

¿Qué pasa cuando un río se cruza en tu vida?

QUE LO MÁS PEQUEÑO
PUEDE CONVERTIRSE
EN LO MÁS GRANDE

Inés Santos, 8 años.
Escuela de San Eloy, Fundación Caja Duero.



AMIGOS de la BICI

Salamanca

-CONBICI en Salamanca-



2008

Programa de la XXX Temporada

30 años de cicloturismo

Casi sin darnos cuenta, pedaleando año tras año, haciendo excursiones por esos parajes que en cada momento más nos ha apetecido, dedicando tiempo a la promoción de la bici, participando en grandes eventos cicloturistas, organizando días de la bici, casi sin darnos cuenta, comenzamos la treinta temporada de Amigos de la Bici. Han sido muchos años para recorrer España, Europa e incluso África en bici, para conocer a un sin fin de personas que han pasado por el club durante una o varias temporadas. Podría empezar a decir nombres y cada uno de ellos nos recordaría una época del club, una excursión, una anécdota. Siempre decimos que Amigos de la Bici tiene dos puertas una enfrente de otra y que por el club pasan muchos pero pocos se quedan . Pero no es cierto, año tras año nuestro club crece un poco más, porque todo el que pasa por Amigos de la Bici deja su recuerdo, sus momentos inolvidables y por supuesto también se lleva algo de este club, sigue siendo un "amigo de la bici" para toda la vida.

Afrontamos esta temporada con el recuerdo de treinta años y con la ilusión renovada para afrontar nuevos objetivos, para hacer que "nuestro" club siga creciendo en todas y cada una de sus facetas. Nuestro programa oferta salidas de larga distancia para los más exigentes, excursiones de varios días por Picos de Europa o Los Alpes Italianos, salidas más próximas para conocer nuestra geografía recorriendo los innumerables cañadas, cordeles y veredas que cruzan Salamanca, salidas familiares en las que pretendemos compatibilizar recorridos para todos los gustos por parajes inolvidables como los del Abadengo o Aliste, y todo esto sin descuidar la promoción del uso de la bicicleta en la ciudad como alternativa al coche. Además este año planteamos un nuevo tipo de salidas para los más pequeños con el único objetivo de que los niños disfruten con sus "amiguitos" de una tarde agradable de bicicleta por la ciudad o sus cercanías.

En fin, es nuestro deseo y hemos trabajado con mucha ilusión para que este programa que ahora tienes en tus manos se acerque lo más posible al programa que tú, amigo de la bici, tienes en la cabeza. ¡¡Qué lo disfrutes!!

Apartado 2.116
37.080 Salamanca
Tel 606 870 801
www.amigosdelabici.es
amigosdelabici@salamanca@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 otro 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 40 Euros para los mayores de 18 años y 30 Euros para los que todavía no han cumplido 18 años.

Requisitos:

1. Rellenar la hoja de inscripción como socio.

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

3- Entregar la hoja de inscripción y el resguardo de ingreso del banco directamente en la sede de Amigos de la Bici en el "Espacio Joven", c/ Arco 11-21, entreplanta, los viernes de 20:00 a 21:00 h.

RESPONSABILIDAD DEL CLUB

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

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

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

CLUB AMIGOS DE LA BICI

HOJA DE INSCRIPCION COMO SOCIO

(Instrucciones en la página anterior)

Datos:

Nombre y apellidos: _____

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

Domicilio: _____

C.P.I.: _____ Población: _____

Provincia: _____

Tel.: _____ Teléfono móvil: _____

Correo electrónico: _____

Firma: _____

Salamanca, a _____

=====

Si eres menor es necesaria la autorización del padre, madre o tutor/a:

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

Firma: _____

Salamanca, a _____

REGLAMENTO DE SEGURIDAD

Normas esenciales:

- ✓ Es obligatorio el uso del casco.
- ✓ Respeto 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, señala con tiempo cualquier maniobra (giros, paradas, baches).
- ✓ Evita la circulación nocturna. Si te ves obligado a ello, 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.
- ✓ Respeto los reagrupamientos, si deseas separarte del grupo, indicaselo al coordinador.
- ✓ Los niños menores de 14 años deben ir acompañados por un responsable.
- ✓ Los menores de 18 años necesitan una autorización paterna para poder participar en las actividades.

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 Excmo. 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 todos los socios que lo deseen.

