BICICLETA DE MONTAÑA.
LINARES DE RIOFRÍO. (SALAMANCA)
6 DE OCTUBRE DEL 2018.

- **Características de las rutas:**

Tal y como anunciamos antes del verano en las salidas de Bicicleta de Montaña ofreceremos dos alternativas de diferente dificultad.
En esta ocasión nos vamos a desplazar a Linares de Riofrío (Salamanca) para hacer una ruta circular.
La ruta corta (20 Km) **no tiene** dificultad técnica reseñable salvo algún paso inevitable que se realizará andando y la dificultad física es media baja pero sin olvidar que es en la sierra y hay cuestas.

La ruta larga (40 Km) sí tiene dificultades técnicas de consideración. No todo el recorrido es técnico, **de hecho la mayor parte no lo es** pero al que le gusten las trialeras podrá disfrutar de ellas. Si tu condición física es buena pero tu técnica es regular podrás hacer andando los pasos difíciles.

Ambas rutas parten de Linares de Riofrío y pasan por San Miguel de Valero. Desde aquí la ruta corta vuelve a Linares y la larga se dirige a El Tornadizo para a continuación finalizar en Linares.

La **ruta corta** está dirigida a personas con nivel técnico bajo y físico medio bajo, pero con un buen manejo de la bicicleta.
La **ruta larga** está dirigida a personas con un nivel técnico medio o alto y un nivel físico medio/alto.

En cuanto al paisaje, pasaremos por bosques de robles, castaños, fresnos, pinos, acebos, etc., y tendremos magníficas vistas de la Sierra de Francia, de Béjar…

En cuanto al terreno, se alternarán senderos y pistas, en general con buen firme aunque en ocasiones se tornará pedregoso en la ruta larga.

- **Datos técnicos ruta corta:**

  - Ciclabilidad: 98 %
  - Kilometraje: 19 Km.
  - Dificultad física: media/baja.
  - Dificultad técnica: baja.
  - Desnivel Positivo y negativo acumulado: Se informará más adelante.
  - Pendiente máxima +: Se informará más adelante.
  - Pendiente máxima -: Se informará más adelante.

- **Datos técnicos ruta larga:**

  - Ciclabilidad: 95 % (depende del nivel técnico del participante)
  - Kilometraje: 40 Km.
  - Dificultad física: media/alta.
  - Dificultad técnica: media/alta.
  - Desnivel Positivo y negativo acumulado: 965 m.
  - Pendiente máxima +: 14,60 %.
  - Pendiente máxima -: 13,64 %

- **Hora y lugar de salida:** A las **8:00 h.** del **Colegio Fonseca** frente Colegio Maestro Ávila. Presentarse 10 min antes para colocar las bicicletas en la furgoneta.

- **Plazo y lugar de inscripción: abierto el plazo de inscripción** desde el **20 de septiembre** hasta el 2 de octubre del 2018 en el Servicio de E. F. y Deportes. Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 y de 16:30 a 19:00 horas. Viernes de 9:00 a 14:00 horas.
  ES IMPRESCINDIBLE HABLAR CON LOS TÉCNICOS RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD ANTES DE INSCRIBIRSE.

- **Número de plazas:** Máximo 10. Mínimo 8.

- **Precio:** Comunidad Universitaria USAL: **10 €.** Socios Alumni y Federados GUM-USAL: **12 €.** Ajenos: **14 €.**

  En caso de no estar federados con el GUM-USAL o no poseer un seguro privado que cubra bicicleta de montaña, se pagará el proporcionado por el SEFYD cuyo importe es de 1.85 €.

- **Reserva,anulación y devoluciones:**

  Es imprescindible pagar la totalidad del importe para realizar la reserva.
  Si la actividad es anulada por la organización se devolverá el total de dicho importe.
  En caso de anulación por parte del inscrito, se procederá a la devolución siempre que las solicitudes se presenten 10 días antes del inicio de la actividad.
  Transcurrido dicho plazo sólo se procederá a la devolución si están cubiertas todas las plazas y alguna persona de la lista de espera opta por la plaza anulada.

