Guía Ciclista de Madrid

La Guía Ciclista de Madrid te facilitará moverte en bici por las calles de la ciudad. Está pensada para ayudarte a elegir el itinerario más amable y seguro, visualizando las calles de baja densidad de tráfico motorizado y las pendientes asumibles para los ciclistas. También es un apoyo para el conocimiento de la señalización, la normativa y algunos consejos de gran utilidad.
Con el Plan Director de Movilidad Ciclista se ha avanzado en la nueva cultura de la movilidad que recupera la bicicleta como un medio de transporte, y contribuye a la sostenibilidad con un importante ahorro anual de emisiones de gases contaminantes.

¿Qué encontrarás en esta guía?

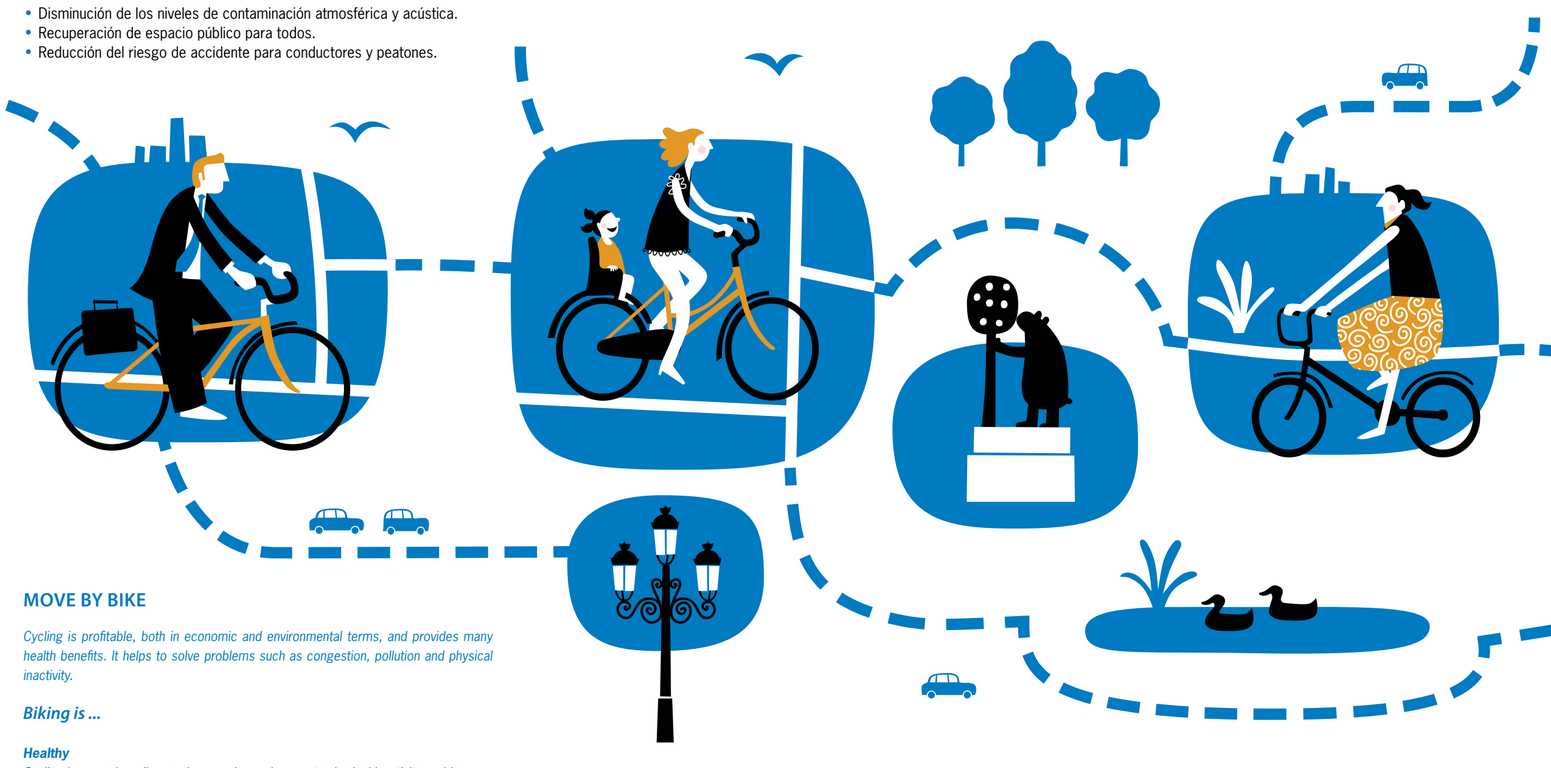
VÍAS CICLISTAS SEGREGADAS
Representan todos los itinerarios que cuentan con vías separadas para los ciclistas.
CALLES MARCADAS COMO ITINERARIOS RECOMENDADOS
Son vías que debido a sus características son más apropiadas para el tránsito de ciclistas, lo que no quiere decir que no puedas circular por el resto de calles. En estas calles el ciclista no tiene la prioridad frente al vehículo motorizado, por lo que deberás circular como un vehículo más, por el centro del carril, indicando tus maniobras a los demás usuarios y respetando las señales de tráfico y semáforos.
ANILLO VERDE CICLISTA DE MADRID
Vía peatonal y ciclista segregada que circunvala la ciudad de Madrid. Cuenta con numerosas conexiones con las vías ciclistas segregadas y con los itinerarios recomendados.
ÁREA DE PRIORIDAD RESIDENCIAL (APR)
Zonas de acceso restringido al vehículo privado, con baja intensidad de tráfico y velocidad limitada, que se consideran apropiadas para la circulación de bicicletas.