ACTIVIDADES CON TRANSPORTE

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

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

Por supuesto, cada persona puede ir con su coche.

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

Los Amigos de la Bici ofrecerán 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 30 km. | 1,5 Euros | 3 Euros |
| De 30 a 60 km. | 1,5 Euros | 6 Euros |
| De 60 a 90 km | 3 Euros | 9 Euros |
| De 90 a 120 km | 4,5 Euros | 12 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

Sábado 1 de Marzo: Prólogo urbano

Recorrido: Plaza de la Constitución, Gran Vía, Plaza de España, Paseo de la Estación, c/ río Miño, Paseo de los Cipreses, av/ Salamanca, c/ La Bafeza, c/ Valles Mineros, c/ Babia, c/ Doctor Alfonso Sánchez Montero, av/ Carmen Martín Gaite, av/ Obispo Sancho de Castilla, c/ Luis de Camoens, c/ Manuel Ramos Andrade, av/ Doctor Ramos del Manzano, puente de la Universidad , c/ Padre Ignacio Elacurria, carril bici hasta polígono industrial El Tormes, c/ río Ubierna, paseo de La Aldehuela, parque de Los Jesuítas, paseo de San Antonio, paseo de Canalejas, plaza de España, Gran Vía, plaza de La Constitución. 14 kms.

Horario: salida 12:00 h., llegada 14:00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinador: Juan Alberto Ramos.

Domingo 2 de Marzo: "Una vuelta por la Armuña"

Recorrido: Salamanca, Castellanos de Moriscos, San Cristóbal de la Cuesta, La Vellés, Negrilla de Palencia, Palencia de Negrilla (visita a la Iglesia), Carbajosa de la Armuña, La Mata de la Armuña, Salamanca. 41 kms.

Horario: salida 9:00 h., llegada 13:30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinador: Mar Redero.

Sábado 8 de Marzo: "Otra vuelta por la Armuña"

Recorrido: Salamanca, Villares de la Reina, La Mata de Armuña, Naharros de Valdunciel, Valdunciel, Calzada de Valdunciel, Forfoleda, Torresmenudas, Valverdón, El Pino de Tormes, Florida de Liébana, puente Gudino, Villamayor, Salamanca. 61 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: José Luis Infante.

Domingo 9 de Marzo: "La vuelta Muliñ"

Recorrido: Salamanca, Florida, Zarapicos, Espino de los Doctores, Ledesma, Anover, San Pelayo de Guareña, Torremunudas, Salamanca. 91 Kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Generoso Gómez.

Sábado 15 de Marzo: "La vuelta de San Pedro"

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cuesta de La Barga, Siete Carreras, San Pedro de Rozados, Santo Tomé, Aldeatejada, Salamanca. 49 Kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Generoso Gómez.

Domingo 16 de Marzo: Día de la bici de Ciudad Rodrigo

Salamanca-Ciudad Rodrigo en autobús (gratuito).

Recorrido: Paseo urbano por Ciudad Rodrigo, Valdecarpinteros, Sancti Spiritus, Bocacara, Ciudad Rodrigo. 41 kms.

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 13 de Marzo.

Precio: gratuito. Financiado por Diputación de Salamanca.

Nota: Quizás haya un grupo de gente que regrese en bicicleta desde allí por la tarde.

Coordina: Carlos Romo.

SEMANA SANTA

Jueves 20 a domingo 23 de Marzo: Camino de Santiago, Vía de la Plata desde Sevilla

Salamanca-Sevilla en coche.

Recorrido: Sevilla, Zafra, Mérida, Cáceres, Salamanca.

Importante: En este recorrido hay carreteras y, sobre todo, caminos. Tendréis en cuenta para llevar una bici polivalente. Cada etapa será de unos 80 kms. Es necesario estar en buena forma física. Los lugares de pernocta no están fijados, pues es difícil saber la marcha que se llevará; id preparados para todo. Quizás alguna noche se pueda dormir en albergue de peregrino.

Hay dos opciones:

Sevilla-Cáceres. De jueves a domingo (4 días).

Sevilla-Salamanca: De jueves a miércoles (7 días).

El transporte es complejo, por eso la reunión preparatoria será con bastante antelación.

Reunión preparatoria: Jueves 10 de marzo a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Precio: se indicará en la reunión preparatoria.

Coordina: Gabriel Lucas.

