

AMIGOS de la BICI
Salamanca

-CONBICI en Salamanca-



2009

Programa de la XXXI Temporada

INDICE

INDICE	1
PRESENTACIÓN	2
INSCRIPCIÓN COMO SOCIO	3
HOJA DE INSCRIPCIÓN	4
CLUB AMIGOS DE LA BICI	4
REGLAMENTO DE SEGURIDAD	5
VARIOS	6
ACTIVIDADES CON TRANSPORTE	7
CALENDARIO DE EXCURSIONES	8
FEBRERO	8
Domingo 18 de febrero. Vuelta a San Pedro de Rosales.	8
22 de febrero. Una vuelta a La Venta.	8
MARZO	8
1 de marzo. San Pedro de la Raya por caminos.	9
Sábado 7 de marzo. Paseo al Polvorín.	9
Domingo 8 de marzo. Recorrido nocturno de los 71 km.	9
Domingo 15 de marzo. Excursión a Oropesa por caminos cercanos a Alba de Tormes.	9
Sábado 21 de marzo. Oropesa de Duero y Las Salinas.	9
Sábado 28 de marzo. Las Huertas y el Camino de la Cunera.	10
Domingo 29 de marzo. Diploma Randomur de 200 km.	10
ABRIL	10
Sábado 4 de abril. Paseo rural de Salamanca.	10
Domingo 5 de abril. Vuelta a La Frontera.	10
Sábado 9 de abril. San Juanos II o domingo 10 de abril. Acampada por la frontera entre Cáceres y Portugal.	11
Sábado 16 de abril. Randomur de 100 km.	12
Domingo 17 de abril. Randomur de 100 km.	12
Paseo del jueves 23 al domingo 26 de abril. Acampada en Asturias	12
MAYO	13
Viernes 1 a domingo 3 de mayo. Acampada en el Medio Ebro, Condado de Treviño y Nacimiento del Río Tormes.	13
Sábado 9 de mayo. Día de la Bici de Moraleja	13
Sábado 16 de mayo. Ruta de los 100 km. Ruta de la Vega del Esla.	14
Una de primavera. Oropesa Montaña, por la Sierra de Gredos.	14
Y otra caminata. Caminos del Puerto de Villaviciosa.	14
Sábado 18 de mayo. Diploma Randomur de 400 km.	14
Sábado 25 de mayo. Randomur por la Vega del Esla.	14
Domingo 27 de mayo. Asilo de Villagracia.	15
Sábado 26 de mayo. Randomur por la Vega de Aréa.	15
Domingo 28 de mayo. XXXI Excursión de Raíces y Otoñada.	15
Sábado 30 y domingo 31 de mayo. Diploma Randomur de 800 km.	16
Sábado 31 de mayo. Randomur de 100 km.	16
Domingo 21 de mayo. La vuelta de los Martínez y el vencido de Bermejo de Padueros.	16
JUNIO	17
Sábado 6 de junio. Diploma de 100 kilómetros por caminos. Estrecha antigua Aula-Salamanca.	17
Domingo 7 de junio. Randomur de 100 km.	17
Paseo nocturno 12 a domingo 14 de junio. De Salamanca al Mar.	17
Miercoles 17 de junio. Paseo a Pineda de Tormes.	17
Sábado 20 de junio. Randomur por la Vega del Esla.	17
Domingo 21 de junio. Diploma de los 100 km. a Llerena.	18
Sábado 27 de junio. Vuelta a la Arribada por Caminos de Moncayo.	18
Sábado 28 de junio. Del Sanuario de Valdefuentes a Soria del Alto Arlan por carreteras.	18
JULIO	19
Sábado 4 de julio. Noche de la bici en La Peña de Francia	19
Domingo 12 de julio. Salida en el Paseo de Santa Teresa.	19
Sábado 18 de julio. La Integral. Una vuelta por el alto.	19
AGOSTO	19
Domingo 9 de agosto. Vuelta a Toro	19
Del 19 al 22 de agosto se celebra la MIGOS2009. 1200 km., en 90 horas. Madrid-Goya-Madrid.	20
SEPTIEMBRE	20
Sábado 5 de septiembre. Excursión a la Sierra de Gredos y Peñalara.	20
Domingo 12 de septiembre. Ciudad Real y el Puerto de Páramo por la carretera Real de Extremadura.	20
Sábado 19 de septiembre. Paseo infantil a la laguna de Pedraza y el Río. Platón.	21
Sábado 26 de septiembre. Randomur de 100 km. por caminos de Tormes, por caminos.	21
Domingo 27 de septiembre. Recorrido La Huerta.	21
OCTUBRE	22
Sábado 3 y domingo 4 de octubre. Salida de la Diputación, de Villanueva a la Fregeneda, iluminado en Asociación de la Bici.	22
Paseo del Pilar. Albañil. 10 a 16 km. 12 a octubre.	22
Domingo 18 de octubre. La Peña de Francia.	22
Sábado 25 de octubre. La Peña de Francia.	22
Domingo 26 de octubre. Picos Cenizo y Cueva de la Mora.	23
NOVIEMBRE	23
Domingo 3 de noviembre. N-420 a favor del viento.	23
Domingo 8 de noviembre. Recorrido a la Peña y el caminito en Bolaño D'Alba.	23
LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA.....	24

