

Llámallo
compartir
Llámanos
futuro

Caja España y Caja Duero hemos dicho sí a crear juntas un gran futuro.
Nace una nueva Caja, abierta a todos, en la que sumamos nuestras fuerzas para
ofrecerte cada día el mejor servicio.

Caja España 

Caja Duero

AMIGOS de la BICI Salamanca

-CONBICI en Salamanca-



Amigos de la Bici
1981

2011

Programa de la XXXIII Temporada

PRESENTACIÓN	2
INSCRIPCIÓN COMO SOCIO	3
HOJA DE INSCRIPCIÓN	4
REGLAMENTO DE SEGURIDAD	5
VARIOS	6
ACTIVIDADES CON TRANSPORTE	7
CALENDARIO DE EXCURSIONES	7
FEBRERO	8
Domingo 20 de febrero: Diploma de 50 km	8
Sábado 26 de febrero: Paseo al parque de Valcuevo	8
Domingo 27 de febrero: Vuelta a Rollán	8
MARZO	8
Sábado 5 de marzo: Paseo al Polvorín	8
Domingo 6 de marzo: De la Armuña a Las Villas. Diploma de 75 km	9
Sábado 12 de marzo: Vuelta a Cárpio Barrado	9
Domingo 13 de marzo: Al Castillo del Buen Amor por calzadas y cañadas	9
Domingo 20 de marzo: Ruta del románico mudéjar	9
Sábado 26 de marzo: A la Ermita de la Peña por caminos	10
Domingo 27 de marzo: Diploma de 100/150 km	10
ABRIL	11
Sábado 2 de abril: Vuelta a Torresmenudas	11
Domingo 3 de abril: XXVI Excursión de Rastreo y Orientación	11
Sábado 9 de abril: Correl de los Mártires	11
Domingo 10 de abril: Brevet Randonneur de 200 km	11
Sábado 16 de abril: Vuelta a San Pedro de Rozados	12
Domingo 17 de abril: II Marcha Cicloturista al Campo de Azaba	12
Semana Santa, del jueves 21 al domingo 24 de abril: Acampada en Sierra Morena	12
Sábado 30 de abril: Brevet Randonneur de 300 km	13
MAYO	13
Domingo 1 de mayo: De Toro a Salamanca por caminos	13
Sábado 7 de mayo: Día de la Bici de Morille	13
Domingo 8 de mayo: De Ciudad Rodrigo, a Robledillo de Gata	16
Sábado 14 de mayo: Brevet Randonneur de 400 km	16
Sábado 14 de mayo: Vuelta por Gomecello y Huerta	17
Domingo 15 de mayo: De Tamames a Cuatro Calzadas y Salamanca por cañadas	17
Sábado 21 de mayo: De Cañizal a Salamanca por la antigua calzada de Valladolid	17
Domingo 22 de mayo: Excursión a Navagallega	17
Sábado 28 y domingo 29 de mayo: Brevet Randonneur de 600 km	18
Domingo 29 de mayo: A Ledesma por caminos	18
JUNIO	18
Sábado 4 de junio: Cuatro Calzadas	18
Domingo 5 de junio: Diploma de 100 km por caminos	18
Puente del sábado 11 al lunes 13 de junio: Acampada en Cantabria	19
Jueves 16 de junio: Café en Almenara	19
Noche del viernes 17 al sábado 18 de junio: A Cabrera en bici de noche	19
Domingo 19 de junio: Día de la Bici de Cartajosa de la Sagrada	20
Martes 21 de junio: Café en San Pedro del Valle	20
Sábado 25 de junio: Piragüas en La Ponderosa	20
Domingo 26 de junio: Diploma de Montaña Sierra de Béjar	20
JULIO	21
Domingo 3 de julio: La Integral, una vuelta por su sitio	21
Domingo 10 de julio: Maratón Cicloturista Salmantino	21
Sábado 16 de julio: Noche de la Bici. Peña de Francia	21
Viaje de Verano	22
AGOSTO	22
Sábado 20 y domingo 21 de agosto: Día del Camino y Día de la Bici de Lubán (Alta Sanabria, Zamora)	22
Domingo 21 a jueves 25 de agosto: París-Brest-París	22
Domingo 28 de agosto: II Ruta MTB La Reserva de Cuatro Calzadas	22
SEPTIEMBRE	23
Domingo 4 de septiembre: La Vuelta Muñiz	23
Sábado 10 de septiembre: Caminos al sur de Salamanca	23
Domingo 11 de septiembre: Riscos de Martiago	23
Domingo 18 de septiembre: Caminos entre fresnos y robles	24
Domingo 25 de septiembre: Por los puentes del río Uces y paella en Traguntia	24
OCTUBRE	25
Sábado 1 de octubre: Vuelta a Huelmos y La Velás	25
Domingo 2 de octubre: Rodeo al embalse de Santa Teresa	25
Sábado 8 de octubre: Cometas en el teso de Las Zorerras	25
Domingo 9 de octubre: Poiaras	25
Miércoles 12 de octubre: Desde Peñaranda junto a los ríos Almar y Tormes	26
Sábado 15 y domingo 16 de octubre: Acampada en La Alberca	26
Sábado 22 de octubre: Paseo a la Ermita del Viso	26
Domingo 23 de octubre: N-620 a favor del viento	26
Domingo 30 de octubre: La Peña de Francia	27
NOVIEMBRE	27
Domingo 6 de noviembre: CLAUSURA: Castañas asadas en el Ku	27
LA BICICLETA DEL CICLOTURISTA	28