Sábado 29 de Marzo: De Salamanca a Alba por caminos

Recorrido: Salamanca, Los Arapiles, Terradillos, Alba de Tormes, Palomares de Alba, Carpio Bernardo, Salamanca. 51 kms.

Horario: salida 11:00 h., llegada 19:00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jorge Prieto Prat.

Domingo 30 de Marzo: "Salida por Aliste"

Atención al cambio de hora.

Salamanca-Fonfría en coche: 102 kms.

Recorrido: Fonfría, Ceadea, Rabanales, San Vitero, Viñas, Nuez, Figueruela de Arriba, Mahide, Gallegos del Río, Vegalatrave, Muga de Alba, Castillo de Alba, Fonfría. 125 kms.

Opción Reducida: desde Rabanales a Gallegos del Río. 58 kms.

Objetivos turísticos: Centro micológico de Rabanales, Aliste en Primavera, Ruinas del castillo de Los Condes de Alba y Aliste.

Horario: salida de Salamanca en coche 8:30 h., llegada 22:00 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 27 de Marzo.

Precio: 4,50 Euros los socios y 12 Euros los no socios.

Coordiná: Generoso Gómez.

ABRIL

Sábado 5 de Abril: Salida urbana

Recorrido: Plaza de La Constitución, plaza de España, paseo de la Estación, av/ de Portugal, av/ Federico Anaya, av/ Alfonso IX, c/ Fresno, av/ los Cedros, av/ Federico Anaya, c/ María Auxiliadora, av/ Mirat, puerta Zamora, paseo del Desengaño, c/ ribera Puente, c/ San Pablo, c/ San Buenaventura, Gran Vía, plaza de La Constitución. 10 kms.

Horario: salida 12:00 h., llegada 14:00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordiná: Juan Alberto Ramos.

Domingo 6 de Abril: Día de la bici de Peñaranda de Bracamonte.

Salamanca-Peñaranda en autobús (gratuito).

Recorrido: Paseo urbano por Peñaranda, Aldeaseca de la Frontera, El Campo de Peñaranda, Riolobos, azud de Riolobos, Pedreuela de San Bricio, Villar de Gallimazo, Peñaranda. 31 kms.

Nota: quizás haya un grupo de gente que se desplace en bicicleta hasta Peñaranda y regrese desde allí por la tarde.

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 3 de Abril.

Precio: gratuito. Financiado por Diputación de Salamanca.

Coordiná: Carlos Romo.

Sábado 12 de Abril: Paseo infantil por La Armuña

Recorrido: Salamanca, Castellanos de Moriscos, Moriscos, Cabrerizos, Salamanca. 25 Kms.

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

Lugar de salida: será comunicado a los socios mediante circular o en www.amigosdelabici.es

Coordiná: Gabriel Lucas.

Domingo 13 de Abril: Diploma audax de los 200 kms

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Huerta, Encinas de Abajo, Cilloruelo, Alba de Tormes, Valdemierque, Cuatro Calzadas, Torre Zapata, Morille, San Pedro de Rozados, Aldeagorda de Abajo, Las Vegas, Vecinos, Matilla de Los Caños, Robliza de Cojos, Sagos, Villarmayor, Golpejas, Espino de Los Doctores, Bahos de Ledesma, Almenara de Tormes, Torresmenudas, Calzada de Valdunciel, Valdunciel, La Mata de La Armuña, Monterrubio de La Armuña, San Cristóbal de La Cuesta, Castellanos de Moriscos, Moriscos, Cabrerizos, Salamanca. 201 kms.

Horario: salida 8:30 h., llegada 21:30 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: Alquiler de bicicletas, C/ Arco 11-21.

Coordiná: Juan Alberto Ramos.

Sábado 19 y domingo 20 de Abril: Camino de Santiago, Vía de la Plata desde Plasencia

Salamanca-Plasencia en coche: 126 kms.

Recorrido primer dia: Plasencia, Puerto de Béjar. 60 kms.

Recorrido segundo: Puerto de Béjar, Salamanca. 80 kms.

Importante: En este recorrido hay carreteras y, sobre todo, caminos. Tenedlo en cuenta para llevar una bici polivalente. Dormiremos en un albergue en Puerto de Béjar. No es necesario llevar sobre la bici todo el equipaje, sólo lo que se vaya a necesitar durante cada jornada de viaje.

Reunión preparatoria: lunes 14 de abril a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Precio: se indicará en la reunión preparatoria.

