

*El reflejo
de nuestra tierra*

Como la encina, somos el reflejo de
nuestra tierra.

Apoyamos con firmeza las iniciativas
de los hombres y mujeres que, con su
esfuerzo, labran día a día el futuro de la
región.

 **Caja Salamanca**

CLUB CICLOEXCURSIONISTA **AMIGOS DE LA BICI**



SALAMANCA



**PROGRAMA DE LA XIII TEMPORADA
1991**

 **Caja Salamanca**

CLUB CICLOEXCURSIONISTA
AMIGOS DE LA BICI

SALAMANCA

PROGRAMA DE EXCURSIONES



XIII TEMPORADA 1991

EN BICI POR LA CIUDAD Y EL CAMPO

El **Día de la Bici** no debe ser sólo un día, sino el inicio de un uso regular de la bici, en sus dos facetas, en la ciudad, como vehículo de transporte urbano barato, rápido, no contaminante, fácil de aparcar, saludable; en el campo, en excursiones en grupo por las carreteras de nuestra provincia, que cuenta con muy buenas cualidades para la práctica del cicloturismo, tal y como te proponemos en el presente programa.

Y, ¿por qué en grupo, por qué en el marco de una asociación?

Si tu faceta fundamental es el ciclismo urbano, porque al hacerle socio tendrás acceso a unos seguros muy beneficiosos y baratos, además de entrar en contacto con otros ciclistas urbanos que tienen tus mismos problemas. Al agruparte ganas fuerza, te haces oír.

Si tu faceta es el cicloturismo, es decir, pedalear por el campo a la búsqueda de paisajes, descubriendo la naturaleza, entrando en contacto con nuestros pueblos y su gente, al ir en grupo irás más lejos, verás más, te divertirás más y lo harás con garantías (la de los seguros, la del grupo). En este sentido, hemos elaborado un calendario de excursiones amplio y variado para que cada uno pueda encontrar lo que mejor encaje con su forma de pedalear. Distinguimos tres modalidades dentro de nuestras excursiones:

– **Iniciación**, para los que empiezan; aquellos que se animan al **DÍA DE LA BICI** y quieren seguir con excursiones cortas. La mayor parte de ellas se celebrarán los sábados por la tarde. En algunas ocasiones hemos escogido rutas con tramos de caminos para huir de los coches y disfrutar más a gusto.

– **Media**, en este nivel encajan muchas de nuestras excursiones con kilometrajes de 60 a 90 kms. para salidas de domingo por la mañana y de 100 a 120 kms. en las de día entero.

– **Rodadora**, concebida para los que disfrutan rodando muchos kilómetros a un ritmo suave.

Agradecemos a todas las personas y organismos que con su aportación hacen posible que se lleve a cabo este programa, muy especialmente, a la **Caja de Ahorros de Salamanca**, a la **Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Castilla y León**, a la **Excma. Diputación de Salamanca** y al **Excmo. Ayuntamiento de Salamanca**, así como a la Prensa y Radio locales.

Por otra parte, consideramos que la mayor expresión del cicloturismo es el viaje en bici, de ahí el gran número de ciclo-acampadas propuestas.

Es un programa para pasarlo bien, para ver desde restos arqueológicos a bellezas naturales y ecológicas, para paladear curiosidades gastronómicas o jugar tranquilamente en un prado. Sólo pretendemos disfrutar usando como medio la bici.

COMPRA Y MANTENIMIENTO DE LA BICI

LA BICICLETA

A la hora de comprar una bici recomendamos, como es natural, acudir a una tienda especializada.

El cuadro: Aconsejamos el trapezoidal clásico, tipo carreras, con orejas que permitan la sujección de los guardabarros y transportín. Sobre todo, es importante que su tamaño sea el adecuado. Para saber cual es, divide tu estatura (en centímetros) por 3,1 y tendrás la altura del cuadro, que se mide en el tubo vertical desde el centro de la caja de pedalier hasta el extremo superior del tubo.

El manillar: Es mejor el llamado de carreras, pues permite más posiciones de las manos y del cuerpo, lo que repercute en la comodidad.

Las ruedas han de ser grandes (700 C); si la economía lo permite, de aluminio. Las cubiertas de 25 mm. o más anchas para poder ir con peso y rodar por caminos. En este sentido pueden ser buenos los radios reforzados.

El sillín debe ser estrecho, tipo carreras, ya que los anchos y con muelles rozan la cara interna de los muslos. El mejor material es el cuero.

El cambio de marchas: hay que ser exigente a fin de obtener los desarrollos adecuados. Para la práctica del cicloturismo, recomendamos para ruedas de 700, platos de 40-42 dientes (el pequeño) y 50 dientes (el grande), combinados con coronas en el piñón de 26-28 dientes la mayor a 14-16 la menor. En general, platos de 40 ó 42 dientes sólo existen en duraluminio, que es el material recomendable para todo el movimiento central. Si la economía lo permite, los triplatos (juego de tres platos con unos 30 dientes el más pequeño) proporcionan una gama completa de desarrollos.

Accesorios

El transportín es imprescindible para llevar equipaje, es decir, participar en una cicloacampada (llevar la carga a la espalda es muy perjudicial para la columna, además de sumamente incómodo e incluso peligroso al elevar el centro de gravedad). Los de aluminio no suelen ser suficientemente sólidos, por ello recomendamos que sea de acero.

La luz: Es muy aconsejable llevar luz propia delante y atrás, aunque no se piense circular de noche, ya que muchas veces se invierte más tiempo del previsto. Los reflectantes y catadióptricos son aconsejables pero por sí solos son totalmente insuficientes. Recordamos que la mayor parte de los atropellos de ciclistas se producen al principio de la noche, por carecer éstos de luz. La única forma segura de contar con luz propia en el momento necesario es que la bici tenga instalada una dinamo de forma permanente y disponer de bombillas de repuesto. La experiencia demuestra que no se tiene nunca a mano la linterna- brazalete en el momento necesario.

Los *guardabarros* son aconsejables, ya que en caso de lluvia, si no los llevas, te mojarás por abajo.