PRESENTACIÓN

Otro año más estamos dispuestos a seguir con cosas nuevas y viejas. Pero con un propósito común: disfrutar de los fines de semana conociendo poco a poco una provincia preciosa, como es esta de Salamanca, a golpe de pedal, sin carreras, sin prisas, con la cámara de fotos, con el bocata y algo de ropa, por si acaso, metidos en las alforjas.

Este año vamos a empezar antes. Cuando estuvimos elaborando el programa teníamos más excursiones que días. Las hay de todos los tipos: cortas, largas, muy largas; por caminos, por carreteras; de una tarde, de un día, de varios días. La mayoría por carreteras y caminos donde hay poca circulación.

En muchas excursiones se sale y se vuelve a Salamanca, en otras hay que desplazarse hasta un punto en el que dejar el vehículo y seguir con la bici. En éstas, hay un precio para costear gastos, siendo más económico para los socios. Otras de las ventajas de ser socio es disponer de un seguro, material para bicicleta y sobre todo estar informado al día de las actividades que hacemos.

Ya dijo alguien hace tiempo que quien mueve las piernas mueve el corazón. Y cambia el chip de los fines de semana de quedarse en casa, en el sofá, viendo el deporte en la tele; por otro más interesante como es salir al campo y hacer deporte uno mismo, sin prisas, sin cronómetro, sin competición. Porque nosotros somos un club de cicloturismo no competitivo, ni siquiera pseudocompetitivo. Disfrutando del paisaje y de una buena compañía, compartiendo experiencias con personas a las que también les gusta el deporte al aire libre, la bicicleta y la Naturaleza.

A medida que vas haciendo más kilómetros y te vas superando, te invade una sensación de bienestar y tu autoestima va subiendo.

Apartado 2.116
37.080 Salamanca
Tel 606 870 801
www.amigosdelabici.es
amigosdelabicsalamanca@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 precisan.

3- Un seguro de Accidentes y otro de Responsabilidad Civil (daños a terceros). 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

HOJA DE INSCRIPCIÓN

CLUB AMIGOS DE LA BICI (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, madre o tutor/a:

D/Dº 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.
- ☛ 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.
- ☛ Respecta los reagrupamientos, si deseas separarte del grupo, indícaselo 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.

VARIOS

Agradecemos a todas las personas y organismos que con su aportación hacen posible que se lleve a cabo este programa, muy especialmente a la Excma. Diputación Provincial de Salamanca y al Excmo. Ayuntamiento de Salamanca, así como a la Prensa, Radio y Televisones 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 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.	3 Euros	3 Euros
De 30 a 60 km.	3 Euros	6 Euros
De 60 a 90 km	3 Euros	9 Euros
De 90 a 120 km	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**FEBRERO****Domingo 15 de febrero: Vuelta a San Pedro de Rozados.**

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Aldeagordo, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 45 km.

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

Quizás haya un grupo que queden para comer juntos. Se informará por correo electrónico o en el Alquiler.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Gonzalo.