Coordinar: Jesús Rodríguez.

Miércoles 23 de Abril: Visita a la presa de Bemposta (Portugal)

Salamanca-Fermoselle en coche: 9 kms.

Recorrido: Fermoselle, Bemposta, Palacoulo, Miranda do Douro, Fermoselle. 80 kms.

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas

Nota: Se visitará la presa de Bemposta, una fábrica y se comerá en un restaurante portugués. Todo esto hay que contratarlo y, es por eso, por lo que hay que inscribirse y pagar con antelación.

Fecha tope de inscripción: 7 de abril.

Precio: 20 Euros los socios y 28 Euros los no socios. El precio incluye las visitas a los museos, el viaje y la comida.

Coordinar: Daniel Egido.

Sábado 26 de Abril: Excursión a la ermita de El Viso

Recorrido: Salamanca, estadio Helmántico, Villares de la Reina, Monterrubio de Armuña, Ermita del Viso, Villares de la Reina, Salamanca. 17 Kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinar: Generoso Gómez.

Domingo 27 de Abril: Excursión, al encuentro con los viejos monasterios

Salamanca-Cerralbo en coche: 84 kms.

Recorrido: Cerralbo (Monasterio de Nª Sª de Los Ángeles), Bogajo, Bañobérez, San Felices de los Gallegos (comida y visita), Ahigal de los Aceiteros, La Redonda, Sobradillo; Monasterio de Santa Marina la Seca. 50 kms.

Es posible continuar hasta Cerralbo. 70 kms.

Variante larga: Bogajo, Villavieja de yeltes, Villares de Yeltes, Pozos de Hinojo, Yecla de Yeltes, Bogajo. 110 kms.

Variante más larga: Villavieja de yeltes, Retortillo, Boada, Villares de Yeltes. 142 kms.

Objetivos turísticos:

- Cerralbo: monasterio en ruinas y castillo
- San Felices de los Gallegos: puente antiguo y núcleo rural medieval
- Sobradillo: monasterio en ruinas, puente antiguo y núcleo rural medieval
- Olmedo: puente antiguo

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, [antes del jueves 24 de abril](#).

Precio: 3 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Coordinar: Angel Luis Blanco.

MAYO

Jueves día 1 a Domingo 4 de Mayo: Acampada en Asturias

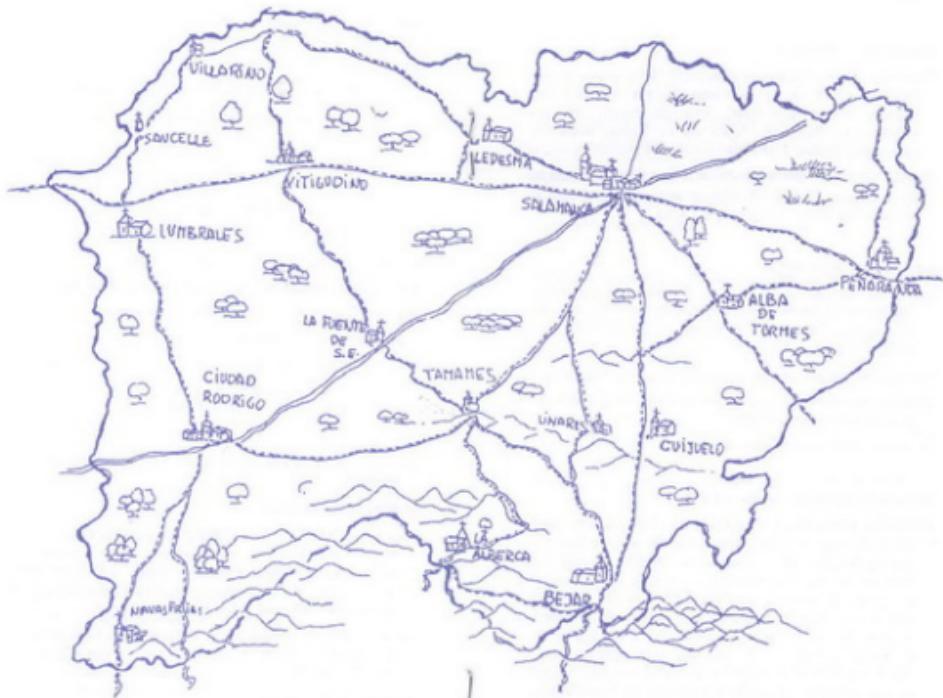
Jueves día 1 de Mayo:

Recorrido: Riaño, Boca de Huérgano, Portilla de la Reina, Pto. de Pandetrave, pista forestal hasta Fuente Dé, Espinama, Cosgaya, Camaleo, Potes, La Vega, Pto. de San Glorio, Llánaves de la Reina, Portilla de la Reina, Boca de Huérgano, Riaño. 106 kms.