PRESENTACIÓN

Seguro que en numerosas ocasiones has leído profusas razones, todas ellas maravillosas, que motivan a tantos a disfrutar del cicloturismo. Desde las que defienden la actividad física saludable y no competitiva, hasta las que se justifican por el placer de viajar y conocer lugares nuevos. Pasando por la defensa, el respeto y el amor a la naturaleza, el desarrollo "posible", o el placer de la compañía indispensable de un buen amigo o amiga mientras se recorre una vereda casi olvidada.

Todo ello ya te decía que era maravilloso, pero no sería posible sujetar tanta pasión con flecos sueltos. El análisis exhaustivo que nos aclara tal exaltación nos orienta de manera precisa en la definición exacta de Romanticismo. Entendido como una filosofía de vida basada en la búsqueda firme de la libertad auténtica con sentimiento y sensibilidad por la naturaleza, por la vida y por el hombre mismo. Y esto no sólo es bueno; es imprescindible en tiempos difíciles. Disponer de un tesoro como éste se torna cántico intelectual. Es el pilar fundamental para la esperanza de futuro.

No es una barbaridad defender al Romanticismo en tiempos turbios. No es una barbaridad materializarlo en algo tan puro, tan sencillo y tan satisfactorio. Verlo en esa alegría infantil aliada con el equilibrio necesario de las primeras experiencias. Revivirlo con asombro adulto ante ese atardecer. Disfrutando de ese bocado sencillo en un escenario inigualable que lo convierte a exquisito. Compartiendo con gente apasionada momentos que se recuerdan toda la vida. Tanto, que intentas que los que desconocen este maravilloso mundo, por lo menos, lo prueben.

Ahora sólo déjate llevar por tus sentimientos. Ya sean de curiosidad o de certeza. Da libertad a tu instinto y convida a tus sentidos. Anímate y MONTA EN BICI. Siéntete romántico y sé CICLOTURISTA.

[nane_en_bici]

Apartado 2.116

37.080 Salamanca

Tel 606 870 801

www.amigosdelabici.es

amigosdelabicisalamanca@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). Ha sido contratado con una compañía privada. 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/Dª 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.
- ☛ Respeta 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 **Caja Duero y Caja España**, a la **Excma. Diputación Provincial de Salamanca** y al **Excmo. Ayuntamiento de Salamanca**, así como a la **Prensa, Radio y Televisión** 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 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 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 <i>Lugar de salida:</i>	Socios	No socios
Hasta 30 km.	3 Euros	3 Euros
De 30 a 60 km.	4 Euros	6 Euros
De 60 a 90 km	5 Euros	9 Euros
De 90 a 120 km	6 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 20 de febrero: Diploma de 50 km

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Pino de Tormes, Carrascal de Velambélez, Zarapicos, Parada, Florida, Salamanca, 54 km.

Horario: Salida 10,00 h., llegada 13,30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Carlos.

Sábado 26 de febrero: Paseo al parque de Valcuevo

Modalidad: Mixta.

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf, camino de El Canto, carril bici hasta Valcuevo, y regreso, 25 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Jorge.

Domingo 27 de febrero: Vuelta a Rollán

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Golpejas, Rollán, Apeadero de Barbadillo, Peñasolana, Salamanca, 54 km.

Horario: Salida 10,00 h., llegada 13,30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gabriel.

