

Ayúdanos a elegir.



**Nuestra Obra Social
va siempre contigo, como tus tarjetas.**

Dinos qué línea de actuación de nuestra Obra Social
prefieres, en Caja Duero tu opinión cuenta.

Más información sobre esta iniciativa
en cualquiera de nuestras oficinas.

AMIGOS de la BICI Salamanca

-CONBICI en Salamanca-



2007

Programa de la XXIX Temporada

Viajar en bicicleta

Descubre el mundo pedalada tras pedalada.

Para todos aquellos que deseéis viajar de una forma singular, extraordinaria y sin precedentes, os presentamos a los Amigos de la Bici y su calendario de excursiones 2007. Te proponemos disfrutar de todo: desde subidas y bajadas por montañas a infinitos paseos por carreteras sin fin, o noches tranquilas en maravillosos parajes disfrutando de deliciosas comidas. Amigos de la Bici te ofrece los viajes de tu vida.

Tanto si quieres recorrer un kilómetro como mil, en España o en el extranjero, nuestros recorridos te llevan a los caminos y las carreteras de los lugares más bonitos que puedas imaginar.

Este año podrás además participar en la mítica prueba Paris-Brest-Paris. Más de 1.200 kilómetros de recorrido en cuatro increíbles días. Esta prueba de ámbito internacional es la más antigua vuelta ciclista, su primera edición fue en 1891. En ella se probaron por primera vez los neumáticos con cámara inventados por los hermanos Michelin. Amigos de la Bici ha participado en todas las ediciones desde 1991.

Y como formas parte de la familia de los Amigos de la Bici te proporcionamos la mejor compañía para acompañarte a descubrir los lugares que muchos querrian visitar por su cuenta.

Para comenzar a recorrer los paisajes de tu vida, visitanos hoy en www.amigosdelabici.es

¿A qué estás esperando?

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

INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

Ventajas:

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

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

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

La cuota anual es de 30 Euros para los mayores de 18 años y 20 Euros para los que todavía no han cumplido 18 años.

Requisitos:

1. Rellenar la hoja de inscripción como socio.

2. Ingresar en la Cuenta de Amigos de la Bici en Caja Duero (2104 0000 10 3000094593) la cuota anual. También se puede pagar directamente en la sede de Amigos de la Bici.

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

RESPONSABILIDAD DEL CLUB

El Club de Amigos de la Bici no se hace responsable de ningún accidente del que pudiera ser causa o víctima alguno de los participantes en sus salidas, como tampoco se hace solidario de los gastos ni de las deudas que pudieran contraer durante las mismas.

Se recuerda que es necesario respetar la normativa que regula la circulación de bicicletas en las vías públicas.

Cuenta de Amigos de la Bici en Caja Duero:
2104 0000 10 3000094593

CLUB AMIGOS DE LA BICI

HOJA DE INSCRIPCIÓN COMO SOCIO

(Instrucciones en la página anterior)

Datos:

Nombre y apellidos: _____

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

Domicilio: _____

C.P.: _____ Población: _____

Provincia: _____

Tel : _____ Teléfono móvil _____

Correo electrónico _____

Firma: _____

Salamanca, a _____

Si eres menor es necesaria la autorización del padre o tutor:

Don _____
con D.N.I. Num. _____ tiene conocimiento de la inscripción de su hijo como socio al Club Amigos de la Bici en las condiciones señaladas y da su autorización.

Firma: _____

Salamanca, a _____

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

Normas esenciales:

- Es obligatorio el uso del casco.
- Respeta las normas de circulación (direcciones prohibidas, semáforos, etc.).
- Circula por la derecha. No invadas la mitad izquierda. Nunca.
- Al detenerte, deja libre la calzada.
- Sé previsible, señaliza con tiempo cualquier maniobra (giros, paradas, baches).
- Evita la circulación nocturna. Si te ves obligado a ella, debes tener luz delantera y trasera y chaleco reflectante.
- Controla el buen funcionamiento de los frenos, dirección, neumáticos, etc..