Las *alforjas* son necesarias para viajes de más de un día, deben ir firmemente unidas al transportín (no suele ser suficiente el método de sujeción con muelle que suelen traer); por otra parte, deben ser grandes e impermeables.

La *bolsa de manillar* es sumamente práctica para excursiones de un día.

Herramientas: Hay que salir siempre con las herramientas necesarias para reparaciones básicas. Son casi imprescindibles:

- bomba de aire, caja de parches, disolución, lija, desmontables, cámara de repuesto.
- destornillador, alicates, llave inglesa de 6 pulgadas, llave de radios.
- cables de freno y cambio, aceite, bombillas de repuesto, cinta aislante, un trapo.

Para excursiones largas, además, llaves allen del 3, 4, 5 y 6, llaves de conos, tronchacadenas, extractor para tus bielas, llave para tu piñón, 5 ó 6 radios, una cubierta, alambre fina, zapatas de freno, tornillos, tuercas, arandelas.

ADAPTACION DE LA BICI

Aunque la bici sea de tu talla es necesario hacer unas adaptaciones.

Altura y posición del sillín: Una vez sentado el ciclista, con la pierna estirada, sin estar forzada, debe poder poner el talón sobre el pedal en posición baja y 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. En cuanto a la posición longitudinal, con la mano extendida y el codo apoyado sobre la punta del sillín, la mano debe llegar a tocar el eje de la potencia del manillar. O bien, si colocas una plomada en la punta del sillín, debe caer de 5 a 7 cms, hacia atrás del eje del pedalier. **Nota:** Todos los sillines tienen procedimientos que permiten realizar estas operaciones con una simple llave.

Altura del manillar: debe estar, respecto a la altura del sillín, de 1 a 5 cms. más bajo.

Manejo del cambio: Para poder cambiar es necesario dar pedales a fin de que actúe el desviador, ahora bien no se debe cambiar cuando se está haciendo mucha fuerza sobre la cadena, hay que pedalear suavemente. En el caso del cambio de plato es bueno dejar de pedalear un momento, mientras se desplaza el desviador delantero. Por otra parte, para un mayor rendimiento mecánico y menor desgaste, la cadena debe funcionar lo más alineada posible, esto supone que se evitará hacer funcionar el plato pequeño con la corona menor y el plato grande con la mayor.

PREPARANDO TU SALIDA

Si se trata de una excursión de un día basta con que lleves una capa de agua, un gorro y un poco de comida a mano, pero si se trata de una excursión de varios días o una cicloacampada hay que ser muy cuidadoso para seleccionar el equipaje: hay que llevar lo justo, evitar lo superfluo, que pesa, y no olvidar lo imprescindible.

Ropa: Dependerá de la estación del año y la zona por la que vayas a viajar. Como norma general se debe llevar lo puesto y repuesto de todo, nunca está de más llevar un buen jersey y unos guantes. Las zapatillas deben ser de suela dura para que no se

claven los pedales en la planta del pie. Hay que ir siempre preparado para la lluvia tanto para protegerte tú, como para proteger el equipaje, para lo cual llevarás muchas bolsas de plástico.

Comida: Puedes hacértela tú o comprarla hecha. En el primer caso, no debes olvidar el material de cocina, una sartén y un cazo pequeño, cubiertos, navaja, camping-gas, un encendedor, un abrelatas. Es preferible para evitar acarrear peso ir comprando la comida, ahora bien siempre debe llevarse comida que proporcione energía rápidamente, como fruta, frutos secos, chocolate. Para evitar la hipoglucemia -la típica pájara- es necesario comer al empezar a sentir hambre.

Material de acampada: Una tienda que sea ligera, saco de dormir (que irá siempre protegido en bolsas de plástico), un aislante isotérmico, una linterna.

Mapa: El cicloturista debe saber siempre dónde está para lo cual debe disponer de un mapa detallado de la zona, la escala 1: 200.000 es muy apropiada.

MANTENIMIENTO

Dirección: Debe estar ajustada. Se comprueba la posible holgura frenando la rueda delantera y dando empujones presionando hacia abajo. Tampoco debe estar demasiado apretada, para comprobarlo levanta la rueda delantera del suelo, la dirección debe girar libremente.

Frenos: Hay que comprobar periódicamente el desgaste de las zapatas así como de los cables. Es una buena costumbre cambiarlos todos los años.

Ruedas: Deben estar perfectamente centradas, para lo cual deben reponerse los radios rotos en el momento. Las cubiertas deben estar en buen estado, con dibujo. Con carga, se desgastan muy desprisa.

Cadena, platos, piñón: Tienen que estar siempre limpios. Hay que aceitarlos periódicamente, especialmente si se han mojado, siempre con moderación para que no se pegue todo el polvo. Es bueno tras echar el aceite pasar un trapo que elimine el que sobra. El eje del pedalier debe ir perfectamente ajustado, ni holgado ni apretado. Es buena costumbre hacer abrir la caja de pedalier todos los años, así como desmontar los conos de las ruedas.

INSCRIPCION COMO SOCIO

Ventajas y opciones:

Los socios del **Club Amigos de la Bici** tienen derecho a un seguro de accidentes (daños físicos del ciclista) y a un seguro de Responsabilidad Civil (daños a terceros). Además, el socio se beneficiará de subvenciones a gastos en excursiones. Este año existen dos opciones para hacerse socio.

a) cuota anual de **3.500 ptas.** que permite acceder a un seguro de accidentes y de responsabilidad civil **para todos los días del año**, tanto en el uso libre y particular de la bici como en excursiones del Club. Ha sido contratado con una compañía privada (La Catalana), el de accidentes tiene como garantías un millón por muerte o invalidez y **asistencia sanitaria ilimitada** con libre elección de médico, hospital, clínica (es aplicable incluso en accidentes no profesionales que no estén relacionados con el uso de la bici); la responsabilidad civil cubre hasta diez millones. Se trata, por tanto, de un seguro muy beneficioso y muy barato.

b) cuota anual de **3.000 ptas.** que permite acceder gratuitamente a la licencia federativa que conlleva un seguro de accidentes **válido sólo para las excursiones organizadas por el Club.**

Requisitos:

Basta con rellenar la **HOJA DE INSCRIPCION** que aparece en el programa, con todos los datos, acudir a la oficina de la **CAJA DE AHORROS DE SALAMANCA** de la Plaza de la Constitución y pagar la cuota anual de **3.500 ptas.** si eliges la opción a), o de **3.000 ptas.** si eliges la opción b). Te darán un recibo (la parte de abajo de la HOJA DE INSCRIPCION), el resto de la HOJA DE INSCRIPCION debe quedar en poder de la CAJA DE AHORROS DE SALAMANCA para que lo remita al Club. Si no es así, es imprescindible que lo hagas llegar al Club, metiéndola en un sobre con la siguiente dirección:

CLUB AMIGOS DE LA BICI
Apdo. 2.116
Salamanca 37.080

Una vez realizado el trámite de la CAJA DE AHORROS, si has elegido la opción a) te beneficiarás de los seguros en el plazo máximo de diez días, si has elegido la opción b) debes acudir a la Federación de Ciclismo, (C/ España, primer piso sobre la oficina de información y turismo de la Junta), los lunes y miércoles de 20,00 a 21,00 h., donde te indicarán los trámites para hacerte la licencia (2 fotografías y rellenar un impreso, la tramitación de la licencia te resultará gratuita gracias a la presentación del recibo sellado por la CAJA DE AHORROS). Si eliges la opción a) no puedes tramitar la licencia federativa gratuitamente.

Nota: Los menores de 14 años no pueden acceder a los seguros válidos todos los días del año, por tanto su cuota ha de ser de 3.000 ptas.

RESPONSABILIDAD DEL CLUB

El CLUB DE AMIGOS DE LA BICI no se hace responsable de ningún accidente del que pudieran ser causa o víctima los participantes en sus salidas, como tampoco se hacen solidarios de los gastos ni de las deudas que pudieran contraer durante las mismas. Sin embargo, la inscripción como socio en la opción a) da derecho a un seguro de accidentes y a un seguro de Responsabilidad Civil, aplicable todos los días del año con las garantías señaladas. La inscripción en la opción b) permite acceder a la licencia federativa gratuitamente, siempre y cuando se hagan los trámites oportunos.

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 esta posibilidad, hemos elaborado un reglamento que interesa sea cumplido por todos los participantes.

NORMA 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 2: - Circular en fila. Nunca se rodará de tres en tres o más.

NORMA 3: - Al detenerse sacar la bici de la carretera. Para detenerse se deberá indicar previamente la intención de hacerlo y dejar pasar a quienes le sigan de cerca.

NORMA 4: - Respetar los puntos de reagrupamiento. Estos se darán a conocer por el responsable antes de la salida.

NORMA 5: - Respetar en todo momento las normas de circulación.

NORMA 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 lleven brazalete.

NORMA 7: - Evitar al máximo la circulación nocturna. De realizarse, es imprescindible contar con luz propia delante y atrás, y llevar reflectantes.

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

NORMA 9: - Mantener una distancia prudencial.

NORMA 10: - Los niños pequeños, menores de 10 años, deberán ir acompañados de alguna persona mayor, su padre o tutor, que se responsabilice de ellos.

NORMA 11: - Es imprescindible que las bicis cuenten con frenos, delantero y trasero, y que tanto la dirección como las ruedas, especialmente las cubiertas, estén en buen estado.

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 procu-

rá 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.

CALENDARIO DE REUNIONES Y ASAMBLEA DE SOCIOS

Reuniones: El primer viernes de los meses de Abril, Mayo, Junio, Julio, Septiembre, Octubre y Noviembre se celebrará una reunión de la Junta directiva a la que pueden asistir los socios que lo deseen, en el Colegio Mayor San Bartolomé, Plaza de Fray Luis de León (mientras no se comunique lo contrario).

Viernes día 31 de Mayo: Reunión preparatoria de "Portugal en Bici", 20,00 h. en C.M.U. San Bartolomé.

Viernes día 15 de Noviembre:

ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS

CALENDARIO DE EXCURSIONES

El lugar de concentración y salida de las excursiones desde Salamanca será la Plaza de la Constitución (excepto de las que se diga lo contrario).

Las reuniones que se anuncian para las excursiones de varios días se realizarán en el Colegio Mayor San Bartolomé, Plaza de Fray Luis de León, 1.

MARZO

Domingo día 10: XIII DIA DE LA BICI

Patrocina: Caja de Ahorros de Salamanca

Recorrido: Circuito urbano de 15 kms.: Plaza Mayor, Pl. del Corriño, C. Quintana, C. San Pablo, C. San Buenaventura, C. España, Paseo de Canalejas, Avenida de la Aldehuela, Camino de las Aguas, P.^o del Rollo, Avda. de los Comuneros, C. Pérez Galdós, P.^o de la Estación, C. El Cano, C. El Fresno, Avda. de los Cedros, Avda. de Federico Anaya, Avda. de Portugal, C. Alvaro Gil, Avda. de Italia, Pl. del Barrio Vidal, Avda. de Portugal, Avda. de Filiberto Villalobos, C. La Albuera, Avda. de Champagnat, C. La Vellés, Avda. de Alemania, Pl. del Ejército, C. Zamora, Pl. Bandos, C. Iscar Peyra, C. Prado, Pl. Corriño, Plaza Mayor.

Horario: Salida 11,00 h. Llegada 13,00 h.

Sábado día 16: Paseo a Santibáñez del Río

Recorrido: Salamanca, Villamayor Santibáñez del Río, Villamayor, Salamanca. 22 kms.

Objetivos turísticos: Puente Gudino (paisaje fluvial), ermita románica de Santibáñez y alrededores (colina, fuente, arroyo).

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Santibáñez 17,00 h., regreso 18,00 h., llegada 19,00 h.

Información: Gabriel Lucas (Tel. 26 23 22)

Domingo día 17: Visita al Castillo del Buen Amor

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Villanueva del Cañedo, Castillo del Buen Amor, Topas, Palencia de Negrilla, Carbajosa de Armuña, Salamanca. 60 kms.

Objetivos turísticos: Ribera del Cañedo, Castillo del Buen Amor.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 9,00 h., Castillo del Buen Amor 11,30 h., Comida en Topas 14,00 h., regreso 16,30 h., llegada 19,00 h.