MARZO

Sábado 5 de marzo: Paseo al Polvorín

Modalidad: Mixta.

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.

Coordina: Dani.

Domingo 6 de marzo: De la Armuña a Las Villas. Diploma de 75 km

Objetivos: 75 kilómetros en 5 horas por carreteras de perfil llano.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Gomecello, Cabezabellosa, Arabayona, Cantalpino, Riobobos, Villoria, Babilafuente, Encinas de Abajo, Salamanca, 78 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Emilio.

Sábado 12 de marzo: Vuelta a Carpio Bernardo

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Calvarrasa de Abajo, Machacón, Villagonzalo, Carpio Bernardo, Terradillos, Calvarrasa de Arriba, Santa Marta, Salamanca. 46 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gabriel.

Domingo 13 de marzo: Al Castillo del Buen Amor por calzadas y cañadas

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Villanueva del Cañedo (castillo), Cañedino, Valdunciel, Mozdiel del Camino, Monterrubio de la Armuña y Salamanca, 52 km. Algunos podrían alargar la ruta desde Villanueva de Cañedo.

Objetivos turísticos: Castillo del Buen Amor (visita previo pago), calzada romana de la plata (ida) y cañada real de la plata (vuelta).

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Javier.

Domingo 20 de marzo: Ruta del románico mudéjar

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Machacón, Carpio Bernardo, Alba de Tormes, Aldeaseca, Pedrosillo de Alba, Turra, Gajates, Valdecarros, Alba, Carpio Bernardo, Villagonzalo, Salamanca, 95 km.

Recorrido opción plus:Salamanca, Valdecarros, Anaya de Alba, Santa Inés, Galisancho, Fresno Alhándiga, Pedrosillo de los Aires, Monterrubio, Aldeatejada, Salamanca, 123 km.

Interés turístico:Acercamiento a las más significativas iglesias del románico mudéjar salmantino: iglesias de Alba, Turra, Pedrosillo, Galleguillos y Gajates. Las riberas del Tormes.

Horario: Salida 8,30 h., llegada 15,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Blanqui.

Sábado 26 de marzo: A la Ermita de la Peña por caminos

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Las Torres, Pelagarcía, Ermita de la Peña, Carbajosa de la Sagrada, Salamanca. 27 km.

Objetivos turísticos: búnker de la guerra civil (Pelagarcía), plaza de toros y fuente "romanas" y ermita de la Peña.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Javier.

Domingo 27 de marzo: Diploma de 100/150 km

Atención al cambio de hora

Modalidad: Carretera.

Recorrido 100 km: Salamanca, Florida, Parada, San Pedro del Valle, Vega de Tirados, Espino de los Doctores, Ledesma, Villamayor, Porqueriza, Sagos, Robliza, Barbadillo, Salamanca, 100 km.

Recorrido 150 km: Salamanca, Florida, Parada, San Pedro del Valle, Vega de Tirados, Espino de los Doctores, Ledesma, Villamayor, Porqueriza, Sagos, Robliza, Aldehuela, Carrascal del Obispo, Peña de Cabra, Vecinos, Robliza, Barbadillo, Salamanca, 152 km.

Horario: Salida 9,00 h., llegada 20,00 h. Atención al cambio de hora!

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordinan: Blanqui y Paco.

ABRIL

Sábado 2 de abril: Vuelta a Torresmenudas

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Villamayor, Valverdón, Torresmenudas, Forfoleda, Calzada de Valdunciel, Salamanca. 40 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Carmen.

Domingo 3 de abril: XXVI Excursión de Rastreo y Orientación

Modalidad: Mixta.

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

Horario: Salida 8,00 h. Llegada 22,30 h.

Lugar de salida: En coche, desde c/ Fonseca.

Inscripción: obligatoria, antes del miércoles 30 de marzo.

Precio del transporte: 6 Euros los socios y 12 Euros los no socios.

Coordina: Paco Cortés y Pedro Pedrero.

Sábado 9 de abril: Cordel de los Mártires

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Doñinos, Santo Tomé de Colledo, Galindo (museo), Salamanca. 40 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Precio del transporte para los que quieran volver en furgoneta: 3 Euros.

Coordina: Dani.

Domingo 10 de abril: Brevet Randonneur de 200 km

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Peñaranda, Muñico, Muñana, Piedrahíta, Alba, Salamanca, 209 km.

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

Precio: Gratis. Sólo pagarías la medalla si la quieres.

Lugar de salida: Espacio Joven, c/ El Arco.