Opción reducida: Riaño, Boca de Huérgano, Portilla de la Reina, Llánaves de la Reina, Pto. de San Glorio y regreso. 54 kms.

Viernes día 2 de Mayo.

Recorrido: Riaño, Vegacerneja, Pto. del Pontón, Oseja de Sajambre, Viego, Belén, Priescas, Sames, Oseja de Sajambre, Pto. del Pontón, Vegacerneja, Riaño. 110 kms.



Provincia de Salamanca

Opción reducida: Riaño, Vegaicerneja, Pto. del Pontón, Oseja de Sajambre, mirador de Oseja y regreso. 60 kms.

Sábado dia 3 de Mayo.

Recorrido: Riaño, Boca de Huérsgano, Siero de la Reina, Besande, Alto de Las Portillas, Guardo, La Espina, Cigoñal, Morgovejo, Priero, Pto. del Pando, Pto. de Monteviejo, Besande, Siero de la Reina, Boca de Huérsgano, Riaño. 107 kms.

Opción reducida: Riaño, Boca de Huérsgano, Siero de la Reina, Besande, Pto. de Monteviejo, mirador sobre el embalse de Riaño y regreso. 62 kms.

Domingo dia 4 de Mayo.

Recorrido: Riaño, Vegaicerneja, Pto. de Panderruedas, Posada de Valdeón, Santa Marina de Valdeón, Pto. de Pandetrave, Portilla de la Reina, Boca de Huérsgano, Riaño. 70 kms.

Fecha tope de inscripción: 15 de abril, plazas limitadas.

Reunión preparatoria: jueves 24 de Abril a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordinación: Juan Alberto Ramos.

Sábado 10 de Mayo: Salida urbana

Recorrido: Plaza de La Constitución, Gran Vía, c/ Juan de la Fuente, c/ San Pablo, av/ Reyes de España, puente de Enrique Esteban, ctra. Madrid, c/ Joaquín Rodrigo, c/ maestro Serrano, c/ Hilario Goyonechea, av/ Juan de Austria, c/ Palos de Moguer, av/ Juan Carlos I, c/ Saavedra y Fajardo, paseo del Progreso, puente Sánchez Fabrés, paseo del Desengaño, c/ Donante de Sangre, c/ Alfonso X El Sabio, paseo Francisco Tomás y Valiente, av/ Champagnat, paseo de San Vicente, paseo de Carmelitas, puerta Zamora, av/ Mirat, plaza de España, Gran Vía, plaza de La Constitución. 11 kms.

Horario: salida 12:00 h., llegada 14:00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinación: Juan Alberto Ramos.

Sábado 10 de Mayo: Día de la Bici de Morille
Salamanca-Morille en coche: 25 kms.

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

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

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del miércoles 7 de Mayo.

Precio: 1,50 Euros los socios y 3 Euros los no socios.

Coordinación: Gabriel Lucas.

Domingo 11 de Mayo: Diploma audax de los 300 kms

Recorrido: Salamanca, Doñinos de Salamanca, Golpejas, Villamayor, Villar de Peralonso, Vitigudino, Cerralbo, Lumbrales, La Fregeneda, Vega Terrón, Barca de Alva, Figueira de Castelo Rodrigo, Vilar Torpin, Reigada, Almeida, Vale da Mula, Aldea del Obispo, Castillejo de Martín Viejo, Saelices el Chico, Ciudad Rodrigo, Sancti Spiritus, Martín de Yeltes, Aldhuella de la Bóveda, Estación de Barbadillo, Salamanca. 302 kms.

Horario: salida 6:00 h., llegada 2:00 h. del lunes 12 (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: Alquiler de bicicletas, C/ Arco 11-21.

Coordinación: Juan Alberto Ramos.

Viernes 16 de Mayo: Reunión preparatoria del viaje de verano. 20:00 h. en el alquiler de bicicletas.

