compañía privada, sin que por ello asuma la responsabilidad.

Si te pasas un sábado a eso de las cuatro de la tarde por la plaza de la Constitución verás un montón de bicicletas. Casi seguro que no hay dos iguales. Verás que una tiene las ruedas muy estrechas, otra que lleva un pesado transportín en el cual sólo hay un bocata envuelto en papel aluminio, otra con guardabarros, luces, timbre, transportín, dos botes para el agua y un montón de cosas más. Y verás alguna que no lleve más que dos ruedas, un manillar y un sillín, y a ser posible de aluminio. Y todas están allí, dispuestas a salir y hacer treinta o cincuenta kilómetros, y seguro que todas llegan otra vez a Salamanca. ¿Acaso no es importante la bicicleta? pensarás, ¿cualquiera sirve? Pues claro que es importante, pero lo es más aún la persona que va en ella, y las ganas de pedalear que tenga. Nos puede servir cualquiera, pero está claro que no iríamos igual de cómodos en una que en otra, ni aguanta una tanto como la otra, ni pesa una lo que otra. Hay muchas clases de bicis, y a la hora de comprar una te surgen algunos problemitas al tener que elegir.

Lo primero que has de tener claro es el uso que le vas a dar a la bici. No es lo mismo que vayas a competir, que vayas a clase o al trabajo con ella, o que quieras hacer cicloturismo.

Si tu intención es hacer cicloturismo, puedes seguir nuestros consejos, que no son otra cosa que fruto de una experiencia sobre la bici.

Lo más importante es la forma de la bici, que elegiremos del tipo clásico «de carreras», con cuadro trapezoidal, manillar de carreras; aunque parezca en principio más incómodo, es muy importante que tenga esta forma de manillar, ya que te permite más posiciones de las manos, y por tanto del cuerpo, lo que se traduce después de unos cuantos kilómetros en mayor comodidad. Las ruedas han de ser de tamaño grande (700 C); aconsejamos no utilizar llantas finas, pues nos limitan mucho la movilidad por caminos, y el peso que podemos llevar. Tampoco elegiremos un sillín demasiado cómodo, sino más bien uno normal del tiempo de carreras, a ser posible de cuero, y en ningún caso de plástico solo. Es muy importante también ir provisto de cambio de marchas, que te permiten aprovechar tus fuerzas al máximo para no «quemarte» dando pedales y sufrir fatigas innecesarias. Todo lo que hemos dicho hasta ahora hace pensar en una bici de carreras: su forma. Ahora vamos a comentar algunas cosillas que nos apartarán de esa idea: los accesorios.

En nuestra bici hemos de llevar luz, guardabarros, transportín, bote con agua, bomba, herramientas y repuesto. Para un viaje de varios días es imprescindible todo esto, pero incluso para un paseo de una tarde conviene llevar la bici provista de estos accesorios, pues nunca sabes cuándo va a llover, ni cuándo vas a pinchar, o te entrará hambre o sed, o se hará tarde y te tocará llegar de noche.

## ALGUNOS CONSEJOS PRACTICOS

Cuando compres una bici debes tener muy en cuenta lo siguiente:

1. La altura del cuadro: ha de ser la adecuada para tu estatura.

Esta es la tabla para bicicletas de carrera:

Estatura del ciclista	Altura del cuadro
1,55 - 1,60 m.	48 a 51 cm.
1,60 - 1,65 m.	52 a 53 cm.
1,65 - 1,70 m.	53 a 55 cm.
1,70 - 1,75 m.	55 a 57 cm.
1,75 - 1,80 m.	57 a 58 cm.
1,80 - 1,85 m.	58 a 59 cm.

(La altura de un cuadro se mide en el tubo vertical, desde el centro de la caja de pedalier hasta el extremo superior del tubo).