Domingo 22 de febrero: Una vuelta a La Vellés.

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torremuñedas, Forfoleda, Calzada de Valdunciel, Estación de Huelmos, Palencia de Negrija, La Vellés, San Cristóbal de la Cuesta, Villares de la Reina, Salamanca. 60 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Jose Luis Infante.

MARZO**Domingo 1 de marzo: San Pedro de la Nave por caminos.**

Salamanca-Andavías en coche. 80 km.

Recorrido: Andavías, puente del ferrocarril, Manzanal, Palacios, Almendra, Campillo, San Pedro de la Nave, Valdeperdices, Andavías. 55 km. Caminos.

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 26 de febrero.

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

Coordinia: Jesús Rodríguez.

Sábado 7 de marzo: Paseo al Polvorín.

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf de Villamayor, Santibáñez del Río, el Polvorín, Salamanca, 18 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Gabriel.

Domingo 8 de marzo: Diploma cicloturista de los 75 km.

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Babilafuente, Arabayona, Salamanca.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Daniel Egido.

Domingo 15 de marzo: Excursión de la Diputación por caminos cercanos a Alba de Tormes.

Salamanca-Alba de Tormes en coche. 20 km.

Recorrido: Alba de Tormes, ermita, Otero de María Asensio, Calvarrada de Arriba, plaza de Toros, Los Arapiles (pueblo), La Maza, Alba de Tormes. 45 km.

Horario: Salida 10,00 h., llegada 21,00 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del Miércoles 11.

Coordinia: Isaac San Román.

Sábado 21 de marzo: Diploma de 50 km.

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf de Villamayor, Florida de Liébana, Pino de Tormes, Carrascal de Velamélez, San Pedro del Valle, Parada de Arriba, Florida de Liébana, Salamanca. 50 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Félix Borreguero

Domingo 22 de marzo: Las Hurdes y Las Batuecas.

Salamanca-La Alberca en coche. 75 km.

Recorrido: La Alberca, El Portillo, Las Mestas, Ladrillar, Casares, Nuñomoral, Vegas de Coria, Las Mestas, El Portillo y La Alberca, 97 km.

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del Miércoles 18.

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

Coordinia: Carlos Romo.

Sábado 28 de marzo: Cometas en el Teso de la Zorreras.

Recorrido: Salamanca, Puente Romano, El Zurguén, camino de Miranda de Azán, Teso de las Zorreras y vuelta, 15 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Objetivos turísticos: volar cometas o aprender, panorámicas de la zona.

Coordinia: Jesús Rodríguez.

Domingo 29 de marzo: Diploma Randonneur de 200 km.

Atención al cambio de hora

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa, Alba, Ejeme, Galisancho, Galinguste, Armenteros, Gallegos, La Horcajada, Barco de Ávila, El Tejado, Sanlúbárez, La Cabeza, Fuentes de Bejar, Valdelacasa, San Miguel, Linares, Veguillas, Salamanca, 200 km.

Horario: salida, 8,30 h., llegada obligatoria antes de las 22,00 h. para obtener la homologación.

Lugar de salida: Espacio Joven.

Coordinia: Juanal.

ABRIL

Sábado 4 de abril: Caminos sur de Salamanca.

Recorrido: Salamanca, Carabajosa de la Sagrada, Estación de Arapiles, Fábrica de la Maza, Fuente de la Marrana, La Alcubilla, Aldeanueva, Miranda de Azán, El Zurguén, Salamanca, 40 km.

Objetivos turísticos: Calzada de la Plata, Arapiles, encinares en dehesas.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Jesús.

Domingo 5 de abril: Puente y molinos de La Fonseca

Salamanca-Guijuelo en coche. 50 km.

Recorrido: Guijuelo, Cespedosa, Bercimuelle, Gallegos de Solmirón, El Mirón, castillo de El Mirón, Santa María del Berrocal, Villar de Corneja, molinos y puente de La Fonseca, Villar de Corneja, Puente del Congosto, Santibáñez, El Guijo de Ávila, Guijuelo, 65 km.

Opción reducida: Desde Gallegos a Villar 50 km.