Normas de circulación en grupo

- Circula en fila, nunca de tres en tres o más.
- Mantén una distancia prudencial con las bicis de delante
- Respeta los reagrupamientos, si deseas separarte del grupo, indicaselo al responsable.
- Los niños menores de 14 años deben ir acompañados por un responsable.
- Los menores de 18 años necesitan una autorización paterna para poder participar en las actividades.

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

Las reuniones preparatorias se celebrarán en el Espacio Joven (Alquiler de Bicicletas), c/ El Arco 11-21, entreplanta.

Los primeros jueves de cada mes se celebrará una reunión de la Junta Directiva de Amigos de la Bici a la que pueden asistir los socios que lo deseen.

ACTIVIDADES CON TRANSPORTE

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

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

Por supuesto, cada persona puede ir con su coche.

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

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

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

Distancia al lugar de salida:	Socios	No socios
Hasta 50 km.	3 Euros	6 Euros
De 50 a 100 km.	4,50 Euros	9 Euros
De 100 a 150 km	7.50 Euros	15 Euros

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

CALENDARIO DE EXCURSIONES MARZO

Domingo 4 de marzo: Comida de Apertura

Recorrido: Salamanca, Castellanos de Moriscos, Pedrosillo el Ralo, Pajares de La Laguna, La Orbada, Espino de la Orbada, El Pedroso de la Armuña, Arabayona de Mógica, Villoruela, San Morales, Aldealengua, Cabrerizos. 58 km.

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

Lugar de salida: Plaza Mayor

Nota: En Cabrerizos tendremos una comida en un restaurante. Los interesados en comer deben apuntarse antes del viernes 2. El precio será de unos 15 euros.

Coordina: Juanal

Sábado 10 de marzo: Café en San Pedro del Valle

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Carrascal de Velambélez, Florida de Liébana, Salamanca. 50 Km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 11 de marzo: Día de la Bici de Peñaranda

Salamanca-Peñaranda: en autobús (gratuito).

Recorrido: Mañana: Paseo urbano por Peñaranda, Macotera, Salmoral, Mancera, Peñaranda. 30 km.

Tarde: Peñaranda, Nava de Sotrobal, Arauzo, Alconada, Cilloruelo, Puente de Encinas, Huerta, Salamanca. 60 km. por caminos

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Quizás haya un grupo de gente que vuelva en autobús hasta Salamanca, llegando sobre las 15 h.

Coordina: Gene

Sábado 17 de marzo: Restos arqueológicos por el Zurguén y La Valmuza (caminos)

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Otero Vaciaadores, San Benito de La Valmuza, Carnero, Rodillo, Calzadilla de La Valmuza, Salamanca. 50 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Objetivos turísticos: Calzada Romana de La Plata, dolmen de San Benito, miliario de Carnero, cañada de Extremadura, puente y despoblado de Calzadilla.

Coordina: Javier González

Domingo 18 de marzo: Día de la Bici de Ciudad Rodrigo Salamanca-Ciudad Rodrigo en autobús (gratuito).

Recorrido:

Mañana: Paseo urbano por Ciudad Rodrigo, Águeda del C., Embalse del Águeda, Sanjuanejo, Ciudad Rodrigo. 25 km.

Tarde: Ciudad Rodrigo, La Fuente de San Esteban, Salamanca. 87 km.

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Quizás haya un grupo de gente que vuelva en autobús hasta Salamanca, llegando sobre las 15 h.

Coordina: Gene

Sábado 24 de marzo: Actividad por determinar

Habrà una actividad que será comunicada a los socios mediante circular o en [www. amigosdelabici.es](http://www.amigosdelabici.es)

Domingo 25 de marzo: Diploma Audax de los 200 Km.

Atención al cambio de hora

El recorrido de este año es el mismo que se hizo en el año 1987

Recorrido: Salamanca, Tamames, Tejeda y Segoyuela, La Alberca, Puentes del Alagón, Guijuelo, Frades, Salamanca. 212 km.

Horario: Salida 8,30 h., llegada 22,00 h. (o antes)

Nota: Para superar los criterios Audax y obtener diploma es necesario completar el recorrido en un tiempo inferior a 13.5 horas.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Sábado 31 de marzo: Camino de Santiago y parque eólico

Salamanca-La Dueña (Frades) en coche. 35 km.