Sábado 17 de Mayo

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

Domingo 18 de Mayo: Diploma de 100 kilómetros por caminos. Cañada de las Negras y la vieja calzada de Valladolid (Ledesma-Cañizal-Salamanca)

Salamanca- Ledesma en coche: 35 kms.

Recorrido: Ledesma, San Pelayo de la Guareña, Los Jarales, El Valdío, límite provincial con Zamora, Cañizal, Parada de Rubiales, La Orbada, Pajares de la Laguna, Pedrosillo el Ralo, Castellanos de Moriscos y Salamanca. 105 kms por caminos y campo a través.

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 15 de Mayo.

Precio: 1,50 Euros los socios y 6 Euros los no socios.

Coordinia: Javier y Jorge Prieto.

Sábado 24 de Mayo: Excursión infantil a Pedrosillo

En coche: Salamanca, Castellanos de Moriscos.

Recorrido en bici: Castellanos de Moriscos, Pedrosillo el Ralo y regreso a Castellanos de Moriscos. 11 kms.

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del miércoles 21 de Mayo.

Precio: 1,50 Euros los socios y 3 Euros los no socios.

Coordinia: Gabriel Lucas.

Domingo 25 de Mayo: XXIV Excursión 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. Llegada 22:30 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del miércoles 21 de Mayo.

Precio: 4,50 Euros los socios y 12 Euros los no socios.

Coordinia: Ángel Luis Blanco.

Sábado 31 de Mayo: "Merienda en La Ermita de La Peña"

Recorrido: Salamanca, Carbajosa de La Sagrada, Arapiles, Ermita de La Peña, Calvarrasa de Arriba, Valdelagua, Salamanca. 28 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Nota: recorrido por carretera y caminos.

Coordinia: Generoso Gómez.

JUNIO

Domingo 1 de Junio: "Salida por las Sierras de Piedrahita y Villafranca"

Salamanca-Piedrahita en coche: 70 kms.

Recorrido: Piedrahita, Villafranca de la Sierra, Navacepedilla de Corneja, Pto de Chía, San Martín de la Vega del Alberche, Barajas, Navacepeda, La Herguijuela, Pto de Peña Negra, Piedrahita. 75 kms.

Opción Reducida: desde San Martín de la Vega del Alberche a La Herguijuela. 60 kms.

Horario: salida de Salamanca en coche 9:00 h., llegada 21:00 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 29 de Mayo.

Precio: 3 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Coordinia: Generoso Gómez.

Sábado 7 de Junio: "El Polvorín"

Recorrido: Salamanca, campo de golf de Villamayor, Santibáñez del Río, el Polvorín, Salamanca. 18 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Gabriel Lucas.

Domingo 8 de Junio: Cordel-calzada de Aldeadávila desde la ermita de frueles

Salamanca-Iruelos en coche: 70 kms.

Recorrido: Ermita de Iruelos, La Vidola, Masueco, Aldeadávila, La Vidola, Villar de Samaniego, Robledo Hermoso, Carrasco, Brincones y Ermita de Iruelos. 70 kms. por caminos y campo a través.

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

Objetivos turísticos: chozos y dehesas por la perdida calzada de Ledesma a Aldeadávila.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 5 de Junio.

Precio: 3 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Coordina: Javier González.

Sábado 14 de Junio: Salida urbana

Recorrido: Plaza de La Constitución, calle GranVía, plaza de España, paseo de Canalejas, paseo de San Antonio, paseo del Rollo, plaza Alto del Rollo, paseo de Comuneros, calle de la Televisión, paseo de la Estación, calle El Cano, calle El Fresno, avenida de Los Cedros, avenida de Federico Anaya, avenida de Portugal, plaza del barrio Vidal, avenida de Portugal, carretera de Ledesma, calle Linares, calle El Castañar, avenida de Portugal, avenida de Villamayor, paseo de Carmelitas, puerta Zamora, avenida de Mirat, plaza de España, calle Gran Vía, plaza de la Constitución. 9 kms.

Horario: salida 12:00 h., llegada 14:00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Juan Alberto Ramos.

Domingo 15 de Junio: Diploma de montaña**Salamanca-El Cabaco en coche: 75 kms.**

Recorrido: El Cabaco, La Alberca, Sotoserrano, Las Mestas, El Portillo, La Alberca, El Casarito, La Peña de Francia, El Cabaco. 90 kms.