2. El cambio de marchas, los desarrollos más adecuados

Para no cometer errores que luego se pagan en fatigas innecesarias, aconsejamos ser muy exigentes a la hora de comprar, a fin de obtener los desarrollos que deseamos. Los cambios de marchas con los que generalmente se venden las bicis no son los más adecuados, hay que hacerlos cambiar. Para ruedas de 700 recomendamos platos de 40-42 dientes (el pequeño) y 50 dientes (el grande). Coronas de 24 a 26 dientes (la mayor) y de 16 a 14 (la más pequeña). Con ello se obtienen los desarrollos para la práctica del cicloturismo habitual más apropiados.

En general, platos de 40 ó 42 dientes sólo existen en duraluminio, aconsejamos este material sobre todo para el movimiento central y si nos alcanza la economía para las ruedas. Los cuadros en dicho material son un lujo innecesario y poco robusto.

Una pequeña norma en el manejo del cambio: para un mayor rendimiento mecánico y menor desgaste, la cadena debe funcionar lo más alineada posible. Esto supone que se evitará hacer funcionar el plato pequeño con la corona más pequeña, y el plato grande con la corona mayor.

Una vez que se ha comprado la bici hay que hacer ciertos preparativos:

1. Altura del sillín, posición longitudinal e inclinación

Una vez sentado, el ciclista, con la pierna estirada, sin estar forzada, debe poder poner el talón sobre el pedal en posición baja. Debe llegar al suelo con la punta de ambos pies.

La parte delantera del sillín debe estar de 0,4 a 1 cm. más alta que la parte trasera.

Posición longitudinal del sillín: con la mano extendida, el codo apoyado sobre la punta del sillín, la mano debe llegar a tocar el eje de la potencia del manillar. Colocar una plomada en la punta del sillín, debe caer de 5 a 7 cm. hacia atrás del eje del pedalier.

(Todos los sillines tienen procedimientos que permiten realizar estas operaciones con una simple llave).

2. Altura del manillar

Respecto de la altura del sillín, el manillar debe estar de 1 a 5 cm. más bajo.

### Ciclopobulares:

El socio tiene derecho al seguro de accidentes de la Mutualidad General Deportiva y a un seguro de daños a terceros contratado con una compañía privada, sin más requisitos que rellenar los datos que se piden en la Hoja de Inscripción que se adjunta al Programa y pagar como cuota anual 750 ptas.

### Cicloturistas:

Para participar en salidas cicloturísticas es necesario y obligatorio tener la Licencia correspondiente de la Federación Española de Ciclismo. Con ella tienes derecho al seguro de la Mutualidad General Deportiva, y además, si la haces a través del Club, tienes derecho a un seguro de daños a terceros. Para poder beneficiarte de las subvenciones del Club a gastos de desplazamiento, estancia, etc., en salidas de fin de semana, es obligatorio ser socio cicloturista. La cuota anual como socio cicloturista es de 1.500 ptas. Ni que decir tiene que siendo socio cicloturista no hace falta serlo ciclopobular, ya que tiene todos los derechos que en el caso anterior.

### Requisitos:

En ambos casos, es necesario rellenar la Hoja de Inscripción que se adjunta, con todos los datos que se piden, presentarla en el Banco allí indicado y pagar 750 ptas. en el caso de socio ciclopobular o 1.500 ptas. en el caso de socio cicloturista. En este último caso, con el resguardo que te entregarán en el Banco, tendrás que pasar por la Federación Salmantina de Ciclismo (Plaza Constitución, 1, 2.º) donde formalizarás la licencia de cicloturista (o la que corresponda) gratuitamente, sin más requisito que presentar dicho resguardo.