Sábado día 23: Paseo y merienda en Pelagarcía

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Pelagarcía, Ermita de la Peña, Salamanca. 17 kms.

Objetivos turísticos: merienda gratuita para los socios, Pelagarcía, lavadero, plaza de toros y monte de la Peña.

Modalidad: Iniciación con caminos.

Horario: Salida 16,00 h., Pelagarcía 17,00 h., Regreso 18,30 h., llegada 19,30 h.

Información: David Hernández Vivancos (Tel. 23 39 09)

Domingo día 24: Excursión y comida en los Baños de Ledesma

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Florida de Liébana, Carrascal de Velambélez, Baños de Ledesma, Zarapicos, Parada de Arriba, Villamayor, Salamanca. 65 kms.

Objetivos turísticos: El río Tormes

Modalidad: Iniciación

Horario: Salida 9,00 h., visita a Baños de Ledesma 12,30 h., comida 14,00 h., regreso 17,00 h., llegada 19,00 h. (opción mañanera: llegada 14 h.)

Jueves día 28 de Marzo a miércoles día 3 de Abril:

Ciclocampada en la Sierra de Cazorla y Lagunas del Ruidera

Recorrido primer día: Linares, Baeza, Jimena, Bedmar, Jódar. 64 kms.

Recorrido segundo día: Jódar, El Chorro, Cazorla. 58 kms.

Recorrido tercer día: Cazorla, Pontones. 63 kms.

Recorrido cuarto día: Pontones, Cortijos, El Campillo. 70 kms.

Recorrido quinto día: El Campillo, Villamanrique, Montiel. 60 kms.

Recorrido sexto día: Montiel, Osa de Montiel, Lagunas de Ruidera, Ruidera. 58 kms.

Recorrido séptimo día: Ruidera, Tomelloso, Alcázar de San Juan. 68 kms.

Objetivos turísticos: Lagunas de Ruidera, La Mancha de Don Quijote, Cueva de Montesinos, Valle del Guadalquivir, Sierra del Segura, Sierra de Cazorla, nacimientos de los ríos Guadiana, Segura y Guadalquivir.

Modalidad: Ciclocampada.

Reunión informativa: Lunes día 25 a las 20,30 h.

Información: Pepe San Román (Tel. 24 72 20)

ABRIL

Sábado día 6: Visita a la Ermita del Viso

Recorrido: Salamanca, San Cristóbal de la Cuesta, Monterrubio de la Armuña, Ermita del Viso, Villares de la Reina, Salamanca. 17 kms.

Objetivos turísticos: Mirador sobre la Armuña.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Ermita del Viso 17,00 h., regreso 18,00 h., llegada 19,00 h.

Información: Pauli Martín (Tel. 24 72 40).

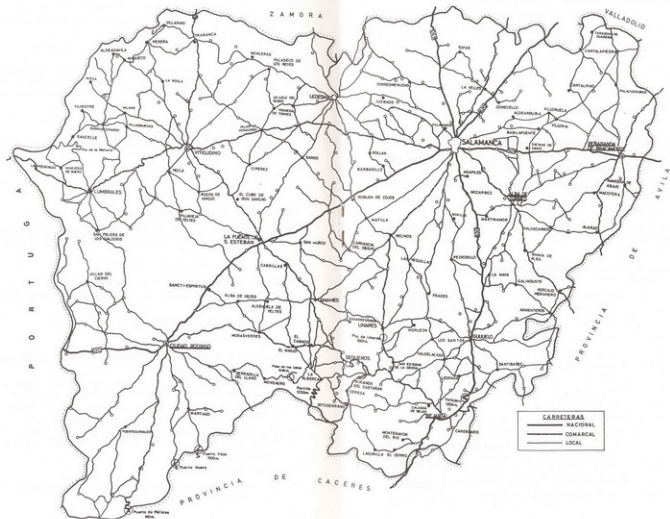
Domingo día 7: Excursión por la Armuña, la Ribera de Cañedo y el Tormes

Recorrido: Salamanca, La Mata de Armuña, Naharros de Valdunciel, Calzada de Valdunciel, Torresmenudas, San Pelayo de Guareña, Ledesma, Baños de Ledesma, Carrascal de Velambélez, El Pino de Tormes, Santibáñez del Río, Salamanca. 90 kms.

Objetivos turísticos: La Armuña, Iglesias de Torresmenudas y San Pelayo de Guareña, Ledesma, Calzada de S. Pelayo a Ledesma, Baños de Ledesma.

Modalidad: Rodadora con caminos.

Horario: Salida 9,00 h., San Pelayo 11,00 h., Ledesma 12,00 h., Baños 13,00 h., Salamanca 14,30 h.



Sábado día 13: Paseo por la Calzada de Medina

Recorrido: Salamanca, por caminos hasta Moriscos, Castellanos de Moriscos, San Cristóbal de la Cuesta, Salamanca. 25 kms.

Objetivos turísticos: Paisaje de la vereda vieja de Salamanca a Medina del Campo.

Modalidad: Iniciación con caminos.

Horario: Salida 16,00 h., Moriscos 17,00 h., regreso 18,00 h., llegada 19,00 h.

Información: María Eugenia (Tel. 26 92 64).

Domingo día 14: Excursión a Navagallega

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Membribe, Navagallega, San Pedro de Rozados, Salamanca. 72 kms.

Objetivos turísticos: Sierra de Herreros, ruinas del castillo de Sta. Cruz de Navagallega.

Modalidad: Media

Horario: Salida 9,00 h., Navagallega 11,30 a 13,00 h., llegada 14,30 h.

Sábado día 20 a martes día 23: Cicloacampada en la Sierra de Francia

Recorrido primer día: Sancti-Spiritus, Alba de Yeltes, Morasverdes, El Mallo, La Venta, San Martín del Castañar. 43 kms.

Recorridos para el segundo y tercer día:

Según el tiempo y el estado de ánimo de los participantes, opciones:

A) *Turísticas:* 1-San Martín, Las Casas del Conde, Miranda del Castañar, Garcibuey, Villanueva del Conde, Sequeros, San Martín. 34 kms.