Opción ampliada: desde Villar de Corneja, La Horcajada, La Aldehuela, Barco de Ávila, La Horcajada, Villar de Corneja, 90 km.

Centros de interés: Puente, molino y paraje de La Fonseca, castillo de El Mirón, Puente Congosto, artesanía popular sombreros de La Carrera, tramos de la Cañada Real Soriana Occidental

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del Jueves 2.

Precio: 3 Euros los socios y 6 Euros los no socios.

Coordinia: Ángel Luis Blanco

Semana Santa, Jueves 9 a domingo 12 de abril:

Acampada por la frontera entre Cáceres y Portugal.

Salamanca-Aliseda en coche. 240 km.

Recorrido: Aliseda, Alburquerque, Serra de S. Mamede, Portalegre, Marvao, Castelo de Vide, Castelo Branco, Monsanto, Monfortinho, Alcántara y Aliseda, 400 km.

Objetivos turísticos: Sierras de S. Vicente y S. Mamede, cascos históricos de Marvao, Castelo de Vide, Monsanto... castillo de Alburquerque, puente de Alcántara, entre otros.

Nota: Los lugares de pernocta no están fijados. Se decidirán en la reunión de preparación.

Reunión preparatoria: Viernes 3 de abril a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordinia: José Luis Pérez.

Sábado 18 de abril: Diploma Randonneur de 300 km.

Recorrido: Salamanca, Alba, Piedrahita, Béjar, Sequeros, Tamames, Fuente de San Esteban, Vitigudino, Salamanca.

Horario: salida, 6,00 h., llegada obligatoria antes de las 2,00 h. para obtener homologación.

Lugar de salida: Espacio Joven.

Coordinia: Juanal.

Domingo 19 de abril: Restos arqueológicos por el Campo de Salamanca.

Recorrido: Salamanca, Miranda de Azán, Aldeanueva, Ariseos, Cilleros el Hondo, Santo Tomé de Rozados, Terribuas, Carrascal de San Benito, San Benito de la Valmuza, Otero Vaciadores, Aldeatejada y Salamanca, 55 km por caminos.

Objetivos turísticos: ermita de Valbuena, alquerías, casa-palacio de Terribuas, dolmen de San Benito y calzada romana de la Plata.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Javier González.

**Puente del jueves 23 al domingo 26 de abril:
Acampada en Asturias**

En coche: Salamanca-Asturias, unos 300 km.

Será una acampada en estrella. Habrá un campamento base desde el que se harán varias excursiones de un día para subir pueblos. Se comunicará la zona elegida y la fecha tope para inscribirse, ya que habrá que reservar alojamiento.

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

Coordinia: Gabriel.

MAYO

Viernes 1 a domingo 3 de mayo: Acampada en el Medio Ebro, Condado de Treviño y Nacimiento del Nervión.

Acampada de tres días en estrella con base en Miranda de Ebro. Para dormir se puede reservar plaza en el albergue juvenil de la Junta en Miranda de Ebro.

En coche: Salamanca-Miranda de Ebro, 320 km.

Recorrido primer dia: Por pistas de montaña. Miranda de Ebro, Monte de San Juan, ascensión optativa a la ermita de Juan "el ermitaño". Monasterio Camendulense, antiguas salinas, ermita de San Felices (ascensión optativa), Haro. (El tramo anterior se puede realizar por carretera secundaria), La Bastida, Rivas de Tereso, Peñacerrada, Ventas de Armentia, Franco, Treviño, Añastro, San Esteban de Treviño, Pangua, San Formentor, Manzanos, Armijón, Miranda de Ebro, 80 km.

Recorrido segundo dia: Miranda de Ebro, Ayuelas, Encio, Obarenes, Santa María de la Cubilla, La Molina del Puerto de Cubilla, Ofia, Frías, Valle de Tobalina. Miranda de Ebro, 90 km aprox.

Recorrido tercer dia: Miranda de Ebro, Espejo, Berberana, Puerto de Ordulfa, Monte Santiago, Ordulfa, Pobes, Miranda de Ebro, 90 km aprox.

Inscripción: obligatoria antes del 15 de abril para poder reservar plazas en el albergue.