### Responsabilidad del Club y condiciones de los seguros:

El Club «Amigos de la Bici» no se hace responsable de ningún accidente del que

pudieran ser causa o víctimas los participantes en sus actividades, como tampoco se hacen solidarios de los gastos ni de las deudas que pudieran contraer durante las mismas. Sin embargo, la inscripción como socio, tanto cicloturista como ciclopobular, da derecho a un seguro de responsabilidad civil contratado con una compañía privada, con validez todos los días del año de la temporada para la que uno se inscribe, tanto en excursión de los Amigos de la Bici como en el uso particular de la bicicleta, con una garantía máxima de 3.000.000 de pesetas por siniestro, víctima o daños materiales. Sin embargo, el seguro sólo se hará efectivo a través de uno de los responsables del Club. También da derecho al seguro de la Mutualidad General Deportiva, que sólo será válido en caso de accidente ocurrido en una de las excursiones organizadas por el Club que figuran en el presente programa (cubre los daños físicos del ciclista lesionado en accidente, a través de los médicos y clínicas de la Mutualidad General Deportiva). Los socios ciclopobulares tienen derecho a este último seguro a través de la campaña del Deporte del Tiempo Libre, con la que colabora el Club, mientras que los socios cicloturistas tienen derecho a él a través de la Federación Española de Ciclismo.

### Plazo de inscripción:

Se cerrará el plazo de inscripción para esta temporada el 31 de mayo. De todas formas, cuanto antes te inscribas, mejor.

Si tienes alguna duda, o surge algún problema, no te dirijas a los empleados del Banco pues no podrán solucionarla. Dirígete, aprovechando una excursión, a algún directivo del Club, o escribe a:

**ERNESTO DE VEGA**  
Torres Villarreal, 33-35, 1.º  
Salamanca.

## PROGRAMA DE SALIDAS CICLOPOPULARES

El lugar de concentración y salida de todas las excursiones de este programa es la Plaza de la Constitución, excepto en el Día de la Bici.

**Coordinadores generales:** PACO SANTOS (Teléf. 20 09 96) y ERNESTO DE VEGA (Teléf. 22 05 43).

### MES DE MARZO

#### Día 2: DÍA DE LA BICI

*Patrocina:* Caja de Ahorros y M. P. de Salamanca.

*Organiza:* Club de Amigos de la Bici en colaboración con el Ayuntamiento de Salamanca y la Caja de Ahorros y M. P. de Salamanca.

*Recorrido:* Circuito urbano de 12 kms.: Plaza Mayor, Corriño, Quintana, San Pablo, San Buenaventura, C. España, P.º de Canalejas, P.º de San Antonio, P.º del Rollo, Avda. de los Comuneros, C. Pérez Galdós, P.º de la Estación, C. Elcano, C. El Fresno, Avda. de los Cedros, Avda. de Federico Anaya (giro en la rotonda), Avda. de Portugal, Pl. del B.º Vidal, Avda. de Portugal, Carretera de Ledesma, paralela a C. Vallejera, C. de Linares, Avda. de Filiberto Villalobos, C. Peña de Francia, Avda. de Champagnat, P.º de San Vicente, C. San Gregorio, P.º del Rector Esperabé, Arroyo de Sto. Domingo, C. San Juan de la Fuente, C. de San Pablo, Plaza Mayor.

*Horario:* Salida 11,00 h. Llegada 12,30 h.

#### Día 8: Visita a la Ermita del Viso

*Recorrido:* Salamanca, San Cristóbal de la Cuesta, Monterrubio de la Armuña, Ermita del Viso, y regreso por los Villares de la Reina, 17 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

*Responsable e información:* Ernesto de Vega (Tel. 220543).

#### Día 15: Visita a Santibáñez del Río

*Recorrido:* Salamanca, Villamayor, Cuevas de Villamayor, Santibáñez del Río, Salamanca, 25 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

*Responsable e información:* Ángel Luis Blanco (Tel. 223490).

#### Día 22: Excursión a Calzada de Valdunciel

*Recorrido:* Salamanca, La Mata de la Armuña, Valdunciel, Calzada de Valdunciel y regreso a Salamanca, 35 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

*Responsable e información:* Manolo Blanco (Tel. 244797).

## MES DE ABRIL

### Día 5: Excursión a Cilleros el Hondo

*Recorrido:* Salamanca, Aldeatejada, Cilleros el Hondo y regreso a Salamanca, 28 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

*Responsable e información:* Francisco Rodríguez (Tel. 238841).

### Día 12: Excursión al Balneario de Babila Fuente

*Recorrido:* Salamanca, Aldeanueva, San Morales, Babila Fuente y regreso a Salamanca, 40 kms.