Coordina: Paco.

Sábado 16 de abril: Vuelta a San Pedro de Rozados

Modalidad: Carretera.

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

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: David Medlin.

Domingo 17 de abril: II Marcha Cicloturista al Campo de Azaba

Salamanca – Carpio de Azaba en coche, 100 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Carpio de Azaba, El Manzano, Campillo de Azaba, Ituro, Los Labrados, El Rual, El Aguila, La Mimbres, Gallegos de Argañán, Carpio de Azaba, 62 km.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 14.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Emilio.

Semana Santa, del jueves 21 al domingo 24 de abril: Acampada en Sierra Morena

Salamanca- Monasterio en coche 369 km. Autovía.

Recorrido en bici: Monasterio, Segura de León, Carboneras, Aracena, Puerto Moral, embalse de Aracena, Zúñiga, Santa Olalla del Cala, El Real de la Jara, Almadén de la Plata, Cazalla de la Sierra, San Nicolás del puerto, Guadalcanal, Valdecigüeñas, Puebla del Maestre y Monasterio. Unos 280 km en total.

Casi todo por carreteras comarcales.

Acampada a la antigua usanza, de carretera y alforja.

Reunión preparatoria: Viernes 15 de abril a las 20 h. en el Espacio Joven.

Coordina: José Químico

Sábado 30 de abril: Brevet Randonneur de 300 km

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Alba, Piedrahíta, Puente Congosto, Guijuelo, Linares, Tamames, El Cabaco, Monsagro, Ciudad Rodrigo, Salamanca, 305 km.

Horario: Salida 6,00 h., llegada antes de las 2,00 h. del domingo para obtener homologación.

Precio: Gratis. Sólo pagarías la medalla si la quieres.

Lugar de salida: Espacio Joven, c/ El Arco.

Coordina: Juanal.

MAYO

Domingo 1 de mayo: De Toro a Salamanca por caminos

Salamanca – Toro en coche, 66 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Toro, Villabuena del Puente, Bóveda de Toro, Guarrate, Fuentesauco, Palencia de Negrilla, Salamanca, 78 km.

Objetivos turísticos: Parajes y Pueblos de la Armuña y la Guareña, caminos y puentes antiguos.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 28.

Precio del transporte: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Jorge.

Sábado 7 de mayo: Día de la Bici de Morille

Modalidad: Mixta.

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

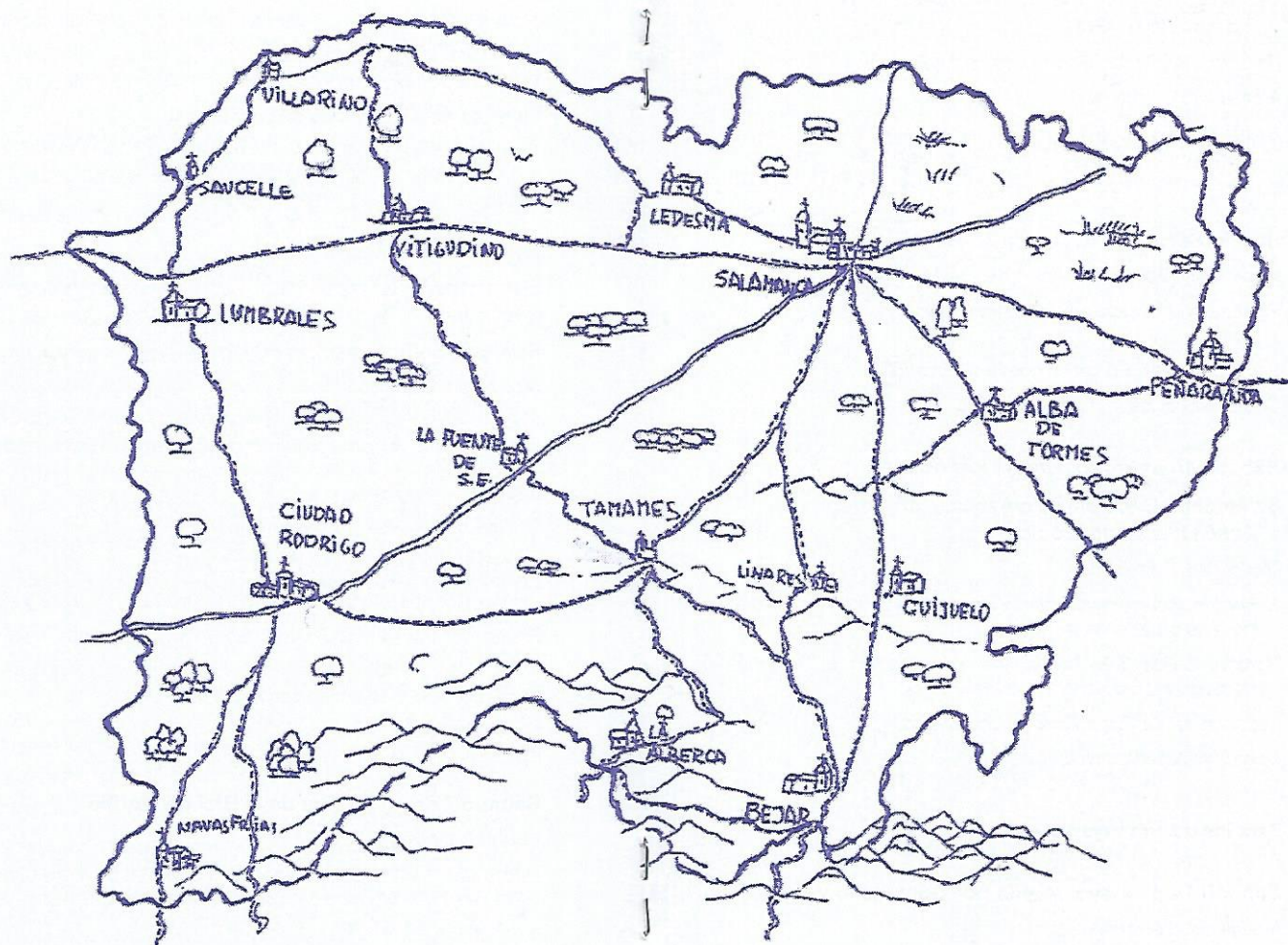
Se puede volver en coche, o en bici por el Camino de Santiago (tierra) o por la carretera, 25 km.