Recorrido:

Por carretera: La Dueña, Frades, Endrinal, Casafranca, Fuenterroble. 22 km.

Por camino: Fuenterroble, por el Camino de Santiago hasta La Dueña, pasando por el parque eólico. 16 km.

Total 38 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Nota: El transporte hasta La Dueña se coordinará el jueves día 28 en el alquiler a las 20 h.

Coordina: Gabriel

ABRIL

Domingo 1 de abril: Las cuatro calzadas

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Arriba, Alba de Tormes, Martinamor, Cuatro Calzadas, tramo de camino (4 km.), Morille, Aldeatejada, Salamanca. 69 km.

Opción ampliada. Salamanca, Gomecello, San Morales, Huerta, Encinas de Abajo, Cilloruelo, Alba de Tormes, Martinamor, Cuatro Calzadas, tramo de camino (4 km.), Morille, Aldeatejada, Salamanca. 93 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Juanal

SEMANA SANTA

**Jueves 5 a domingo 8 de abril: Al filo de lo impensable.
Cañadas de Castilla en Abril**

Recorrido: Salamanca, Medina del Campo, Alcazarén, Cogeces, Coca, Villacastón, Ávila, Puente del Congosto, Salamanca. 350 km.

Importante: En este recorrido hay carreteras, caminos y campo a través. Tenedlo en cuenta para llevar una bici polivalente. Los lugares de pernocta no están fijados, pues es difícil saber la marcha que se llevará; id preparados para todo.

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

Coordina: Jesús Rodríguez

Sábado 14 de abril: Actividad por determinar

Habrà una actividad que será comunicada a los socios mediante circular o en www.amigosdelabici.es

Domingo 15 de abril: Diploma Audax de los 300 Km.

Recorrido: Salamanca, Piedrahíta, Béjar, Sequeros, Tamames, Vitigudino, Salamanca. 303 km.

Horario: Salida 6,00 h., llegada 2,00 h. del lunes (o antes)

Nota: Para superar los criterios Audax y obtener diploma es necesario completar el recorrido en un tiempo inferior a 20 horas.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Sábado 21 a lunes 23 de abril: Acampada en Asturias.

En coche: Salamanca-Villamanín. 240 km.

Recorrido primer día: Villamanín, La Vid, Vegacervera, Robles de la Valcueva, Aviados, Nocado de Curueño, Valdeteja, collada de Valdeteja (1.382 m.) Valverdin, Cármenes, Villamanín. 65 km.

Recorrido segundo día: Villamanín, Puerto de Pajares (1.379 m.) Campomanes, Sotillo, Telledo, Tuiza, puerto de la Cubilla (1.683 m.), tramo de camino (aprox. 7,5 km), San Emiliano, Sena de Luna, Aralla de Luna, Casares de Aralla. Villamanín. 110 km.

Recorrido tercer día: Villamanín, Piedrahíta, Puerto de Piedrahíta (1.683 m.), tramo de camino (aprox. 7 km),

La Paraya, Collanzo, Cabañaquinta, Ujo, Pola de Lena, Campomanes, Puerto de Pajares (1.379 m.) Busdongo, Villamanín. 106 km.

En coche: Villamanín-Salamanca. 240 km.

Reunión preparatoria: Martes 17 de abril a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordina: Juanal

Sábado 28 y Domingo 29 de Abril: Acampada de iniciación en Monteras

Desplazamiento en coche hasta Ledesma

Recorrido primer día: Ledesma, Gejuelo del Barro, Tremedal de Tormes, Villaseco de los Reyes, Monteras. 32 km.

Opción larga: Salamanca, Florida de Liébana, Zarapicos, Espino de los Doctores, Ledesma, Gejuelo, Villar de Peralongon, Puertas, Villaseco de los Reyes, Monteras. 100 km.

Recorrido segundo día: por la mañana se realizará un recorrido en bicicleta o se organizará un juego de pistas por los caminos de Monteras. Por la tarde: Monteras, Ledesma. 23 km.

Opción larga: Monteras, Ledesma, Añover, Torresmenudas, Salamanca. 70 km.