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

*Responsable e información:* Antonio M.ª Sánchez Olivera (Tel. 220330).

### Día 19: Diploma Ciclopoblador de los 50 kms.

*Recorrido:* Salamanca, Baños de Ledesma, Pino de Tormes, Florida de Liébana, Villamayor, Salamanca, 53 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

*Responsable e información:* Paco Santos (Tel. 200996).

### Días 26 y 27: Acampada popular en Puente Mocha

*Recorrido día 26:* Salamanca, Valverdón, Torresmenudas, Aldearodrigo, El Arco, San Pelayo de Guareña, Añover de Tormes, Ledesma, Puente Mocha, 43 kms.

*Recorrido día 27:* Ledesma, Espino de los Doctores, Baños de Ledesma, San Pedro del Valle, Parada de Arriba, Florida de Liébana, Villamayor, Salamanca, 43 kms.

*Responsable e información:* Generoso Gómez Cruz, C./ Jardines, 12-22, Esc. 1-4.ª L

## MES DE MAYO

### Día 1: Diploma Ciclopoblador de los 75 kms.

*Recorrido:* Salamanca, Ledesma, Añover de Tormes, Palacios del Arzobispo, Zamayón, Aldearodrigo, Torresmenudas, Valverdón, Salamanca, 76 kms.

*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 15,00 h.

*Responsable e información:* Paco Santos (Tel. 200996).

### Día 11: II Diploma de rastreo y orientación

*Recorrido:* Se dará a conocer el mismo día.

*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 19,00 h.

*Responsable e información:* Angel Luis Blanco (Tel. 223490).

### Día 24: Visita a Matacán

*Recorrido:* Salamanca, Santa Marta, Nuevo Amatos, Matacán y regreso a Salamanca, 36 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

*Responsable e información:* Mariano Merchán (Tel. 225211).

## MES DE JUNIO

### Día 1: Diploma Ciclopoblador de los 100 kms.

*Recorrido:* Salamanca, Aldeatejada, Vecinos, Linares de Riofrio, La Herigueta del Campo, Las Veguillas, Salamanca, 102 kms.

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

*Responsable e información:* Paco Cortés (Tel. 218115).

### Día 7: Excursión a La Armuña

*Recorrido:* Salamanca, San Cristóbal de la Cuesta, La Vellés, Negrilla de Palencia, Palencia de Negrilla, Carbajosa de la Armuña, La Mata de la Armuña, Monterrubio de la Armuña, Salamanca, 35 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

*Responsable e información:* Mariano Merchán (Tel. 225211).

### Día 14: Excursión a Parada de Arriba

*Recorrido:* Salamanca, Dofinos, Parada de Arriba, Villaselva, Florida de Liébana, Villamayor, Salamanca, 30 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

*Responsable e información:* Manolo Blanco (Tel. 244797).

### Día 28: Chapuzón en Carbajosa de Armuña

*Recorrido:* Salamanca, Mata de Armuña, Carbajosa de Armuña y regreso a Salamanca, 30 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

*Responsable e información:* Ernesto de Vega (Tel. 220543).

## MES DE SEPTIEMBRE

### Días 6, 7 y 8: Acampada Ciclopoblador en la Honfría

*Recorrido primer día:* Salamanca, Aldeatejada, San Pedro de Rozados, Frades de la Sierra, Endrinal, Linares de Riofrio, La Honfría, 57 kms.

*Recorrido segundo día:* Se recorrerá andando la sierra de las Quillamas y se subirá a Pico Cervero (1.463 m.). (Llevar calzado apropiado).

*Recorrido tercer día:* La Honfría, Tejeda y Segoyuela, Narros de Matalegua, Vecinos, Salamanca, 65 kms.

*Responsable e información:* Angel Luis Blanco (Tel. 223490).

### Día 20: Excursión a Valverdón

*Recorrido:* Salamanca, Villamayor, Valverdón y regreso a Salamanca, 30 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,30 h.

*Responsable e información:* Antonio M.ª Sánchez Olivera (Tel. 220330).

