

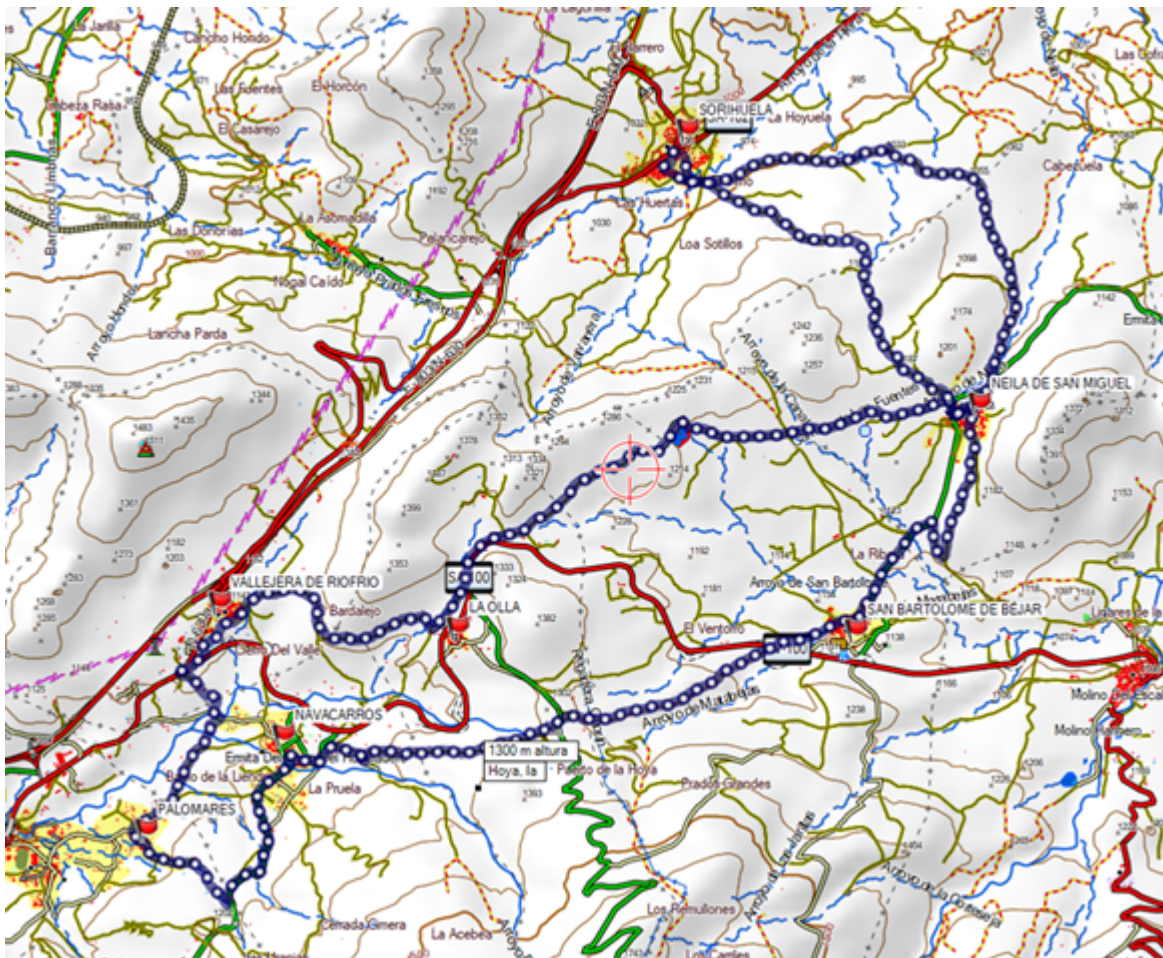


## BICICLETA DE MONTAÑA. SORIHUELA (BÉJAR, SALAMANCA). 5 DE NOVIEMBRE DE 2022.

### ➤ Características de la ruta:

Esta salida tiene lugar en las proximidades de la Sierra de Béjar. Es zona de montaña, pero sin coger altitud.

El recorrido pasa por numerosos pueblos de la zona y llegaremos de uno a otro por caminos y senderos tradicionales. Partiremos de Sorihuela y pasaremos por Neila, Vallejera, Palomares, San Bartolomé, Neila de nuevo y terminamos donde empezamos, en Sorihuela.





Ruta de 30 Km, ampliable si terminamos con ganas de más.

Aunque puedan parecer pocos kilómetros, la ruta es exigente tanto por el tipo de terreno como por los constantes sube-baja con pendientes pronunciadas en ocasiones.

Es una ruta divertida, con zonas rodadoras, pero también bastantes zonas que hacen honor a lo que realmente es la bicicleta de montaña, es decir senderos sinuosos y a veces trialeras que harán las delicias de aquellos a los que les guste la técnica.