Reunión preparatoria: Martes 26 de abril a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordinia: Jesús Lucas

Sábado 9 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 Zurgüen 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.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del miércoles 7 de Mayo.

Precio: 5 Euros. Incluye el transporte y la inscripción al Día de la Bici.

Coordinia: Gabriel Lucas.

Domingo 10 de mayo: Habrá dos salidas, a elegir:
Una de carretera: Diploma Montaña, por la sierra de Gredos.

Salamanca - San Martín de la Vega del Alberche en coche: 96 km. **Recorrido:** San Martín de la Vega del Alberche, Cepeda de la Mora, Navalacruz, Burgohondo, Villanueva de Ávila, Mijares, Pedro Bernardo, Serranillos, Navarrevisca, Navalosa, Hoyocasero, San Martín del Pimpollar, Navarredonda de Gredos, San Martín de la Vega del Alberche, 165 km.

Horario: salida 8,00 h., llegada 22,00 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: hasta el jueves 7 de mayo

Precio: 3 Euros los socios y 6 Euros los no socios.

Coordinación: Manuel Martín-Merino.

Y otra caminera: Caminos del Puerto de Villatoro:

Recorrido: Ermita de la Vega (Piedrahita), Bonilla de la Sierra, subida al Rebollar, Villanueva del Campillo, Pto. de Villatoro, nacimiento del Adaja, Villafranca de la Sierra, Piedrahita. Unos 55 km (desnivel máximo 600 m) por caminos, pistas forestales, asfalto y cemento. (Se puede descargar la ruta GPS).

Lugares de interés: villas históricas de Bonilla de la Sierra, Villafranca y Piedrahita, Verraco de Villanueva (el mayor que se conoce), Nacimiento del Adaja, panorámicas de los Valles de Ambles y del Corneja.

Horario, lugar de salida y precio: los mismos que para el diploma de montaña, para que coincida el transporte.

Coordinación: Jorge.

Sábado 16 de mayo: Diploma Randonneur de 400 km.

Recorrido: Salamanca, Zamora, Bermillo, Cibanal, Almendra, Trabancos, Vitigudino, La Fuente de San Esteban, Tamames, La Alberca, Sotoserrano, Colmenar de Montemayor, Béjar, El Barco de Ávila, Piedrahita, Alba de Tormes, Salamanca, 400 km.

Horario: salida, 6,00 h., llegada obligatoria antes de las 9,00 h. para obtener homologación.

Lugar de salida: Espacio Joven.

Coordinación: Juanal.

y para los que no vayan al 400...

Sábado 16 de mayo: Paseo familiar por Las Villas

Recorrido: Aldealengua, Aldearrubia, Villoruela, Villoria (por el canal), 15 km por caminos y asfalto irregular, sin cuestas. Merienda en Villoria. Los mayores pueden regresar por Huerta, junto al río. **Horario:** salida, a las 16,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

El transporte se coordinará el jueves 14 de mayo.

Precio: 3 Euros.

Coordinación: Jorge Prieto.

Domingo 17 de mayo: Azud de Villagonzalo.

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Azud de Villagonzalo, Villagonzalo de Tormes, Machacón, Santa Marta, Salamanca, 60 km.

Objetivos turísticos: azud de Villagonzalo (levad prismáticos).

Horario: salida, 11,00 h., llegada, 18,00 h..

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinación: Daniel Egido.

Sábado 23 de mayo: Vuelta a Pedrodillo de los Álires.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Morille, Pedrosillo, Fresno, Alba, Huerta, Aldealengua, Salamanca, 95 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinación: Paco.

Domingo 24 de mayo: XXV 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 20 de Mayo.

Precio: 5 Euros los socios y 12 Euros los no socios.

Coordinación: Paco Cortés y Pedro Pedrero.

Sábado 30 y domingo 31 de mayo: Diploma Randonneur de 600 km.

Recorrido: Estadio Helmántico, Zamora, Bermillo de Sayago, Trabancos, Vitigudino, La Fregeneda, Vega Trón, Figueira de Castelo Rodrigo, Almeida, Vilar Formoso, Salamanca. Cuatrocalleadas, Alba de Tormes, Arevalillo, Peñaranda, Madrigal de las Altas Torres, Fuente el Sol, Torrecilla de la Orden, Salamanca, 605 km.