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

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Inscripción: obligatoria, antes del miércoles 4 de mayo.

Amigos de la Bici



Provincia de Salamanca

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

Coordina: Gabriel.

Domingo 8 de mayo: De Ciudad Rodrigo, a Robledillo de Gata

Salamanca - Ciudad Rodrigo en coche, 90 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Ciudad Rodrigo, Zamorra, La Atalaya, Agallas, Martiago, Pto. Viejo, Robledillo de Gata, Descargamaria, Pto. Nuevo, El Sahugo, La Encina, Ciudad Rodrigo, 107 km.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 5.

Precio del transporte: 6 euros los socios y 12 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Carlos.

Sábado 14 de mayo: Brevet Randonneur de 400 km Salamanca-Cáceres-Salamanca, en memoria de José Ortega, de Llodio

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Béjar, Plasencia, Casar de Cáceres y regreso a Salamanca. 404 km.

Horario: Salida 6,00 h., llegada antes de las 9,00 h. del domingo para obtener homologación

Lugar de salida: Espacio Joven, c/ El Arco.

Coordina: José Químico.

Para los que no vayan al 400 ...

Sábado 14 de mayo: Vuelta por Gomecello y Huerta

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Gomecello, Cabezabellosa, San Morales, Huerta, Santa Marta, Salamanca. 50 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la constitución.

Coordina: Adela.

Domingo 15 de mayo: De Tamames a Cuatro Calzadas y Salamanca por cañadas

Salamanca - Tamames en coche, 50 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Tamames, Segoyuela de los Cornejos, Moraleja de Huebra, Alcazaren, Narros de Matalayegua, Castroverde, Mora de la Sierra, Calzadilla de Mendigos, San Pedro de Rozados, Cuatro Calzadas, Mozárbez, Arapiles, Carbajosa de la Sagrada, Salamanca. 68 km

Objetivos turísticos: cordel de Ciudad Rodrigo a Peñaranda y antigua calzada de Madrid a Coimbra (Tamames-Cuatro Calzadas), colada calzada de Monterrubio (Mozarbez-Salamanca) y paisajes de dehesas de encinas.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 12.

Precio del transporte: 4 euros los socios y 6 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Javier.

Sábado 21 de mayo: De Cañizal a Salamanca por la antigua calzada de Valladolid

De Salamanca a Cañizal en coche, 34 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Cañizal, Parada de Rubiales, La Orbada, Pedrosillo, Salamanca, siguiendo la calzada, 35 km.