2-San Martín, Las casas del Conde, Mogarraz, Monforte, La Alberca, San Martín, 31 kms.

B) *Iniciación:* 1-San Martín, Arroyomuerto, La Bastida, Pista a Garcibuey, Sequeros, San Martín. 43 kms.

2-San Martín, Mogarraz, Monforte, Madroñal, Herguizuela de la Sierra, Sotoserrano, Cepeda, Las Casas del Conde, San Martín, 53 kms. (reducida: de Madroñal directamente a Cepeda. 43 kms.)

3-San Martín, Garcibuey, Miranda del Castañar, Mogarraz, Monforte, La Alberca, San Martín. 50 kms.

C) *Media:* 1-San Martín, Garcibuey, Mogarraz, Monforte, La Alberca, Peña de Francia, San Martín. 76 kms.

2-San Martín, La Bastida, Tejeda y Segoyuela, Linares, Valero, Garcibuey, Sequeros, San Martín. 75 kms.

D) *Rodadora:* 1-San Martín, La Bastida, Tejeda y Segoyuela, Linares, Valero, Miranda, Mogarraz, Monforte, Las Casas del Conde, San Martín. 87 kms.

2-San Martín, Cepeda, Sotoserrano, La Calzada de Béjar, Sta. María de los LLanos, Garcibuey, San Martín. 95 kms.

Recorrido cuarto día: San Martín, Arroyomuerto, Tamames, La Fuente de San Esteban. 40 kms.

Objetivos turísticos: Los parajes y pueblos de la Sierra de Francia, San Martín del Castañar, Mogarraz, Monforte, La Alberca, Miranda del Castañar, Sequeros, Garcibuey, etc., Castillo de Tejeda y Segoyuela, Peña de Francia, Sierra de Quilamas, Río Francia, etc.

Modalidad: Ciclocamping para todos los niveles.

Reunión informativa: miércoles 17 de Abril a las 20.30 h.

Información: Hildegard Rössinger (Paseo de la Estación 41-43, 7B)

Sábado día 27: Excursión a San Julián de la Valmuza

Recorrido: Salamanca, Vistahermosa, Los Montalvos, Vélez, San Julián de la Valmuza, La Valmuza, Cabrasmalas, Salamanca. 30 kms.

Objetivos turísticos: La Valmuza, Puente romano, Los Montalvos.

Modalidad: Ciclocaminera.

Horario: Salida 16,00 h., La Valmuza 17,30 h. Llegada 19,00 h.

Información: Rodrigo (Tel. 23 04 07).

Domingo día 28: Excursión a Toro

Recorrido: Salamanca, Zamora, Villaralbo, Villalazán, Toro, Bóveda de Toro, Fuentesauco, Salamanca. 166 kms.

Modalidad: Rodadora

Objetivos turísticos: Tierra del Vino, río Duero, Toro monumental.

Horario: Salida 8.30 h., Zamora 11.30 h., llegada 21.00 h.

Sábado día 4: Vuelta de San Pedro

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

Objetivos turísticos: El Zurgén, cuesta de la Barga.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., San Pedro de Rozados 17,45 h., regreso 19,00 h., llegada 20,30 h.

Información: Gloria García Martín (Tel. 27 13 40).

Domingo día 5: Excursión a Carpio Bernardo

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Palomares, Carpio Bernardo, Villagonzalo de Tormes, Encinas de Abajo, Huerta, Aldealengua, Salamanca. 58 kms.

Objetivos turísticos: Azud de Villagonzalo, Carpio Bernardo (vistas).

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 9,00 h., Carpio Bernardo 10,45 h., Encinas de Abajo 12,30 h., Salamanca 14,00 h.

Sábado día 11 y Domingo día 12: Ciclocampada en la Peña de Francia

Recorrido primer día: Salamanca, Matilla de los Caños, Carrascal del Obispo, Tamames, El Cabaco, Peña de Francia. 90 kms.

Recorrido segundo día: Peña de Francia, El Portillo (1.230 m.), Las Batuecas, Las Mestas, Cabrero, Ladrillar, Riomalo de Arriba, Serradilla del Llano, Ciudad Rodrigo. 82 kms. (Itinerario reducido: Peña de Francia, El Cabaco, Morasverdes, Ciudad Rodrigo, 39 kms.)

Objetivos turísticos: La Sierra de Francia, la Sierra de Gata, Las Batuecas y el valle del Río Ladrillar.

Modalidad: Ciclocampada.

Reunión informativa: miércoles día 8 a las 20,30 h.

Información: Isaac San Román (Tel. 24 72 20).

Sábado día 18: Paseo a los Arapiles y Miranda de Azán, merienda

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de la Sagrada, Arapiles, Miranda de Azán, Aldeagallega, Aldeatejada, Salamanca. 25 kms.

Objetivos turísticos: Los Arapiles (monolito), el Zurgén, merienda gratuita para los socios.

Modalidad: Iniciación con caminos.

Horario: Salida 16,00 h., Arapiles 17,00 h., Miranda 18,00 h., llegada 20,00 h.

Información: Manolo Borgana (Tel. 26 72 63).

Domingo día 19: Diploma Audax de los 200 kms.

Recorrido: Salamanca, Peñaranda, Macotera, Alaraz, Gallegos de Sobrinos, Muñico, San Juan del Olmo, Pto. de las Fuentes (1.499 m.), Villatoro, Pto. de Villatoro (1.356 m.), Piedrahíta, Collado del Mirón, Horcajo Medianero, Anaya de Alba, Alba de Tormes, Salamanca. 200 kms.

Objetivos turísticos: El campo de Peñaranda y la sierra abulense.

Modalidad: Rodadora

Horario: Salida 8,30 h., llegada 20,30 h. (tiempo máximo para la obtención del diploma: 12 horas).

Sábado día 25: Paseo a Huerta

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Est. de San Morales, Huerta, Nuevo Amatos, Santa Marta, Salamanca. 40 kms.

Objetivos turísticos: Río Tormes.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Aldealengua 16,45 h., Huerta 17,30 h., regreso 18,30 h., llegada 20,00 h.

Información: Mercedes Jiménez (Tel. 23 71 52).