Horario: Salida 6,00 h., llegada 22,00 h. del domingo (o antes)

Lugar de salida: Estadio Helmántico. (N-630 dirección Zamora).

Coordinia: Gabriel.

y para los que no vayan al 600...

Sábado 30 de mayo: Pitiéguia, Arabayona.

Recorrido: Salamanca, Castellanos de Moriscos, Gomecello, Cabezabellosa, Arabayona, Pitiéguia, Gomecello, Castellanos y Salamanca, 62 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Angel Luis Blanco.

Domingo 31 de mayo: La vereda de los Mártires y el verraco de Berrocal de Padriero.

Salamanca-Martín de Yeltes en coche: 55 km.

Recorrido: Martín de Yeltes, La Fuente de San Estebán, Peramato, Aldeadávila de Revilla, Garcirrey, Cabeza de Diego Gómez, Padriero, Sagos, Rollán, Santo Tomé de Collado, Pericalvo, Alberguería de la Valmuza, Torre de Martín Pascual y Salamanca. 70 km por caminos.

Objetivos turísticos: verraco de Berrocal de Padriero, ermita de los Mártires, puentes de Santo Tomé de Colledo y de Torre de Martín Pascual y puentes.

Horario: salida 9 h., llegada 20 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria antes del jueves 28 de mayo.

Precio: 3 euros socios, 6 euros no socios.

Coordinia: Javier González.

JUNIO

Sábado 6 de junio: Diploma de 100 kilómetros por caminos. Calzada antigua Ávila-Salamanca.

Salamanca-Ávila en coche, 95 km.

Recorrido: Ávila, Martiherrero, Marlin, Villaflor, Santo Tomé de Zabarcos, Sigeres, El Parral, Vila, Narros del Castillo, Salvadiós, Cantaracillo, Peñaranda, Arauzo, Ventosa del Río Almar, Cordovilla, Huerta, Aldealengua y Salamanca, 110 km por caminos.

Horario: salida 9 h., llegada 22 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria antes del jueves 4 de junio.

Precio: 5 euros socios, 12 euros no socios.

Coordinia: Javier González.

Domingo 7 de junio: Día de la Bici de Carbajosa de la Sagrada.

Consiste en un recorrido por las calles y urbanizaciones del municipio. Es por la mañana. Se informará más ampliamente.

Puente viernes 12 a domingo 14 de junio: De Salamanca al Mar.

En 2 días o dos días y medio se pretende llegar al mar, seguramente a Cantabria. Es una actividad rodadora. Los participantes decidirán si llevar la carga sobre la bici o en vehículo de apoyo.

Reunión preparatoria: Viernes 5 de junio a las 20,00 h. en el Alquiler de Bicicletas.

Coordinia: Gabriel

Miércoles 17 de junio: Paseo a Pino de Tormes

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf, Puente Gudino, Pino de Tormes, café con hielo y regreso, 30 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Félix Borreguero.

Sábado 20 de junio: Vuelta corta a Salamanca por caminos.

Recorrido: Caminos por los términos municipales de Salamanca, Cabrerizos, Villares, Aldeaseca, Villamayor, Dofinios, Aldeatejada, Carbajosa, Salamanca, 45 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Jesús Rodríguez

Domingo 21 de junio: Diploma de los 100 km, a Linares.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Vecinos, Linares de Riofrío, La Herguijuela del Campo, La Sierpe, Las Vegasillas, Santo Tomé de Rozados, Aldeatejada, Salamanca, 100 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Marta.

Sábado 27 de junio: Vuelta a la Armuña por Castellanos de Moriscos.

Recorrido: Salamanca, Castellanos de Moriscos, Pedrosillo el Ralo, Gomecillo, Pitiegua, Aldearrubia, Aldealengua, Salamanca, 45 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Jose Luis Infante.

Domingo 28 de junio: Del Santuario de Valdejimena a Bóveda del Río Almar por cañadas.

Salamanca-Valverde en coche, 40 km.