- **Normativa De Participación:**

  Para participar es imprescindible cumplir los siguientes requisitos:

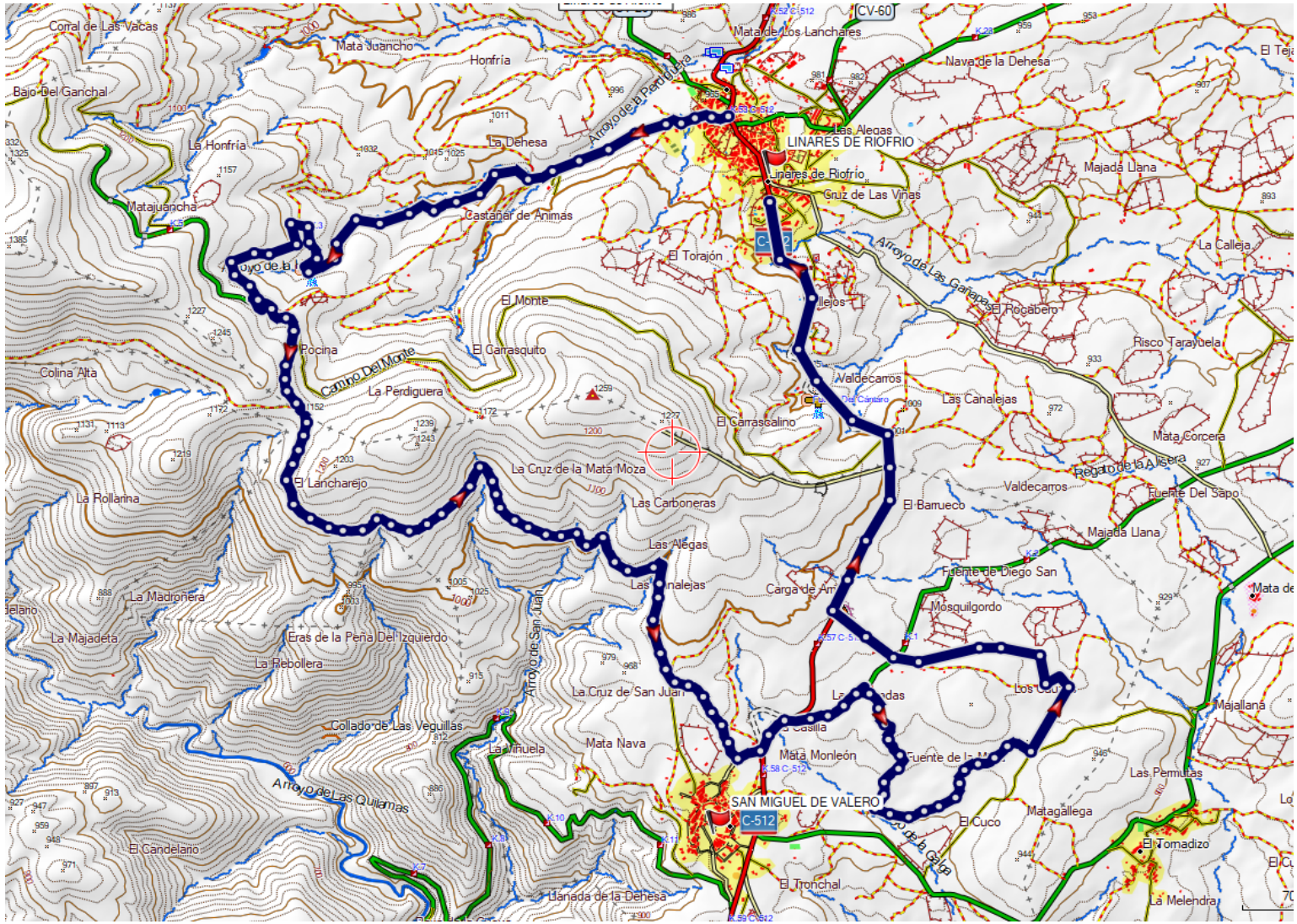
  - La bicicleta debe estar en perfecto estado de funcionamiento, debiendo revisar la misma antes de cada salida.
  - Es obligatorio el uso del casco, guantes y gafas de sol con el fin de evitar el impacto de insectos y ramas.
  - La bicicleta debe estar equipada con el siguiente material: Cámara de repuesto, parches para arreglar pinchazos, desmontables para sacar la cubierta, bomba para hinchar las ruedas y bidón para el agua.
  - **Los participantes deberán informarse previamente a la inscripción del nivel físico requerido para poder realizar la salida.**
  - Es necesario llevar algo de comida y agua: Plátanos, dátiles, barritas energéticas, etc.