Domingo día 26: VII EXCURSION DE RASTREO Y ORIENTACION

Recorrido: Se dará a conocer el mismo día la zona de rastreo, cada participante o grupo fijará su propio itinerario.

Modalidad: Media con caminos.

Horario: Reagrupamiento obligatorio en Estación de Renfe a las 8,00 h.

Nota: Los participantes habrán de abonar el importe del viaje en tren hasta la zona de rastreo.

Información: Paco Cortés (Tel. 13 09 15).

Sábado día 1: Excursión a Palencia de Negrilla y La Vellés

Recorrido: Salamanca, La Mata de Armuña, Carbajosa de Armuña, Palencia de Negrilla, La Vellés, Salamanca. 35 kms.

Objetivos turísticos: La Armuña.

Modalidad: Iniciación.

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

Información: Ángel Manuel (Tel. 26 73 06).

Domingo día 2: Excursión a la Laguna del Cristo

Recorrido: Sancti-Spiritus, Alba de Yeltes, Aldehuela de Yeltes, Laguna del Cristo, Sepulcro Hilario, Cabrillas, Buenabarba, La Sagrada, Sanchón de la Sagrada, Carrascal del Obispo, Villaiba de los Llanos, Matilla de los Caños del Río, Salamanca. 95 kms.

Objetivos turísticos: Laguna del Cristo, encinares del curso alto del río Huebra y el río Yeltes.

Modalidad: Media con algún tramo de caminos

Horario: Reagrupamiento de los participantes en la Estación de RENFE a las 8,00 h.

Sábado día 8: JUEGO DE PISTAS

Recorrido: Será proporcionado por la organización al inicio del juego.

Objetivos turísticos: Guiarse a través de pistas.

Modalidad: Habrá tramos por caminos.

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

Información: Isaac (Tel. 24 72 20) y Rodrigo (Tel. 23 04 07).

Domingo día 9: LOS CIENTOS KILOMETROS, en memoria del Señor Manolo

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Linares, Las Veguillas, Salamanca. 100 kms.

Objetivos turísticos: Las dehesas, las fresas de Linares, el bosque de la Honfría.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Vecinos (reagrupamiento) 11,00 h., Linares 13,00 h., comida en la Honfría, regreso 17,00 h., Las Veguillas (reagrupamiento) 18,30 h., llegada 20,30.

Domingo día 16: Diploma de Montaña Sierra de Francia

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Tamames, El Cabaco, Peña de Francia (1.723 m.), El Casarito, San Martín del Castañar, Sequeros, San Esteban de la Sierra, Linares de Riofrío, Salamanca. 185 kms.

Objetivos turísticos: Sierra de Francia, Peña de Francia y panorámica, subida de S. Esteban a Linares.

Modalidad: Rodadora.

Horario: Salida 8,00 h., Tamames 10,30 h. (reagrupamiento), Peña de Francia 12,30 h., Puentes del Alagón 15,00 h. (comida), San Esteban 17,00 h., llegada 20,30 h.

Noche del sábado día 22 a domingo día 23: NOCHE DE LA BICI

Recorrido: Salamanca, Frades de la Sierra, Endrinal, Linares, Tejeda y Segoyuela, Narros de Matalayegua, Vecinos, Salamanca. 120 kms.

Objetivos turísticos: Rodar por carreteras sin tráfico a la luz de la luna, escuchando los sonidos de la noche en el campo charro.

Modalidad: Rodadora especial. Es imprescindible llevar catadióptricos y luz de dinamo delantera y trasera en la bici.

Horario: Salida 21,30 h., Frades 0,00 h., Linares 2,00 h., Vecinos 5,30 h., llegada 7,30 h.

Sábado día 29: Chapuzón en Calvarrasa de Abajo

Recorrido: Salamanca, Santa Marta, Nuevo Naharros, Calvarrasa y regreso a Salamanca. 22 kms.

Objetivos turísticos: Bañarse en la piscina de Calvarrasa o en el río Tormes (si no es posible en la piscina).

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Calvarrasa 17,00 h., regreso 20,30 h., llegada 21,30 h.

Información: María Eugenia (Tel. 23 92 64).

Domingo día 30: Calzada Romana de la Plata

Recorrido: Salamanca, Béjar, Puerto de Béjar, Puente de la Magdalena, Calzada de Béjar, Valverde de Valdelacasa, Fuente-robledo de S., Navarredonda de la S., La Dueña, San Pedro de Rozados, Salamanca. 165 kms.

Objetivos turísticos: Restos romanos de la calzada, puentes, miliarios.

Modalidad: Rodadora-caminera

Horario: Salida 8.30 h., Puerto de Béjar 12.30 h., llegada 21.00 h.

Fecha por asignar: PORTUGAL EN BICI

Fecha: Dependiendo de los intereses de los participantes se fijará en la última quincena de Julio o en la primera de Agosto. La duración de la excursión será de unos quince días.

Reunión informativa y preparatoria: Día 31 de Mayo a las 20,00 h. (en C.M.U. San Bartolomé) a la que deberán asistir todos los interesados. En ella se fijará la fecha definitiva y se estudiará el itinerario que deberá ser aprobado por los participantes (si fuere preciso en una reunión ulterior). Una vez aprobado, el recorrido escogido es responsabilidad de todos los participantes.

Recorrido: Lo escogerán los participantes.

Información: Gabriel Lucas (Tel. 26 23 22) y David Hernández Vivancos (Tel. 23 39 09)

AGOSTO

Sábado día 3 y domingo día 4: Cicloacampada en Sanabria

Recorrido primer día: Lubián, Alto de la Canda (1262 m.), Acibe-ros, Portilla de Padornelo, Lago de Sanabria. 65 kms. (los 18 primeros kilómetros coinciden con el "Cuarto Día de la Bici Rural").

Recorrido segundo día: Lago de Sanabria, Puebla de Sanabria, en tren hasta zamora, Salamanca. 15 + 60 kms.

Objetivos turísticos: "Cuarto Día de la Bicicleta Rural" (Lubian), valle de Sanabria, Alta Sanabria (Padornelo y La Canda) y valle del Río Tuela.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: Martes día 30 a las 20,30 h.