Opción plus: El Cabaco, La Alberca, Sotoserrano, Las Mestas, El Portillo, La Alberca, Mogarraz, Las Casas del Conde, San Martín del Castañar, El Casarito, La Peña de Francia, El Cabaco. 110 kms.

Opción reducida: El Cabaco, La Alberca, Sotoserrano, Las Mestas, El Portillo, La Alberca, El Casarito, El Cabaco. 68 kms.

Horario: salida de Salamanca en coche 9:00 h., llegada 21:00 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 12 de Junio.

Precio: 3 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Coordina: Generoso Gómez.

Sábado 21 de Junio: Diploma de los 75 kms

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Vega de Tirados, Golpejas, Rollán, Galindo y Perahuy, La Rad, Salamanca. 78 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Mar Redero.

Domingo 22 de Junio: Ruta Heidi, caminos de Hervás**Salamanca-Hervás en coche. 90 kms.**

Recorrido: ruta Heidi por los alrededores de Hervás, todo por caminos. 50 kms.

Horario: salida 9:00 h., llegada 15:30 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 19 de Junio.

Precio: 3 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Coordina: Jorge Prieto Prat.

JULIO**VIAJE DE VERANO: 1 al 15 de Julio. Alpes Italianos**

Es necesario para participar haber realizado más de 1.000 kms. en salidas del Club en esta temporada.

Reunión preparatoria: 16 Mayo a las 20:00 en el alquiler de bicicletas.

SEPTIEMBRE

Sábado 6 de Septiembre

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

Domingo 7 de Septiembre: El Fuerte de la Concepción y la antigua calzada de Portugal a Ciudad Rodrigo

Salamanca-Ciudad Rodrigo en coche: 90 kms.

Recorrido: Ciudad Rodrigo, Ivanrey, Ledín, Saelices el Chico, Castillejo Martín Viejo, Martillán, Barquilla, Aldea del Obispo, Fuerte de la Concepción, La Alameda de Gardón, Gallegos de Arganáin, Marialba y Ciudad Rodrigo. 64 kms. por caminos.

Objetivos turísticos: puentes de Saelices el Chico, Gallegos de Arganáin y Marialba, Siega Verde, Real Fuerte de la Concepción y la calzada de Portugal a Ciudad Rodrigo.

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 4 de Septiembre.

Precio: 3 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Coordinación: Javier González.

Sábado 13 de Septiembre

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

Domingo 14 de Septiembre: Diploma de 125 kms

Recorrido: Salamanca, Arabayona, Cantalpino, Cantalapié, Madrigal de las Altas Torres, Cantalapié, Villaflores, Poveda de Las Cintas, Villoria, Babila fuente, Salamanca. 128 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinan: Generoso Gómez y Mar Redero.

Sábado 20 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

Coordinación: Gabriel Lucas.

Domingo 21 de Septiembre: Cañadas Reales y calzada romana por Los Santos y Fuenterrubla

Salamanca-Navarredonda de Salvatierra en coche: 40 kms.

Recorrido: Navarredonda de Salvatierra, Casafranca, Los Santos, la Cruz de Andrés, Fuenterrubla de Salvatierra y Navarredonda de Salvatierra. 50 kms. por caminos.

Objetivos turísticos: Cañada Real de la Plata, Pico Monreal, Parque temático del Granito, Cañada Real Soriana Occidental, Parque Temático de la calzada romana y ermita de la Fuensanta.

Horario: salida de Salamanca en coche 9:00 h., llegada 21:00 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 18 de Septiembre.

Precio: 1,50 Euros los socios y 6 Euros los no socios.

Coordinación: Javier González.

Domingo 28 de Septiembre: Excursión a Portugal, Miranda do Douro

Salamanca-Fonfría: en autobús. 103 kms.

Recorrido: Fonfría, Pino de Oro, puente Pino, Villadepera, Moralina, Miranda do Douro, Ianes, Moveros, Fonfría. 62 kms.

Objetivos turísticos: Paisajes de los arribes Zamoranos, puente Pino, Mirando do Douro, Moveros, Super Bock...

Horario: salida de Salamanca en coche 9:00 h., llegada 20:00 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 25 de Septiembre.

Precio: 4,50 Euros los socios y 12 Euros los no socios.

Coordina: Angel Luis Blanca.