## MES DE OCTUBRE

### Día 4: Excursión a Huerta y Aldealeguera

*Recorrido:* Salamanca, Aldealeguera, San Morales, Huerta, Nuevo Amatos, Santa Marta, Salamanca, 32 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,00 h.

*Responsable e información:* Generoso Gómez Cruz, C/ Jardines, 12-22, Esc. 1-4.º L.

### Día 18: Merienda en Arapiles

*Recorrido:* Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Arapiles y regreso a Salamanca, 30 kms.

*Horario:* Salida 16,00 h. Llegada 19,00 h.

*Responsable e información:* Ernesto de Vega (Tel. 220543).

### Día 26: Excursión de Clausura: Comida en Alba de Tormes

*Recorrido:* Salamanca, Calvairasa de Arriba, Alba de Tormes, y regreso a Salamanca, 40 kms.

*Horario:* Salida 10,00 h. Llegada 19,00 h.

*Responsable e información:* Fabián Juanes García.

*Nota:* La comida corre por cuenta de los participantes, el Club facilita su transporte e invita a la bebida.

## PROGRAMA DE SALIDAS CICLOTURISTICAS

El lugar de concentración y salida de todas las excursiones desde Salamanca será la Plaza de la Constitución.

*Coordinador general:* PACO SANTOS (Tel. 200996).

### MES DE MARZO

#### Día 9: Excursión a la Ermita de El Cueto

*Recorrido:* Salamanca, Aldeatejada, Ermita de El Cueto, El Tejado, Calzada de Don Diego, Salamanca, 65 kms.

*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 14,00 h.

#### Día 16: Excursión a Peñaranda y Peñarandilla

*Recorrido:* Salamanca, Peñaranda de Bracamonte, Peñarandilla, Alba de Tormes, Salamanca, 90 kms.

*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 14,30 h.

#### Día 23: Excursión a la Ermita de Valdejimena

*Recorrido:* Salamanca, Peñaranda, Macotera, Santiago de la Puebla, Alaraz, Martínez, Horcajo Medianero, Ermita de Valdejimena, Alba de Tormes, Salamanca, 165 kms.

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

#### Días 27, 28, 29 y 30: Excursión y acampadas volantes por la Sierra de Gata y Las Hurdes

*Recorrido primer día:* Ciudad Rodrigo, Serradilla del Arroyo, Serradilla del Llano, Casares de Hurdes, El Cerezal, Vegas de Coria, Caminomorisco, Pinofranqueado, Las Erias, 90 kms.

*Recorrido segundo día:* Las Erias, Pinofranqueado, Torrecilla de los Angeles, Cadalso, Robledillo de Gata, Puerto Viejo (1.100 m.), Martiago, El Saigo, Puerto Nuevo, 86 kms.

*Recorrido tercer día:* Puerto Nuevo, Descargamaria, Cadalso, Gata, Puerto Perales (910 m.), El Payo, Puerto San Martín (1.020 m.), San Martín de Trevejo, Valverde del Fresno, 81 kms.

*Recorrido cuarto día:* Valverde del Fresno, Navasfrías, El Payo, Fuentequialdo, Iruero de Azaba, Ciudad Rodrigo, 71 kms.

*Nota:* El viaje de Salamanca a Ciudad Rodrigo y el regreso se harán en tren.

### MES DE ABRIL

#### Día 6: Excursión a San Pedro del Valle

*Recorrido:* Salamanca, Doñinos, Golpejas, Espino de los Doctores, Baños de Ledesma, San Pedro del Valle, Zarapicos, Parada de Arriba, Floriada de Liébana, Villamayor, Salamanca, 65 kms.

*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 14,00 h.



#### Día 13: Excursión al Campo de Salamanca

*Recorrido:* Salamanca, Vecinos, Matilla de los Caños del Río, Robliza de Cijos, Sagos, La Mata de Ledesma, Villamayor, Golpejas, Salamanca, 88 kms.  
*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 14,30 h.