Nota: Reunión de preparación de la acampada y de coordinación del transporte hasta Ledesma: jueves día 26 en el alquiler a las 20 h.

Coordina: Gene

MAYO

Martes 1 de mayo: Guijuelo-Sierra de Béjar

Salamanca-Guijuelo en coche.

Recorrido: Guijuelo, Valdelacasa, Peromingo, Navalmorales de Béjar, Béjar, Candelario, Navacarros, Becedas, Santibáñez, Guijuelo. 77 km.

Cuadro resumen de las características de las actividades del Programa. Temporada 2.007

	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO		
	10-4	8-10	10-11	8-17	10-18	8-24	10-25	10-11	8-28	10-12	10-29	8-9
Mañana	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tarde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
De mañana	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Por la tarde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Noche												
Carretera	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Campo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
0-35 kms	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
35-70 kms	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
70-100 kms	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
+ 100 kms	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Con furgoneta	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOV		
	10-10	10-12	8-16	10-17	8-23	10-24	1-15	8-18	10-19	10-24	8-25	10-31	10-9	8-22	10-23	10-29	10-27	10-28
Mañana	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tarde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
De mañana	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Por la tarde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Noche																		
Carretera	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Campo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
0-35 kms	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
35-70 kms	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
70-100 kms	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
+ 100 kms	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Con furgoneta	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Opción larga: Guijuelo, Valdelacasa, Peromingo, Navalmaral de Bejar, Calzada de Bejar, Montemayor del Río, Puerto de Bejar, la Garganta, Candelario, Navacarros, Becedas, Santibáñez, Guijuelo. 106 km.

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

La comida será común para los dos recorridos en Candelario.

Nota: El transporte hasta Guijuelo se coordinará el jueves día 26 en el alquiler a las 20 h.

Lugar de salida: Plaza de La Constitución

Coordina: Gene

Sábado 5 y domingo 6 de mayo: Diploma Audax de los 400 Km.

Recorrido: Salamanca, Zamora, Bermillo de Sayago, Trabanca, Vitigudino, Tamames, Linares de Riofrio, Valdelacasa, Santibáñez de Béjar, Piedrahita, Peñaranda, Villoria, Salamanca. 410 km.

Horario: Salida 6 h., llegada 9 h. del domingo (o antes)

Nota: Para superar los criterios Audax y obtener diploma es necesario completar el recorrido en un tiempo inferior a 27 horas.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Viernes 11 de mayo: Reunión preparatoria del viaje de verano. 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas

Sábado 12 de mayo: Día de la Bici de Morille

Salamanca-Morille en coche. 25 km.

Recorrido: Morille, recorrido en torno a Morille por carreteras y caminos organizado por la Asociación cultural El Zurquén de Morille.

Regreso en coche, por el Camino de Santiago (tierra) o por la carretera. 25 km.

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

Nota: El transporte hasta Morille se coordinará el jueves día 10 en el alquiler a las 20 h.

Coordina: Gabriel

Domingo 13 de mayo: Diploma de los 75 km.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Santo Tomé de Rozados, Las Veguillas, Membribe, Navagallega, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 75 km.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 20,00 h. Habrá un grupo que volverá por la mañana.

Objetivos turísticos: Parque de aerogeneradores, Castillo de la Santa Cruz de Navagallega y nacimiento del río Alagón.

Nota: se entregará un diploma a quien consiga realizar el recorrido en el tiempo establecido.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Guillermo Santos

Domingo 20 de mayo: XIX Excursión CAJA DUERO de Rastreo y Orientación.

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

Horario: Reagrupamiento obligatorio en Escuela Oficial de Idiomas, a las 8 h.

Nota 1: Inscripción obligatoria antes del miércoles 16 en el Alquiler de Bicicletas para organizar el transporte.

Nota 2: Los participantes habrán de abonar el viaje hasta la zona de rastreo., 7.50 euros los socios y 15 euros los no socios. Posiblemente CAJA DUERO patrocine el autobús. En cuyo caso el viaje será gratis.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas

Coordina: Blanqui

Sábado 26 y domingo 27 de mayo: Diploma Audax de los 600 Km.