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

Inscripción: obligatoria, antes del miércoles 18.

Precio del transporte: 4 euros los socios y 6 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Jorge.

Domingo 22 de mayo: Excursión a Navagallega

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Aldealgordo, Las Veguillas, Membribe, Navagallega, Calzadilla del Mendigos, Aldeatejada, Salamanca. 75 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Ángel Cascón.

Sábado 28 y domingo 29 de mayo: Brevet Randonneur de 600 km

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Tordesillas, Medina, Villalón, Sahagún, Cistierna, Riaño, Llánaves de la Reina, Riaño, Cistierna, Mansilla, Valencia de Don Juan, Valderas, Villalpando, Zamora, Salamanca, 601 km., 3530 m.

Horario: Salida 6,00 h. Sábado, llegada antes de las 22,00 h. del domingo para obtener homologación.

Precio: Gratis. Sólo pagarías la medalla si la quieres.

Lugar de salida: Desde el Espacio Joven, c/ El Arco.

Coordina: Gene.

Para los que no vayan al 600...

Domingo 29 de mayo: A.Ledesma por caminos

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Puente Gudino, La Argentina, Barregas, Villaselva, Zarzán, San Pedro del Valle, Tirados de la Vega, Peñamecer, Palacios de los Dieces, Ledesma, San Pelayo, Torresmenudas, Mozodiel, Puente Gudino, Salamanca, 76 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jorge.

JUNIO

Sábado 4 de junio: Cuatro Calzadas

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Mozarbez, Cuatro Calzadas, Martinamor, Alba de Tormes, Salamanca. 50 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Soledad.

Domingo 5 de junio: Diploma de 100 km por caminos

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Valladolid, Puente del Duero, Valdestillas, Rodilana, Medina del Campo, El Campillo, Carpio, Fresno

el Viejo, La Carolina, Pedroso, Pitiegua, Moriscos, Salamanca, 115 km.

Objetivos turísticos: Cañada real Burgalesa y antigua calzada de Salamanca a Medina y Valladolid.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 2.

Precio del transporte: 6 euros los socios y 12 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche, desde c/ Fonseca.

Coordina: Javier.

Puente del sábado 11 al lunes 13 de junio: Acampada en Cantabria

En coche: Salamanca-Cantabria, unos 350 km.

Modalidad: Carretera.

Será una acampada en estrella. Habrá un campamento base desde el que se harán varias excursiones de un día para subir el Pico Tres Mares, los puertos de Palombera, Escudo, Magdalena, ...

Se comunicará la fecha tope para inscribirse, ya que habrá que reservar alojamiento.

Reunión preparatoria: Lunes 6 de junio a las 20,00 h. en el Espacio Joven.

Coordina: Gabriel.

Jueves 16 de junio: Café en Almenara

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Campo de Golf, Puente Gudino, Pino de Tormes, Almenara, café con hielo y regreso, 44 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Félix.

Noche del viernes 17 al sábado 18 de junio: A Cabrera en bici de noche

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, Cristo de Cabrera (Las Veguillas), Membribe, Navagallega, San Pedro de Rozados, Aldeatejada, Salamanca. 80 km

Horario: Salida 22,00 h., llegada 4,00 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Nota: Obligatorio portar luz trasera y delantera no intermitentes y chaleco reflectante.

Coordina: Marta.

Domingo 19 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 en www.amigosdelabici.es.

Coordina: Yolanda.

Martes 21 de junio: Café en San Pedro del Valle

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida de Liébana, Parada de Arriba, San Pedro del Valle, Pino de Tormes, Salamanca, 54 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Félix.

Sábado 25 de junio: Piraguas en La Ponderosa

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Aldealengua, Huerta, La Ponderosa, Calvarrasa, Santa Marta, Salamanca, 35 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gabriel.

Domingo 26 de junio: Diploma de Montaña Sierra de Béjar

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Frades de la Sierra, Endrinal, Los Santos, Valdelacasa, Peromingo, Navalmoral de Béjar, Béjar (920 m.), Candelario, Plataforma Travieso (1.800 m.), Candelario, Béjar, Cristóbal, San Estebán de la Sierra (580 m.), Pto. de Linares (1.000 m.), Linares, Salamanca. 190 km. (Recorrido de la temporada 1992)

Objetivos turísticos: Depresión del río Sangusín, Candelario, ascensión al Travieso, río Alagón, dehesas.