#### Día 20: Excursión a Zamora

*Recorrido:* Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torresmenudas, Aldearodrigo, Zamayón, Santiz, Peñausende, San Marcial, Entrala, Zamora, Arcenillas, Casaseca de las Chanas, Gema, El Pifero, Argujillo, Fuentesauco, Salamanca, 147 kms.  
*Horario:* Salida 8,30 h. Llegada 20,30 h.

### MES DE MAYO

#### Día 4: Excursión al nacimiento del río Alagón

*Recorrido:* Salamanca, Las Veguillas, Membribe, Frades, Nacimiento del río Alagón, San Pedro de Rozados, Salamanca, 76 kms.  
*Horario:* Salida 8,30 h. Llegada 14,30 h.

*Nota:* Habrá quien se quede a comer en el nacimiento del río Alagón. Para ellos la llegada será sobre las 20,30 h.

#### Días 17 y 18: Acampada en Yecla de Yeltes

*Recorrido primer día:* Salamanca, Golpejas, Villaseco de los Gamitos, Villardardo, Cipérez, El Cubo de Don Sancho, Pozos de Hinojo, Yecla de Yeltes, 90 kms.  
*Recorrido segundo día:* Yecla de Yeltes, Villaveja de Yeltes, Bañero de Retortillo, Retortillo, La Fuente de San Esteban, San Muñoz, La Sagrada, Berrocal de Huebra, Vecinos, Salamanca, 108 kms.

#### Día 25: Excursión a El Maderal

*Recorrido:* Salamanca, Cubo del Vino, El Maderal, Fuentesauco, Salamanca, 92 kms.  
*Horario:* Salida 8,30 h. Llegada 14,30 h.

#### Día 29: Excursión al Campo de Ledesma

*Recorrido:* Salamanca, Ledesma, Campo de Ledesma, Gejuelo del Barro, Villar de Peralonso, Villardardo, Sando de Santa María, Ledesma, Espino de los Doctores, Zarapicos, Parada de Arriba, Salamanca, 120 kms.  
*Horario:* Salida 8,30 h. Llegada 20,30 h.

### MES DE JUNIO

#### Día 8: Excursión a Fresno Alhándiga

*Recorrido:* Salamanca, Alba de Tormes, Galisanchos, Fresno Alhándiga, Pedrosillo de los Aires, Morille, Aldeatejada, Salamanca, 76 kms.  
*Horario:* Salida 8,30 h. Llegada 14,00 h.

#### Día 15: Degustación de Hornazos en Los Santos

*Recorrido:* Salamanca, Aldeatejada, Morille, Pedrosillo de los Aires, Berrocal de Salvatierra, Campillo, Fuenterrabie de Salvatierra, Los Santos, Endrinal, Las Veguillas, Salamanca, 111 kms.  
*Horario:* Salida 8,30 h. Llegada 20,30 h.

#### Días 21 y 22: Acampada en Tremedal

*Recorrido primer día:* Salamanca, Alba de Tormes, Galisanchos, Galinduste, Armenteros, Mercadillo, Gallegos de Solmirón, Puente del Congosto, El Tejado, El Barco de Avila, Tremedal, 95 kms.  
*Recorrido segundo día:* Tremedal, Puerto de Tremedal, Gilbuena, Medinilla, Santibáñez de Béjar, Gujo de Avila, Gujuelo, Pedrosillo de los Aires, Salamanca, 90 kms.

#### Día 29: Diploma Audax de los 200 kms.

*Recorrido:* Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torresmenudas, Aldearodrigo, Zamayón, Santiz, Viñuela de Sayago, Escuadro, Almeida, Villamor de Cadozos, Bermillo de Sayago, Villar del Buey, Cibanal, Presa de Almendra, Almendra, Trabancas, Fermoselle, Presa de Almendra, Almendra, Villaseco de los Reyes, Ledesma, Salamanca, 205 kms.  
*Horario:* Salida 8,30 h. Llegada 20,30 h. Tiempo máximo para la obtención del diploma: 12 horas.