Información: Pepe San Román (Tel. 24 72 20).

Nota: El viaje hasta Lubián hay que hacerlo el viernes día 2.

Sábado 31 de Agosto: Paseo a Pino de Tormes

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Puente Gudino, Florida de Liébana, Pino de Tormes y regreso a Salamanca. 30 kms.

Objetivos turísticos: El río Tormes y la aceña de Pino de Tormes.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Pino de Tormes (reagrupamiento) 17,15 h., regreso 19,30 h., llegada 20,30 h.

Información: José Luis (Tel 22 67 42).

SEPTIEMBRE

Domingo día 1: Baño en el pantano de la Santa Teresa

Recorrido: Salamanca: Beleña, Fresno-Alhandiga, Pantano de Santa Teresa, Pelayos, Galinduste, Galisancho, Alba de Tromes. 86 kms.

Objetivos turísticos: El río Tormes.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Fresno-Alhandiga 11,30 h. (reagrupamiento), pantano 12,30 h., regreso 18,00 h., llegada 20,30 h.

Viernes día 6 a Domingo día 8: Cicloacampada en el Pico Cervero

Recorrido primer día: Salamanca, Vecinos, Las Veguillas, Linares de Riolfo, Pico Cervero. 58 kms.

Segundo día: Se podrán realizar excursiones por la zona de las sierras de Quilamas y Francia andando, con Bicicleta de Todo Terreno o con bicicletas de cicloturismo, teniendo como campamento base el parque de Pico Cervero.

Recorrido tercer día: Pico Cervero, La Bastida, La Rinconada, Tejeda y Segoyuela, Garcigalindo, Castroverde, Las Veguillas, Sto. Tomé de Rozados, Salamanca. 77 kms.

Objetivos turísticos: Sierra de Herreros, Las Quilamas, bosque de la Honfria.

Modalidad: Cicloacampada con caminos y B.T.T.

Reunión informativa: martes día 3 a las 20,30 h.

Información: Rodrigo Areces (Tel. 23 04 07)

Nota: Existe la posibilidad de que un grupo de Biciclistas de Todo Terreno extiendan la acampada a una semana.

Sábado día 14: III MARATON DE MONTAÑA

Recorrido: Béjar (920 m.), Pto. de la Hoya (1.240 m.), Becedas (1.100 m.), Pto. de Tremedal (1.637 m.), Barco de Ávila (1.000 m.), Santa María de los Caballeros (1.060 m.), La Lastra del Cano, Alto de la Lastra (1.480 m.), La Aliseda de Tormes, Bohoyo, Tormellas (1.030 m.), Nava del Barco, Alto de la Nava (1.356 m.), cruce de las Casas del Puerto de Castilla (1.060 m.), Pto. de Tornavacas (1.275 m.), Jerte, cruce de Cabezuola (540 m.), Pto. de Honduras (1.430 m.), Hervás (670 m.), Baños de Montemayor (720 m.), La Garganta, Alto de la Garganta (1.310 m.), Candelario (1.130 m.), El Travieso (1.800 m.), Béjar (920 m.). 200 kms. y 4.570 m. de ascensión.

Objetivos turísticos: Sierra de Béjar y Candelario, Sierra de Gredos, Sierra de Villafraña, Montes Tras la Sierra, el Tormes, el Jerte, el Ámbroz, el Cuerpo de Hombre.

Modalidad: Rodadora

Horario: Salida en coche de Salamanca, 6,00 h.; salida desde Béjar 7,30 h., llegada a Béjar 21,30 h.; llegada en coche a Salamanca 22,30 h.

Nota: Es imprescindible inscribirse con una antelación de cinco días para organizar el transporte hasta Béjar. Gabriel (Tel. 26 23 22).

Sábado 21 de Septiembre: Baño en Aldealengua

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Aldealengua, Río Tormes, Aldealengua, Salamanca. 19 kms.

Objetivos turísticos: Vistas del río Tormes, iglesia de Aldealengua.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., Aldealengua 17,00 h., Regreso 18,45 h., llegada 19,00 h.

Información: Hildegard Rössinger (Paseo de la Estación 41-43, 7B)

Domingo día 22: Excursión a Carrascal del Obispo

Recorrido: Salamanca, Matilla de los Caños del Río, Carrascal del Obispo, Peña de Cabra, Castroverde, las Veguillas, Salamanca. 85 kms.

Objetivos turísticos: El Campo Charro.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Carrascal del O. 11,30 h., Llegada 14,30 h.

Sábado 28 y domingo 29: Acampada en la Bouza

Recorrido primer día: Sancti-Spiritus, Paradinas de Abajo, Sahucedilla, Castillejo de Martín Viejo, Villar de la Yegua, Villar del Ciervo, Puerto Seguro. 55 kms.

Recorrido segundo día: Puerto Seguro, La Bouza, Aldea del Obispo, Almeida (portugal), Vilar Formoso, Fuentes de Oñoro. 50 kms.

Objetivos turísticos: Camino de Paradinas a Castillejo (aprox. 12 kms.), Camino de Puerto Seguro a La Bouza (4 kms.), fuertes de La Concepción y de Almeida.

Modalidad: Cicloacampada con caminos.

Horario: Reagrupamiento de los participantes en la Estación de RENFE a las 8,00 h. del sábado.

Reunión informativa: miércoles día 25 a las 20,30 h.

Información: Gabriel Lucas (Tel. 26 23 22)

Sábado día 5: Excursión al Monte de Babilaufente

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Cruce de Aldearrubia, Monte de Babilaufente, Est. de San Morales, Aldealengua, Salamanca. 45 kms.

Objetivos turísticos: El Monte de Babilaufente, ruinas de bañeros y fuentes.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., monte de Babilaufente 17,30 h., regreso 19,00 h., llegada 20,30 h.

Información: Begoña (Tel. 25 69 27).

Domingo día 6: Excursión al Puente del Congosto

Recorrido: Salamanca, Alba, Galisancho, Galinduste, Armenteros, Gallegos de Solmirón, Puente del Congosto, Santibáñez de Béjar, Guijo, Guijuelo, Pedrosillo de los Aires, Salamanca. 140 kms.

Objetivos turísticos: Puente del Congosto, campo charro.