OCTUBRE

Sábado 4 de Octubre: Salida urbana

Recorrido: plaza de la Constitución, calle Gran Vía, calle Azafranal, calle Pozo Amarillo, plaza del Mercado, plaza del Poeta Iglesias, calle San Pablo, plaza de Colón, puerta de San Pablo, paseo del Rector Esperabé, calle de San Gregorio, paseo del Desengaño, parque de Huerta Otea, calle Ramos del Manzano, avenida de Champaganat, avenida de Portugal (parque de Villar y Macías), plaza del Barrio Vidal, calle Emigdio de la Riva, calle Doctor Navarro, calle Gómez Arias, avenida de Torres Villarroel, avenida de Portugal, calle de la Televisión, calle Cruz de Caravaca, parque de Pablo Picasso, paseo del Rollo, paseo de San Antonio, parque de Los Jesuitas, calle Jardines, Paseo de Canalejas, parque de La Alamedilla, plaza de España, calle Gran Vía, plaza de la Constitución. 11 kms.

Horario: salida 12:00 h., llegada 14:00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Juan Alberto Ramos.

Domingo 5 de Octubre: Día de la Bici de Vitigudino

Salamanca-Vitigudino: en autobús (gratuito).

Recorrido:

Mañana: Paseo urbano por Vitigudino, Moronta, Pozos de Hinojo, Traguntia, Vitigudino. 32 kms.

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 kms.

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

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 2 de Octubre.

Precio: gratuito. Financiado por Diputación de Salamanca.

Coordina: Carlos Romo.

Sábado 11, Domingo 12 y Lunes 13 de Octubre: acampada

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

Sábado 18 de Octubre

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

Domingo 19 de Octubre: Día de la Bici de Béjar

Salamanca-Béjar: en autobús (gratuito).

Recorrido:

Mañana: Paseo urbano por Béjar, Cantagalillo, Puerto de Béjar, calzada romana de La Plata, puente de la Magdalena, Tranco del Diablo, Béjar. 30 kms.

Tarde: Béjar, Navalmorral de Béjar, Valdelacasa, Los Santos, Frades, San Pedro de Rozados, Salamanca. 80 kms.

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

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 16 de Octubre.

Precio: gratuito. Financiado por Diputación de Salamanca.

Coordina: Generoso Gómez.

Sábado 25 de Octubre: Recorrido por las Villas

Recorrido: Salamanca, Castellanos de Moriscos, Gomecello, Cabezabellosa de la Calzada, Pitiéguia, Arabayona de Mágina, Villoruela, Babilafuente,

Huerta, Amatos, Nuevo Naharros, Santa Marta de Tormes, Salamanca. 66 kms.

Horario: salida 16:00 h. Regreso 19:30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Mar Redero.

Domingo 26 de Octubre: "Potente cocido en Tamames"

Atención al cambio de hora.

Recorrido: Salamanca, Vecinos, Cortos de La Sierra, Tejeda y Segoyuela, Tamames, Abuselo, La Sagrada, Sanchón de la Sagrada, Matilla, Salamanca. 132 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 23 de Octubre.

Precio: 15 Euros por persona.

Coordinia: Generoso Gómez.

NOVIEMBRE

Sábado 1 de Noviembre: Castañas asadas en el Arroyo de los Moriscos

Recorrido: Salamanca, Cabrerizos, Arroyo de los Moriscos, Moriscos, Castellanos de Moriscos, Salamanca. 20 kms.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Cristina Sánchez.

Sábado 8 y Domingo 9 de Noviembre: Acampada de cierre de temporada en Monleras

Salamanca- Ledesma en coche: 33 kms.

Recorrido primer dia: Ledesma, Gejuelo del Barro, Tremedal de Tormes, Villaseco de los Reyes, Monleras. 32 kms.

Opción larga: Salamanca, Florida de Liébana, Zapapicos, Espino de los Doctores, Ledesma, Gejuelo del Barro, Villar de Peralonso, Puertas, Villaseco de los Reyes, Monleras. 100 kms.

Recorrido segundo dia: por la mañana se realizará un recorrido en bicicleta por los caminos de Monleras. Por la tarde Monleras-Ledesma. 23 kms.

Opción larga: Monleras, Ledesma, Añover, Torremenuendas, Salamanca. 70 kms.

Nota: reunión de preparación y coordinación del transporte el jueves dia 6 de Noviembre a las 20:00 h. en el alquiler de bicicletas.

Coordinia: Paco Santos.

Miércoles 12 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:

Carrera, 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 ofrecen 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 bici 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.