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Vitigudino, Tamames, El Cabaco, Ciudad Rodrigo, Villasrubias, Zarza de Granadilla, Béjar, Salamanca, Fuentesauco, Zamora, Ricobayo, Bermillo de Sayago, Ledesma, Salamanca. 601km.

Horario: Salida 5,00 h., llegada 21,00 h. del domingo (o antes)

Nota: Para superar los criterios Audax y obtener diploma es necesario completar el recorrido en un tiempo inferior a 40 horas.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

JUNIO

Sábado 2 de junio: Puente de las Brujas

Salamanca-Golpejas en coche

Recorrido: Golpejas, Rollán, Barbadillo, Canillas de Abajo, Porqueriza, Puente de las Brujas, Villarmayor, Golpejas. 38 km.

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

Nota: El transporte hasta Golpejas se coordinará el jueves día 31 de mayo en el alquiler a las 20 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gene

Domingo 3 de junio: Diploma de las 100 km.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Vecinos, Linares, Herguifuela del Campo, Las Veguillas, Salamanca. 105 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordinan: Ana Gómez y Laura Borreguero

Sábado 9 de junio: Chapuzón en Parada

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Parada de Arriba, Florida de Liébana, Salamanca. 36 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Laura Borreguero y Ana Gómez

Domingo 10 de junio: Diploma de 100 km. por caminos. Cañada Real de Extremadura

De Salamanca a Ciudad Rodrigo en coche. 90 km.

Recorrido: Ciudad Rodrigo, Pedro Toro, Valdecarpinteros, San Muñoz, Cojos de Robliza, Carnero, Rocillo, Calzadilla de La Valmuza, Golpejas, Salamanca. 110 km.

Horario: Salida de Salamanca en coche: 9,00 h., llegada 22,00 h.

Nota: El transporte hasta Ciudad Rodrigo se coordinará el jueves día 7 en el alquiler a las 20 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Javier González

Sábado 16 de junio: Piraguas en El Ku.

Recorrido: Salamanca, Moriscos, El Ku, regreso a Salamanca. 25 km.

Horario: Salida 16,00 h., El Ku 17,15 h., regreso 20,00 h. llegada 21,00 h.

Nota: Los socios podrán montar de forma gratuita en piraguas estables (no es necesaria experiencia). Llevad bañador.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Gabriel

Domingo 17 de junio: Toro-Salamanca por caminos

Salamanca-Toro en coche 70 km.

Recorrido: Toro, Villabuena del Puente, Bóveda de Toro, Guarrate, Fuentesauco, Lagunas Rubias, Espino Arcillo, Palencia de Negrilla, Carbajosa de La Armuña, Aldealama, San Cristóbal de la Cuesta, Salamanca. 70 km. por caminos.

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

Nota: El transporte se coordinará el jueves 14 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Coordina: Jorge Prat

Sábado 23 de junio: Actividad por determinar

Habrá una actividad que será comunicada a los socios mediante circular o en www.amigosdelabici.es

Domingo 24 de Junio: Diploma de Montaña

Salamanca-Bejar en coche.

Recorrido: Bejar (920 m.), Hervás (670 m.), Pto de Honduras (1430 m.), Jerte (540 m.), Pto de Tornavacas (1275 m.), Barco de Avila (1000 m.), Becedas (1100 m.) Pto de La Hoya (1290 m.), Navacarros, Candelario, Bejar. (920 m.), 115 km y 1685 m. de ascensión.

Opción Plus 1: Bejar (920 m.), Hervás (670 m.), Pto de Honduras (1430 m.), Jerte (540 m.), Pto de Tornavacas (1275 m.), La Carrera (1000 m.), Pto de Tremedal (1637 m.), Becedas (1100 m.) Pto de La Hoya (1290 m.), Navacarros, Candelario, Bejar. (920 m.), 122 km y 2322 m. de ascensión.

Opción Plus 2: desde Candelario (1130 m.) subir El Travieso (1900 m.). 144 kms y 3092 m. de ascensión.

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

Nota: El transporte hasta Bejar se coordinará el jueves día 21 en el alquiler a las 20 h.

Lugar de salida: Plaza de La Constitución

Coordina: Gene

JULIO

Primera quincena: Viaje de verano.