Horario: Salida 8,00 h., llegada 21,30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gabriel

JULIO

Domingo 3 de julio: La Integral, una vuelta por su sitio

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Alba, Galisancho, Galinduste, Armenteros, Guijuelo, Los Santos, Puentes del Alagón, Sequeros, Cilleros de la Bastida, Tejeda y Segoyuela, Narros de Matalayegua, Vecinos, Las Veguillas, Salamanca, 208 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gene.

Domingo 10 de julio: Maratón Cicloturista Salmantino

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Las Veguillas, Frades, Endrinal, Linares, San Esteban, Miranda del Castañar, Las Casas del Conde, Cereceda, El Cabaco, La Alberca, Sotoserrano, Colmenar, Horcajo de Montemayor, Béjar, Barco de Avila, Navalperal de Tormes, La Herguijuela, Piedrahíta, Alba, Salamanca, 307 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Paco.

Sábado 16 de julio: Noche de la Bici. Peña de Francia

Salamanca – El Cabaco en coche, 66 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: El Cabaco, Peña de Francia, Monsagro, Alto de Monsagro, El Maíllo, El Cabaco, 53 km.

Horario: Salida 21,00 h., llegada 4,00 h.

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 14.

Precio del transporte: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Isidro.

Viaje de Verano

Algunos socios plantean la posibilidad de hacer un viaje por Los Alpes. Se dará más información en www.amigosdelabici.es y en nuestro foro.

AGOSTO

Sábado 20 y domingo 21 de agosto: Día del Camino y Día de la Bici de Lubián (Alta Sanabria, Zamora)

Modalidad: Carretera y senderismo.

Salamanca-Lubián en coche, 200 km.

Recorrido del sábado: A pie, uno de los muchos caminos del valle de Lubián.

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

Horario del domingo: Concentración en **Lubián** (Zamora) 11,00 h.

Nota: El transporte hasta Lubián se coordinará el jueves 18 en el Espacio Joven a las 20,00 h.

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

Precio del transporte: 9 euros socios, 21 euros no socios.

Coordina: Dani.

Domingo 21 a jueves 25 de agosto: París-Brest-París

Modalidad: Randonneur.

Recorrido: Consiste en ir de París a Brest, y volver, en menos de 90 horas.

Se trata de una actividad cicloturista que nació en 1891 y ahora se realiza cada cuatro años. Consiste en realizar el recorrido de París a Brest, y volver a París, en menos de 90 horas. Participan más de 5000 cicloturistas de todo el mundo. Los Amigos de la Bici de Salamanca hemos participado en ella desde 1991.

Coordina: Paco.

Domingo 28 de agosto: II Ruta MTB La Reserva de Cuatro Calzadas

Salamanca – Cuatro Calzadas en coche, 20 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Cuatro Calzadas, San Pedro de Rozados, Morille, Cuatro Calzadas. 22 km.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 25.

Precio del transporte: 3 euros.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Se pueden ir y/o volver en bici, 20 km; el inicio de la Ruta en Cuatro Calzadas es a las 10 horas.

Coordina: Javier.

SEPTIEMBRE

Domingo 4 de septiembre: La vuelta Muñiz

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Florida, Zarapicos, Espino de los Doctores, Ledesma, Añover, San Pelayo, Torresmenudas, Salamanca, 93 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Gene.

Sábado 10 de septiembre: Caminos al sur de Salamanca

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Miranda de Azán, Ariseos, Cilleros el Hondo, Santo Tomé de Rozados, Aldeatejada, Salamanca, 39 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jesús R.

Domingo 11 de septiembre: Riscos de Martiago

Salamanca-Ciudad Rodrigo en coche, 90 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Ciudad Rodrigo, Pastores, Martiago, Herguijuela, El Sahúgo, Robleda, El Bodón, Fuenteguinaldo, Ituro de Azaba, Ciudad Rodrigo, 89 km.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 8.

Precio del transporte: 5 euros los socios y 9 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Jesús Lobato.

Domingo 18 de septiembre: Caminos entre fresnos y robles

Salamanca – Puebla de San Medel en coche, 57 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Puebla de San Medel, Peromingo, Valdefuentes, Cristobal, Horcajo, Valdehijaderos, La Calzada, Puebla de San Medel. 50 km.

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

Inscripción: Obligatoria, antes del jueves 15.

Precio del transporte: 4 euros los socios y 6 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Adela.

Domingo 25 de septiembre: Por los puentes del río Uces y paella en Traguntía

Salamanca – Vitigudino en coche, 70 km.