VNiVERSiDAD D SALAMANCA
Campus de Excelencia Internacional

AREA DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA
USAL

VNiVERSiDAD D SALAMANCA
SERVICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

RUTA CORTA

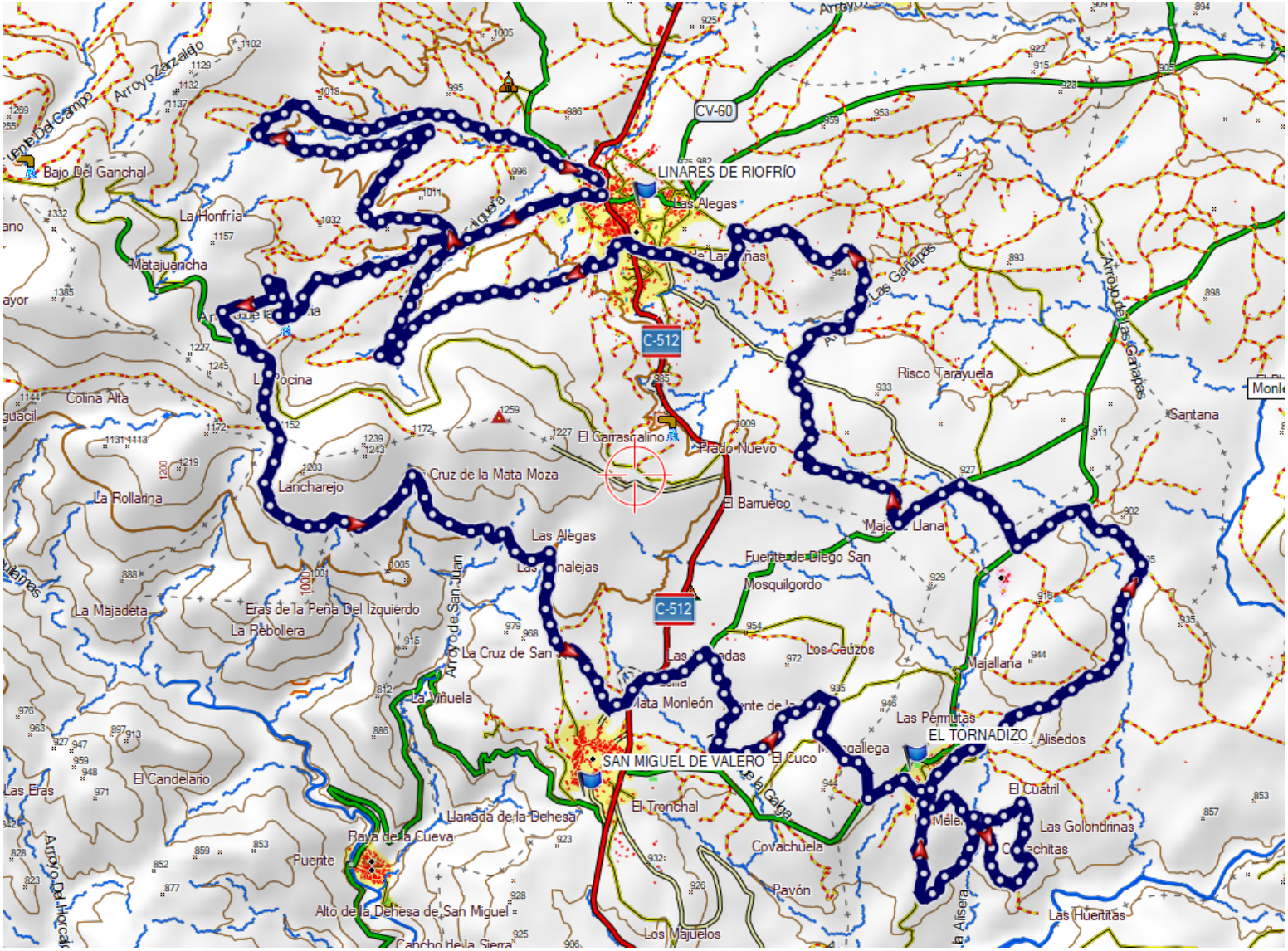


VNiVERSiDAD D SALAMANCA
Campus de Excelencia Internacional

AREA DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA • USAL •

VNiVERSiDAD D SALAMANCA
SERVICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