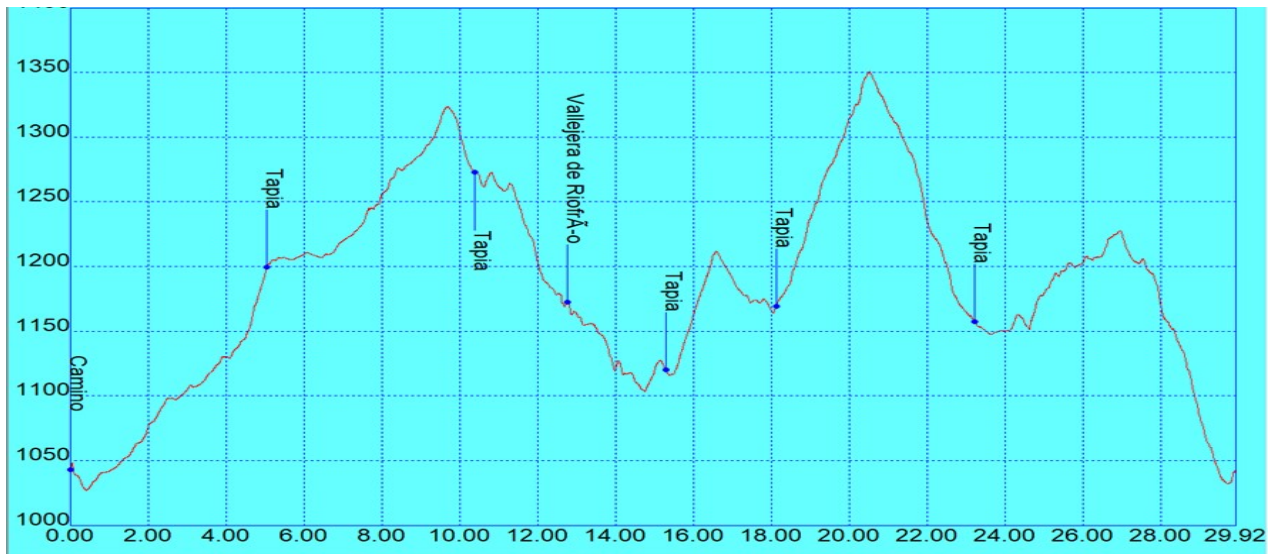
Todos estos caminos discurren por zonas de bosques de castaños, robles y fresnos; callejones delimitados por los muros tradicionales de las fincas y arroyos que a veces nos acompañarán y a veces tendremos que vadear o incluso rodar por ellos si los días antes ha habido lluvias importantes, y de fondo la sierra de Béjar en su totalidad.

En definitiva, se trata de una ruta muy bonita y divertida con una dificultad técnica media (dato subjetivo en función del nivel técnico de cada uno) y una dificultad física media-alta. El ritmo de rodaje será tranquilo, lo que **pretendemos es que participen tanto los ya iniciados en un ciclismo un poco técnico como aquellas personas que montan habitualmente por zonas rodadoras pero que quieren dar el paso a terrenos más abruptos. Estos últimos en las zonas técnicas podrán contar con la ayuda del técnico que les acompaña que no sólo avisará de aquellos lugares de especial dificultad, sino que también les dará las instrucciones pertinentes para afrontar dichas dificultades con mayor seguridad.**

**En cualquier caso, dichas zonas técnicas siempre se podrán hacer bajados de la bicicleta pues son tramos cortos.**

➤ **Datos técnicos de la ruta:**

- Ciclabilidad: 90 %. (Dato subjetivo en función del nivel del ciclista).
- Kilometraje: 30 Km. ampliables según transcurra la actividad.
- Dificultad física: media-alta.
- Dificultad técnica media (dato subjetivo en función del nivel del ciclista)
- Desnivel Positivo y negativo acumulado: 810 m.
- Pendiente máxima +: 10,80 %
- Pendiente máxima -: 14,71 %



➤ **Hora y lugar de salida:** a las **08:30 h.** del Colegio Fonseca. Presentarse 10 minutos antes.

➤ **Plazo y lugar de inscripción:** del **10 de octubre al 2 de noviembre** de 2022 o hasta que se agoten las plazas.

Las inscripciones se harán a través del correo electrónico [inscripciones.deportes@usal.es](mailto:inscripciones.deportes@usal.es) y en el teléfono 923294419 a partir del **segundo día de inscripción.**

**Sólo se atenderán correos recibidos a partir de las 9h. del primer día de inscripción.** Únicamente se inscribirá a **una persona por correo.** No se harán reservas a aquellas personas que escriban más de un correo para una misma actividad.

**ES IMPRESCINDIBLE HABLAR CON LOS TÉCNICOS RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD ANTES DE INSCRIBIRSE. TFN. 677581423.**

➤ **Número de plazas:** máximo 12 y mínimo 8.

➤ **Precio:** Comunidad Universitaria USAL: **12 €.** Socios Alumni y Federados GUM-USAL: **14 €.** Ajenos: **16 €.**

En caso de no estar federados con el GUM-USAL o no poseer un seguro privado que cubra bicicleta de montaña, será obligatorio pagar el proporcionado por el SEFYD cuyo importe es de 1.91 €.



### ➤ Reserva y cancelación:

Es imprescindible pagar la totalidad del importe para realizar la reserva. Las salidas se realizarán siempre que se cubra el cupo mínimo de inscritos establecido por la organización en cada caso, por lo que ésta podrá tomar la decisión de ANULAR O SUSPENDER una salida por este motivo o cualquier otro de fuerza mayor, en cuyo caso, SE PROCEDERÍA A LA DEVOLUCIÓN DE LAS TASAS.

En las anulaciones por parte del usuario y la solicitud de devolución de las tasas, SE ATENDERÁ a lo estipulado por LA NORMATIVA VIGENTE sobre LA DEVOLUCIÓN DE PRECIOS PÚBLICOS del SEFYD-USAL (la cual se podrá consultar en la [Web](#) del SEFYD).

### ➤ 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. **Muy recomendable** un eslabón rápido para la cadena.
- **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.