Reunión preparatoria: El 11 de mayo a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas se decidirá el recorrido. De momento la propuesta es ir a Soria, Sierra de Cameros y Sierra de la Demanda.

AGOSTO

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

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

Recorrido del domingo: Lubián, Hedroso, Aciberos, Hedroso, Lubián (incorporación de las "ruedas pequeñas"), Las Hedradas, Alto de la Canda (comida), Lubián. 40 km.

Horario del domingo: Concentración en Lubián (Zamora) 11,00 h., llegada 16,30 h.

Nota: El transporte hasta Lubián se coordinará el jueves 16 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

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

Coordina: Fernando Mesonero.

Lunes 20 a viernes 24 de agosto: PARÍS-BREST-PARÍS

Se trata de una actividad cicloturista que se realiza cada 4 años y que se viene celebrando desde 1891. Los amigos de la Bici de Salamanca hemos participado en esta actividad desde 1991. Consiste en hacer 1.200 km. en un plazo de 90 horas y participar más de 3.000 cicloturistas de todo el mundo.

Sábado 25 a viernes 31 de agosto: Los Castillos del río Loira

Como continuación a la París-Brest-París, los participantes y acompañantes de forma tranquila y descansada esta bella y llana zona.

SEPTIEMBRE

Domingo 9 de septiembre: El mozárabe en Valladolid.

Salamanca-Tiedra en coche.

Recorrido: Tiedra, San Cebrán de Mazote, Torrelobatón, Wamba, La Santa Espina, Uruña, Tiedra, 85 km.

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

Nota: El transporte hasta Tiedra se coordinará el jueves día 6 en el alquiler a las 20 h.

Lugar de salida: Plaza de La Constitución

Coordina: Gene

Domingo 16 de septiembre: Calzada romana de La Plata de Salamanca al río Duero (trazado descubierto recientemente)

Salamanca-Villalazán en coche: 70 km.

Recorrido: Villalazán, Madridanos, Fuentespreadas, Cuelgamures, San Cristóbal del Monte, Villanueva de Cañedo, Calzada de Valdunciel, Aldeaseca, Salamanca. 72 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Objetivos turísticos: Calzada romana y yacimiento romano de Villalazán.

Nota: El transporte se coordinará el jueves día 13 en el Alquiler de Bicicletas a las 20 h.

Coordina: Javier González

Sábado 22 de septiembre: DÍA SIN COCHES

Durante este día los Amigos de la Bici organizaremos varias actividades de promoción de la bicicleta. Se informará a los socios mediante una circular o a través de la web www.amigosdelabici.es

Coordina: Gabriel

Domingo 23 de septiembre: Por las dehesas del campo de Ledesma

Salamanca-Ledesma en coche 35 km.

Recorrido: Ledesma, Campo de Ledesma, Trabadillo, Gejo de los Reyes, Berganciano, El Manzano, Manceras, El Groo, Peñalbo, Villosino, Espayos, Peñaserracín, Ledesma. 62 km. por caminos

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

Nota: El transporte hasta Ledesma se coordinará el jueves día 19 en el Alquiler de Bicicletas a las 20 h.

Coordina: Javier González y Jorge Prat

Domingo 30 de septiembre: Salida CAJA DUERO a Poiares (Portugal)

Salamanca-Lumbrales en coche 90 km.

Recorrido: Lumbrales, La Redonda, Sobradillo, Hinojosa, Salto de Saucelle, Poiares, Freixo de Espada-a-Cinta, Barca d'Alba. 85 km.

Habrà una opción reducida.

Centros de Interés: Camino de La Redonda a Hinojosa, Sobradillo, Salto de Saucelle, Subida a Poiares, Barca d'Alba.

Posiblemente CAJA DUERO patrocine el autobús. En cuyo caso el viaje será gratis.

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

Nota: El transporte hasta Lumbrales se coordinará el jueves día 27 en el Alquiler de Bicicletas a las 20 h.

Coordina: Blanqui

OCTUBRE

Domingo 7 de octubre: Día de la Bici de Béjar

Salamanca-Béjar: en autobús (gratuito).