Recorrido: Valverde, Santuario de Valdejimena, Gallegos de Crespos, Carabias, Pedraza de Alba, Macotera, Bóveda del Río Almar, Santiago de la Puebla, Gómez Velasco, Carabias, Gallegos de Crespos y Valverde, 80 km por caminos.

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria antes del jueves 24 de junio.

Precio: 3 euros socios, 6 euros no socios.

Coordinia: Javier González.

JULIO

Sábado 4 de julio: Noche de la bici en La Peña de Francia.

Salamanca-El Cabaco en coche, 66 km.

Recorrido: El Cabaco, La Peña de Francia, Monsagro, Alto de Monsagro, El Maillo, El Cabaco, 52 km.

Horario: salida 22,00 h., llegada 5,00 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: Fecha tope jueves 2 de julio.

Objetivos turísticos: Vista nocturna desde La Peña del Campo Charro, paso nocturno por la Sierra del Guindo.

Precio: 3 euros socios, 9 euros no socios.

Coordinia: Gene.

Domingo 12 de julio: Baño en el Pantano de Santa Teresa.

Recorrido: Salamanca, Belería, Fresno-Alhándiga, Pantano de Santa Teresa, Pelayos, Galinduste, Galisancho, Alba de Tormes, Salamanca, 86 km.

Horario: salida: 9,00, llegada: 22,00.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Daniel Egido.

Domingo 19 de julio: La Integral. Una vuelta por su sitio.

Recorrido: Salamanca, Alba de Tormes, Galisancho, Galinduste, Armenteros, Guijuelo, Los Santos, Puentes del Alagón, Sequeros, Cilleros de la Bastida, Tejeda y Segoyuela, Namos de Matallayegua, Vecinos, Las Vegasillas, Salamanca, 215 km.

Horario: salida 8,30 h., llegada 22,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinia: Gene.

AGOSTO

Domingo 9 de agosto: Visita a Toro.

Recorrido: Salamanca, Aldeaseca de la Armuña, Calzada de Valdunciel, Cubo del Vino, Villamor de los Escuderos, Fuentesalco, La Boveda de Toro, Toro, comida y visita turística, Fuentesalco, La Vellés, San Cristóbal de la Cuesta, Salamanca, 160 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordin: Jose Luis Infante.

Del 18 al 22 de agosto será la MGM2009. 1200 km., en 90 horas, Madrid-Gijón-Madrid.

Algunos de nuestros socios más osados se atreverán con ella.

SEPTIEMBRE

Domingo 6 de septiembre: Excursión por el Yeltes y el Huebra.

De Salamanca a la Fuente de San Esteban en coche. 55 km.

Recorrido: La Fuente de San Esteban, Boada, Retortillo, Balneario de Retortillo, Villavieja de Yeltes, Villares de Yeltes, Yedra de Yeltes, Bogajo, Villares de Yeltes, Pozos de Hinojo, Escuernavacas, Vitigudino, Villarmuerto, Villagordo, Brincones, Ahigal de Villarino, Sanchón de la Rivera, Vitigudino, Traguntia, El Cubo de Don Sancho, La Fuente de San Esteban, 146 km.

Objetivos turísticos: Balneario de Retortillo y puentecillo romano, ríos Yeltes y Huebra, calzada romana y castro ibérico de Yedra, robledales de Villagordo y Villarmuerto, castillo de Cubo de Don Sancho.

Inscripción: hasta el jueves 3 de septiembre.

Precio: 3 euros socios, 6 euros no socios.

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Coordin: Daniel Egido.

Domingo 13 de septiembre: Ciudad Rodrigo al Puerto Perales por la cañada Real de Extremadura.

Salamanca-Ciudad Rodrigo en coche, 90 km.

Recorrido: Ciudad Rodrigo, Fuenteguinaldo, Peñaparda, Perosín, Puerto de Perales (53 km por caminos), y vuelta

por Villasrubias, Robleda, El Bodón, Robliza y Ciudad Rodrigo (34 km por carretera), 87 km en total.

Horario: salida 9,00 h., llegada 22,00 h.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria antes del jueves 10 de septiembre.

Precio: 5 euros socios, 12 euros no socios.