Modalidad: Mixta.

Recorrido: Vitigudino, Valderodrigo, Puente Ran, Valsalabroso, Cabeza de Caballo, Puente Robledo, Cabeza de Caballo, Valderodrigo, Vitigudino, Traguntía (62k). Comida. Y por la tarde: Traguntía, Pozos de Hinojo, Yecla, Guadramiro, Vitigudino, total 94 km.

Intereses turísticos: Paisaje de La Ramajería, el curso bajo del río Uces, puentes del Robledo y Ran, arquitectura popular, la casa de Iván, y la paella.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 21.

Precio del transporte: 5 euros los socios y 9 euros los no socios (y habrá que añadir la paella, a escote).

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Blanqui.

OCTUBRE

Sábado 1 de octubre: Vuelta a Huelmos y La Vellés

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Salamanca, Calzada de Valdunciel, Huelmos, La Vellés, Pedrosillo, Salamanca, 49 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Nane.

Domingo 2 de octubre: Rodeo al embalse de Santa Teresa

Salamanca – La Maya en coche 35 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: La Maya, Montejo, Salvatierra, Puente Congosto, Cespedosa, La Tala, Galinduste, La Maya, 79 km.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 29 de septiembre.

Precio del transporte: 4 euros los socios y 6 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Manuel.

Sábado 8 de octubre: Cometas en el teso de Las Zorreras

Modalidad: Mixta.

Recorrido: Salamanca, Aldeatejada, teso de Las Zorreras, Salamanca, 16 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jesús Lobato.

Domingo 9 de octubre: Poiares

Salamanca – Hinojosa en coche, 110 km.

Modalidad: Carretera.

Recorrido: Hinojosa, Presa de Saucelle, Poiares, Barca D'Alva, La Fregeneda, Hinojosa, 71 km.

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

Inscripción: obligatoria, antes del jueves 6.

Precio del transporte: 6 euros los socios y 12 euros los no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Isidro.

Miércoles 12 de octubre: Desde Peñaranda junto a los ríos Almar y Tormes

Salamanca-Peñaranda en coche, 40 km.

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Desde Peñaranda por senderos y caminos junto a ambos ríos, 60 km.

Horario: Salida 8,30 h., llegada 15,00 h.

Inscripción: obligatoria, antes del lunes 10.

Precio del transporte: 4 euros los socios y 6 euros los no socios.

Lugar de salida: En furgoneta, desde c/ Fonseca.

Coordina: Jorge.

Sábado 15 y domingo 16 de octubre: Acampada en La Alberca

Modalidad: Carretera.

Recorrido primer día: Salamanca, Vecinos, Tamames, El Cabaco, La Alberca, 77 km.

Recorrido segundo día: La Alberca, Mogarraz, Miranda, Valero, Linares, Salamanca, 94 km.

Inscripción: Habrá una reunión preparatoria el jueves 13.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: José Luis S.Blas.

Sábado 22 de octubre: Paseo a la Ermita del Viso

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, Ermita del Viso, Los Villares, Salamanca, 18 km.

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

Lugar de salida: Plaza de la Constitución.

Coordina: Jesús R.

Domingo 23 de octubre: N-620 a favor del viento

Modalidad: Carretera.

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 a primera hora.

Horario: Salida 8,00 h., llegada 14,30 h.

Inscripción: obligatoria, antes del Jueves 20.

Precio del transporte: 5 Euros los socios y 9 Euros los no socios.

Nota: El transporte se coordinará el Jueves 20 en el Espacio Joven a las 20,00 h.

Coordina: Gabriel

Domingo 30 de octubre: La Peña de Francia

Atención al cambio de hora

Salamanca-El Maíllo en coche, 75 km.

Modalidad: Carretera y senderismo.

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).

El transporte hasta El Maíllo se coordinará el miércoles día 26 en el alquiler a las 20,00 h.

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

Precio del transporte: 5 euros socios, 9 euros no socios.

Lugar de salida: En coche desde c/ Fonseca.

Coordina: Marta

NOVIEMBRE

Domingo 6 de noviembre: CLAUSURA: Castañas asadas en el Ku

Modalidad: Caminos.

Recorrido: Salamanca, por la calzada de Medina a Cabrerizos, el Ku, y volver por la Aldehuela, 15 km.

Horario: Salida 10,00 h., llegada 13,30 h.

Lugar de salida: Plaza de la Constitución

Coordina: Chuchi.

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 700*35C, 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.