Modalidad: Rodadora.

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

Sábado día 12 y domingo día 13: Ciclocampada en Lagunilla

Recorrido primer día: Salamanca. Pedrosillo de los Aires, Guijuelo, Fuentes de Béjar, Ledrada, Calzada de Béjar, Montemayor del Río, Lagunilla. 94 kms.

Recorrido segundo día: Lagunilla, camino hasta cerca de Colmenar, Colmenar de Montemayor, Horcajo de Montemayor, Cristóbal, Valdelacasa, Los Santos, Frades de la Sierra Salamanca. 96 kms.

Objetivos turísticos: Campo charro, pastas de Pedrosillo, Calzada romana de la Plata, Mirador de Extremadura, río Cuerpo de Hombre, ermita del Mesegal.

Modalidad: Ciclocampada.

Reunión Informativa: miércoles día 9 a las 20,30 h.

Información: Gabriel Lucas (Tel. 26 23 22).

Sábado día 19: Paseo por los caminos de la Armuña

Recorrido: Salamanca, Monterrubio de Armuña, Aldealama, La Mata de Armuña, Mozdiel del Camino, Salamanca. 27 kms.

Objetivos turísticos: Caminos de la Armuña.

Modalidad: Iniciación con caminos.

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

Información: Rosa (Van Dick 6, 1C) y Alberto (Doñinos).

Domingo día 20: Excursión por el Tormes y las dehesas

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Siete Iglesias de Tormes, Fresno Alhándiga, Pedrosillo de los Aires, Morille, Aldeatejada, Salamanca. 80 kms.

Objetivos turísticos: Contraste entre la Vega del Tormes y el paisaje de las dehesas con sus encinares.

Modalidad: Media

Horario: Salida 9,00 h., Alba 10,00 h., Fresno 11,00 h., Morille 13,00 h., Salamanca 14,00 h.

Sábado día 26: Castañas asadas en arroyo de los Moriscos

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Moriscos, arroyo de los Moriscos, Aldealengua, Salamanca. 25 kms.

Objetivos turísticos: Vereda vieja de Medina, Moriscos, castañas.

Modalidad: Iniciación.

Horario: Salida 16,00 h., arroyo de los moriscos 17,00 h., regreso 18,30 h., llegada 19,30 h.

Información: Elvira (Tel. 22 82 84).

Domingo día 27: Vuelta de Las Veguillas

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Las Veguillas, Salamanca. 66 kms.

Objetivos turísticos: Dehesas, el Zurgén.

Modalidad: Media.

Horario: Salida 9,00 h., Vecinos 11,00 h., llegada 14,30 h.

Viernes día 1 a domingo día 3: Cicloacampada en Los Arribes

Recorrido primer día: La Fuente de San Esteban, Villares de Yeltes, Villavieja de Yeltes, Yecla de Yeltes, Guadramiro, Villabuenas, Mieza. 70 kms.

Recorrido segundo día: Mieza, Aldeadávila de la Ribera, Masueco, Pereña, Villarino de los Aires, Monteras. 71 kms.

Recorrido tercer día: Monteras, Ledesma, Espino de los Doctores, Vega de Tirados, San Pedro del Valle, Parada de Arriba, Salamanca. 70 kms.

Objetivos turísticos: Campo de Yeltes, castro de Yecla de Yeltes, Mieza, Pozo de los Humos, embalse de La Almendra.

Modalidad: Cicloacampada.

Reunión informativa: Martes día 29 a las 20,30 h.

Información: Pepe San Román (Tel. 24 72 20).

Domingo día 10: Excursión de Clausura, comida en Valcuevo

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valcuevo y regreso a Salamanca. 25 kms.

Objetivos turísticos: Real Sitio de Valcuevo, monumento a Colón, el Tormes.

Modalidad: Ciclopaseo.

Horario: Salida 10,00 h., llegada 18,00 h.

Nota: La comida será en común y hecha por el Club, pero pagada por los participantes a escote. Es necesario llevar cubiertos y escudilla.

Información: Rodrigo Areces (Tel. 23 04 07).

HOJA DE INSCRIPCION COMO SOCIO AL CLUB AMIGOS DE LA BICI TEMPORADA 1990

(Antes de rellenar esta ficha conviene leer la página "Inscripción como socio" del programa). POR FAVOR, ESCRIBE EN MAYUSCULAS.

Nombre _____
Apellidos _____
D.N.I. _____ Fecha de Nacimiento _____
con domicilio en _____ calle _____
Nº C.P. Tel. _____
Firma: _____

Si eres menor es necesaria la autorización del padre o tutor:
D. _____ (nombre) _____ (apellidos)

con D.N.I. Nº _____ tiene conocimiento de la inscripción de su hijo como socio al Club de Amigos de la Bici en las condiciones señaladas y da su autorización.

Firma: _____

Una vez formalizada esta hoja, acudir a la oficina de la **Caja de Ahorros de Salamanca de la Plaza de la Constitución** e ingresar en la cuenta del Club Amigos de la Bici (Nº 3300 000 00 9459-3), 3.500 ptas. si optas por los seguros válidos todos los días del año; 3.000 ptas. si optas por la licencia federativa, válida sólo en excursiones del Club.

INSISTE EN LA OFICINA DE LA CAJA PARA QUE REMITAN ELLOS LA PRESENTE HOJA AL CLUB (si por el motivo que sea, una vez hecho el ingreso sigue en tu poder esta hoja, envíala a CLUB AMIGOS DE LA BICI, apdo. 2.116. (37.080 Salamanca)

RECIBO

El Club de Amigos de la Bici ha recibido en concepto de inscripción como socio una cuota anual de 3.500 ptas./3.000 ptas. (tachese lo que NO proceda) de _____

(pon tu mismo tu nombre y apellidos)
Fecha _____ (rellénalo tú mismo)
Sello de la Caja de Ahorros _____

Si has abonado 3.000 ptas. presenta este recibo en la Federación de Ciclismo y te formalizarán gratuitamente la licencia federativa.

Nota: Los menores de 14 años no pueden acceder a los seguros válidos todos los días del año, por tanto su cuota ha de ser de 3.000 ptas.