Coordin: Javier González.

Sábado 19 de septiembre: Paseo infantil a la laguna de Pedrosillo el Ralo.

Recorrido: Salamanca, Castellanos de Moriscos, Pedrosillo el Ralo, Moriscos y Salamanca. 32 km por caminos.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinan: Fermín y Javier González.

Domingo 20 de septiembre: Fuentes tradicionales de Toro, por caminos.

Salamanca-Toro en coche, 65 km.

El recorrido será casi todo por caminos, 50 km.

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 17 de septiembre.

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

Coordin: Jesús Rodríguez

Domingo 27 de septiembre: Recorriendo La Huebra

Salamanca-Peña de Cabra en coche, 40 km.

Recorrido: Peña de Cabra, Carrascal del Obispo, Aldehuela de la Bóveda, San Muñoz, La Sagrada, Berrocal de Huebra, Coca de Huebra, Alcazárén, Barbalos, Sanchínigo, Narros de Matalayegua, Peralejos de Solís, Peña de Cabra, 70 km.

Centros de interés: El corazón de los mejores encinares salmantinos, puente de La Redonda, arquitectura popular en Coca de Huebra y Barbalos, ganaderías bravas.

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

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Inscripción: obligatoria, antes del Jueves 24.

Precio: 3 Euros los socios y 6 Euros los no socios.

Coordina: José Luis Carabias.

OCTUBRE

Sábado 3 y domingo 4 de octubre: Salida de la Diputación, de Villamayor a La Fregeneda, durmiendo en Aldeadávila en albergue.

Recorrido primer dia: Salamanca, Ledesma, Monleras, Trabancas, Pereña, Aldeadávila, 98 km.

Recorrido segundo dia: Aldeadávila, Mieza, Vilvestre, Saucelle, Hinojosa, La Fregeneda, 70 km.

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

Lugar de salida: Villamayor.

Organiza: Amigos de la Bici, con la colaboración de la Excelentísima Diputación Provincial de Salamanca.

Coordinan: Carlos y Paco.

Puente del Pilar, sábado 10 a lunes 12 de octubre:

Se reserva para acampada por determinar.

Domingo 18 de octubre: La Peña de Francia

Salamanca-El Maillo en coche, 75 km.

Recorrido: A pie por un sendero desde El Maillo hasta la Peña de Francia.

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

El transporte hasta El Maillo se coordinará el jueves dia 15 en el alquiler a las 20,00 h.

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

Precio: 3 euros socios, 9 euros no socios.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Coordina: Gabriel

Sábado 24 de octubre: El Viso por caminos

Recorrido: Salamanca, Castellanos de Moriscos, El Viso, Villares, Salamanca, 20 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jesús Rodríguez

Domingo 25 de octubre: Pico Cervero y Cueva de la Mora.

Atención al cambio de hora

Salamanca-Linares en coche. 50 km.

Recorrido:Linares, La Honfría, Pico Cervero, Cueva de la Mora (un tramo a pie), Puerto de La Calderilla, Navarredonda de la Rinconada, Linares. 45 km.

Nota: El transporte hasta Linares se coordinará el jueves dia 22 en el alquiler a las 20 h.

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

Precio: 3 euros socios, 6 euros no socios.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Coordina: Marta.

NOVIEMBRE

Domingo 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.

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

Inscripción: obligatoria, antes del Jueves 29 de octubre.

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

Coordina: Gabriel.

Domingo 8 de noviembre: clausura subiendo a Poiales y comiendo en Barca D'Alba.

Salamanca - Lumbreras en coche, 100 km.

Recorrido: Lumbreras, La Redonda, Sobradillo, Hinojosa, Presa de Saucelle, Poiales, Barca D'Alva, La Fregeneda, Lumbreras, 90 km.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 5 de noviembre.

Precio: 5 euros los socios y 12 euros los no socios.

Lugar de salida: Escuela Oficial de Idiomas.

Coordina: Ángel Luis Blanco

LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA

Cualquier bicicleta es buena para iniciarse en la práctica del cicloturismo. Sin embargo, algunas reunen 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 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 atravesar 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 puebla bajar 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 bics 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 bics 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 suelde 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.