Recorrido: Mañana: Paseo urbano por Béjar, recorrido por la carretera antigua hasta Puerto de Béjar y regreso. 28 km.

Tarde: Béjar, Naval Moral de Béjar, Valdelacasa, Los Santos, Frades, San Pedro de Rozados, Salamanca. 80 km.

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Quizás haya un grupo de gente que vuelva en autobús hasta Salamanca, llegando sobre las 15 h.

Coordina: Gene

Viernes 12 a domingo 14 de octubre: Acampada en Las Hurdes

Desplazamiento en coche hasta Sotoserrano

Recorrido primer día: Sotoserrano, Las Mestas, Ladrillar, Riomalo de Arriba, Alto de Casares, Casares

de Las Hurdes, El Gasco, Nuñomoral, Vegas de Coria, Caminomorisco, Pinofranqueado. 74 km.

Recorrido segundo día: Pinofranqueado, La Pesga, Mohedas de Granadilla, Guijo de Granadilla, Caparra, Oliva de Plasencia, Santibáñez el Bajo, El Bronco, Pinofranqueado. 110 km.

Recorrido tercer día: Pinofranqueado, Erias, Aldehuela, Pinofranqueado, Vegas de Coria, Rebollosa, Herguñuela de La Sierra, Ruinas del Monasterio de Belen, Sotoserrano. 72 km.

Nota: El recorrido permite realizar múltiples reducciones de kilometraje.

Nota: El transporte hasta Sotoserrano se coordinará el lunes día 8 en el alquiler a las 20 h.

Coordina: Gene

Domingo 21 de octubre: Día de la Bici de Vitigudino

Salamanca-Vitigudino: en autobús (gratuito).

Recorrido:

Mañana: Paseo urbano por Vitigudino, cruce de Guadramiro, Yecla de Yeltes, Vitigudino. 22 km.

Tarde: Vitigudino, Villarmuerto, Villaseco de los Reyes, Ledesma, Espino de los Doctores, Vega de Tirados, San Pedro del Valle, Parada de Arriba, Florida de Liébana, Salamanca. 85 km.

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

Lugar de salida del autobús: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Quizás haya un grupo de gente que vuelva en autobús hasta Salamanca, llegando sobre las 15 h.

Coordina: Gene

Domingo 28 de octubre: La Peña de Francia

Atención al cambio de hora

Salamanca-El Maíllo en coche. 75 km.

Recorrido:

A pie por un sendero desde El Maíllo hasta la Peña de Francia.

En bici: Peña de Francia, Monsagro, Serradilla del Arroyo, Sanjuanejo, Ciudad Rodrigo. 48 km. (casi todo bajando).

Nota: El transporte hasta El Maíllo se coordinará el jueves día 25 en el alquiler a las 20 h.

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

Coordina: Gabriel

NOVIEMBRE

Jueves 1 de noviembre: N-620 a favor del viento

Recorrido: Ciudad Rodrigo-Salamanca o Tordesillas-Salamanca, dependiendo de la dirección del viento se hará uno u otro recorrido, pero siempre a favor del viento. El tramo contra el viento se hará en furgoneta. Si el viento es adecuado, un grupo continuará la marcha en dirección a Tordesillas o Ciudad Rodrigo después de comer.

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

Nota: El sentido y el transporte se coordinará el Lunes 29 en el Alquiler de Bicicletas a las 20,00 h.

Coordina: Gabriel

Domingo 4 de noviembre: CLAUSURA. Castañas asadas en El Ku.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Medina, Cabrerizos, El Ku, Las Dunas, Salamanca. 18 km.

Horario: Salida 10,00 h., llegada 12,30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordinan: Mar y Pilar

Miércoles 7 de noviembre: Asamblea General de Socios: 20 h. Espacio Joven

LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA

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

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

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

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

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

Finalmente tenemos las bicis híbridas que suelen llevar ruedas de 700x35C, más anchas que las de carretera pero no tanto como las de montaña. El manillar es plano como las bicis de montaña. Es un concepto de bici interesante en tanto que trata de ser polivalente. Sin embargo la diferencia con una bici de montaña con ruedas lisas es poca. Este tipo de bicicleta si que suele venir equipada con transportín, guardabarros y luz.

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