### MES DE JULIO

#### Día 6: Diploma Cicloturista de Montaña Sierra de Francia

*Recorrido:* Salamanca, Vecinos, Tamames, El Cabaco, Peña de Francia (1.723 m.), El Casarito, San Martín del Castañar, Seguros, San Esteban de la Sierra, Linares de Ríofrío, Salamanca, 185 kms.  
*Horario:* Salida 8,00 h. Llegada 21,00 h.

#### Día 13: IX MARATON CICLOTURISTA SALMANTINO

*Recorrido:* Salamanca, Alba de Tormes, Piedrahíta, Puerto de la Peña Negra (1.909 m.), La Herguilla, Navalperal de Tormes, El Barco de Avila, La Hoya (1.280 m.), Béjar, Calzada de Béjar, Colmenar de Montemayor, Sotoserrano, La Alberca, El Cabaco, Arroyomuerto, Las Casas del Conde, La Regajera, Puentes del Alagón, San Esteban de la Sierra, Linares de Ríofrío, Endrinal, Las Veguillas, Aldeatejada, Salamanca, 310 kms.  
*Horario:* Salida 5,00. Llegada 22,00 h.

### MES DE AGOSTO

#### Primera Quincena de agosto: CICLOTURISMO EN EL PIRINEO OCCIDENTAL

*Información:* Paco Santos (Tel. 200996) y Generoso Gómez Cruz, C/ Jardines 12-22, Esc. 1-4.º L.

### MES DE SEPTIEMBRE

#### Día 14: Excursión al Pantano de Santa Teresa

*Recorrido:* Salamanca, Mozárbez, Beleña, Fresno-Alhándiga, Pantano de Santa Teresa, Pelayos, Galinduste, Galisanchos, Alba de Tormes, Salamanca, 85 kms.  
*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 14,30 h.

**Día 21: Excursión a La Guareña y Tierra de Peñaranda**

*Recorrido:* Salamanca, Encinas, Peñaranda, Zorita de la Frontera, Cantalapiedra, Poveda, Babilafrontera, Aldeanueva, Salamanca, 112 kms.  
*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 14,30 h.

**Día 29: Excursión a Las Veguillas**

*Recorrido:* Salamanca, Aldeatejada, Vecinos, Las Veguillas, Salamanca, 72 kms.  
*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 14,00 h.

**MES DE OCTUBRE**

**Día 5: Excursión a Peñausende**

*Recorrido:* Salamanca, Cubo del Vino, Peñausende, Santiz, Aldearodrigo, Torresmenudas, Valverdón, Salamanca, 95 kms.  
*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 14,30 h.

**Día 12: Excursión a Ventosa del Río Almar**

*Recorrido:* Salamanca, Aldeanueva, Aldeanueva, Villoruela, Babilafrontera, Cordovilla, Ventosa, Alconada, Coca de Alba, Salamanca, 85 kms.  
*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 14,30 h.

**Día 19: Excursión a Navagallega**

*Recorrido:* Salamanca, Las Veguillas, Membibre, Navagallega, Frades, Salamanca, 86 kms.  
*Horario:* Salida 9,00 h. Llegada 14,30 h.

---

**CALENDARIO DE ASAMBLEAS DE SOCIOS**

---

*Día 24 de abril:* Se proyectarán las diapositivas de la excursión a la Sierra de Gata y Las Hurdes.

*Día 15 de mayo:* Se entregarán los diplomas de 50 y 75 kms.

*Día 19 de junio:* Se entregarán los diplomas de 100 kms. y se proyectarán las diapositivas de las salidas anteriores.

*Día 18 de julio:* Se entregarán los diplomas de Montaña, Audax y Maratón, y se preparará el viaje a Pirineos.

*Día 4 de septiembre:* Se proyectarán las diapositivas del viaje a Pirineos.

*Día 14 de noviembre:* ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS.

Además, habrá reunión dos días antes de cada salida de fin de semana, y cada vez que se convoque.

Todas serán a las 20,00 h. y en la Casa de la Juventud, calle Peña Primera, 19-27, si no se dice lo contrario.