



## BICICLETA DE MONTAÑA. BÉJAR. (SALAMANCA) 19 DE MAYO DEL 2018.

### ➤ Características de la ruta:

Ruta circular por la Sierra de Béjar.

Se puede calificar como una ruta muy juguetona en la que se puede circular rápido en las bajadas, disfrutando de la conducción y con subidas tendidas.

Parte de Palomares de Béjar para dirigirnos a Valdesangil, Fresnodoso, Sorihuela, Neila de San Miguel, San Bartolomé de Béjar, la Hoya, Navacarros y Palomares de Béjar.

Nos moveremos fundamentalmente por pistas y senderos. No es una ruta larga, saldrán unos 36 km., sin puertos largos ni muy duros, pero sí es un poco rompepiernas como se puede observar en el perfil de la ruta. Tampoco es una ruta muy técnica, no hay largas bajadas en las que se mantenga la dificultad de forma continuada, pero hay que decir que no es adecuada para no iniciados, pues requiere un nivel de conducción medio ya que transcurre en ocasiones por senderos estrechos y a veces pedregosos.

Pasaremos por bosques de robles, cerezos, fresnos, pinos etc., circularemos por callejones formados por los muros de piedra que limitan las distintas fincas y recorreremos algún tramo de la antigua vía del tren (vía de la plata).

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

### ➤ Datos técnicos:

- Ciclabilidad: 95 %
- Kilometraje: 36 Km.
- Dificultad física: Media.
- Dificultad técnica: Media. No es una ruta apta para aquellos que están acostumbrados a hacer sólo pistas con buen firme.
- Desnivel Positivo y negativo acumulado: 907 m.
- Pendiente máxima +: 15.47 %
- Pendiente máxima -: 16.56 %



- **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** hasta el 15 de mayo en el Servicio de E. F. y Deportes. Horario: lunes y miércoles de 10:30 a 14:00. Martes, jueves y viernes de 9:00 a 14:00 horas. Tardes de lunes a jueves de 16:30 a 19:00 horas.
- **Número de plazas:** Máximo 10. Mínimo 8. Ajenos: Máximo 3.
- **Precio:** Comunidad Universitaria USAL: **10.50 €**. Socios Alumni y Federados GUM-USAL: **12.50 €**. Ajenos: **14.50 €**.

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 y anulación:**

Es imprescindible pagar la totalidad del importe para realizar la reserva. Dicho importe sólo se recuperará si la anulación se hace con al menos una semana de antelación a la fecha de la salida o si la actividad es anulada por la organización.

➤ **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



Altura máxima: 1288.40 mts - Altura mínima: 913.20 mts - Distancia: 36.37 km  
Desnivel Acumulado Negativo: -907.80 mts - - Desnivel Acumulado Positivo: +893.00  
Porcentaje positivo máx 15.47% - Porcentaje negativo max 16.56%