RUTA LARGA

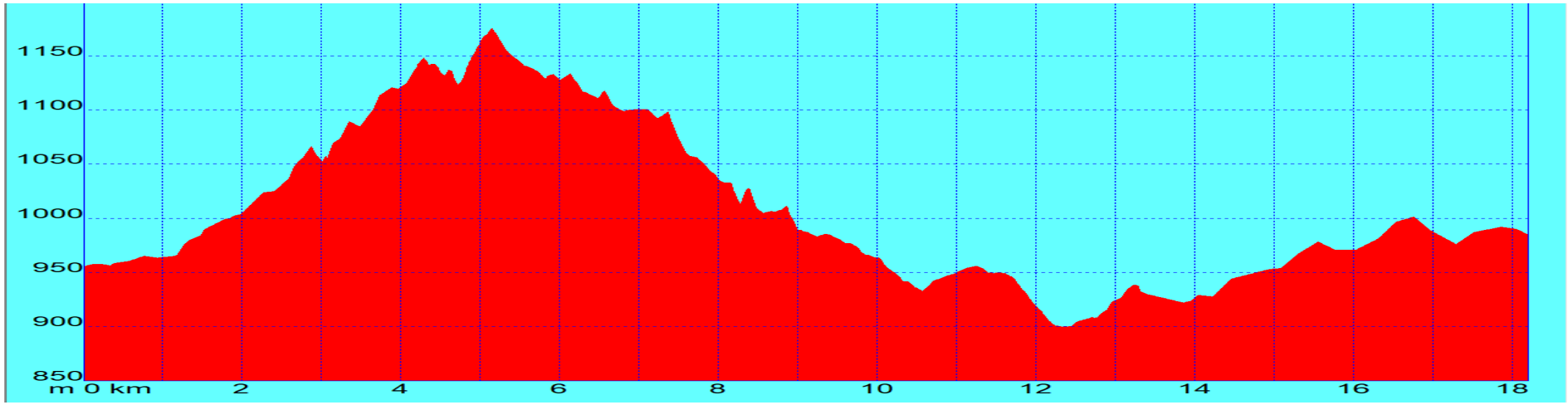
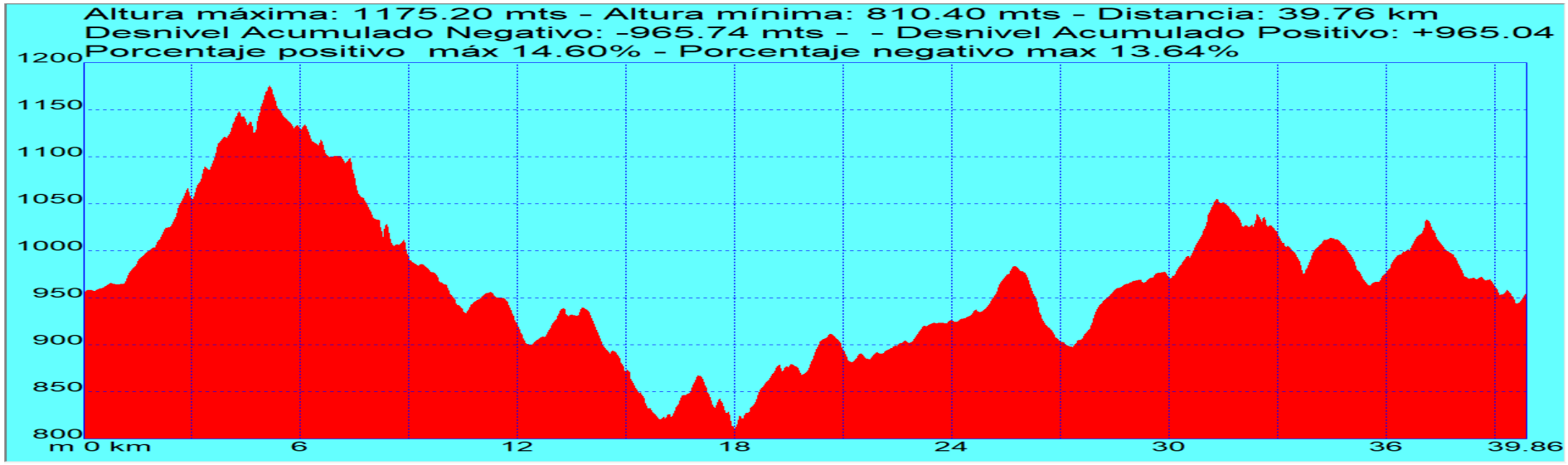


VNiVERSiDAD D SALAMANCA
Campus de Excelencia Internacional

AREA DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA • USAL •

VNiVERSiDAD D SALAMANCA
SERVICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

RUTA CORTA



RUTA LARGA