INTRODUCTION

The aim of this guide is to facilitate cycling through the streets of Madrid. It facilitates the search of more friendly and safer routes, displaying the streets with less traffic and softer slopes for cyclists. It also provides support for a better knowledge of signs, rules and helpful tips.
The Madrid Cycling Master Plan has pushed forward a new culture of mobility in which the bicycle has an important role as a means of transport, contributing to sustainable development with a significant annual savings of greenhouse gas emissions.

What will you find in this guide?

Segregated cycle routes: *streets with separated lanes for cyclists.*
Recommended itineraries: *suitable routes for riders, according to their features of comfort and safety. On these streets, riders do not have priority over motor vehicles, so you will have to circulate as any other vehicle through the middle of the lane, signalling clearly your turns and observing carefully the traffic signs and the traffic lights.*
Cyclist Green Belt of Madrid: *it is a segregated pedestrian and cycle route which surrounds Madrid City. It provides connections with other segregated cycle routes and recommended itineraries.*
APR (Residential Priority Areas): *These are areas within the city with restricted access for motor vehicles, with low traffic density and limited speed, very suitable for bikers.*



MUÉVETE en bici

Ir en bicicleta al trabajo o al cole es rentable desde el punto de vista económico, eficiente, ecológico y, además, es beneficioso para la salud. Ayuda a resolver problemas como la congestión del tráfico, la contaminación y el sedentarismo.

Ir en bici es...

SALUDABLE
Pedalear es un buen ejercicio para la salud, previene las enfermedades asociadas al sedentarismo (cardiovasculares, cáncer, diabetes, hipertensión...) y mejora la calidad de vida, combate el estrés, mejora la imagen personal y la autoestima, ayuda a combatir los síntomas de ansiedad y permite compartir actividades con la familia y amigos. Además es muy eficaz para ayudar a controlar el peso.
DIVERTIDO
Descubrirás y disfrutarás la ciudad de forma distinta. La velocidad de la bici te permite observar y visualizar sus espacios y singularidades.
BARATO
Es económicamente rentable. Las bicicletas son relativamente baratas, tanto en su compra como en su mantenimiento.
APORTA CALIDAD DE VIDA PARA LOS CIUDADANOS
El uso masivo de la bici en la ciudad reduce el número de vehículos y recupera el espacio público para la convivencia de los ciudadanos. La ciudad muestra un espíritu más amable.
LA PRESENCIA DE MÁS BICICLETAS EN LAS CALLES IMPLICA:
- Reducción de los atascos.
- Disminución de los niveles de contaminación atmosférica y acústica.
- Recuperación de espacio público para todos.
- Reducción del riesgo de accidente para conductores y peatones.

MOVE BY BIKE

Cycling is profitable, both in economic and environmental terms, and provides many health benefits. It helps to solve problems such as congestion, pollution and physical inactivity.

Biking is ...

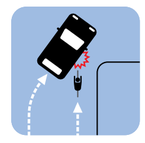
Healthy
Cycling is a good cardiovascular exercise and prevents physical inactivity problems.
Funny and attractive
You see the city from a different point of view. The low speed of the bike allows you to enjoy the city discovering new spots and places.
Cheap
It is economically profitable. Bikes are a low cost transport, both in their purchasing and maintenance.
Provides quality of life for citizens
The massive use of bicycles in the city reduces the number of vehicles and retrieves public space for citizens.
The presence of more bicycles on the streets involves:
- *Less congestion.*
- *Less air pollution and noise reduction.*
- *Public space retrieving.*
- *Risk reduction of accidents for drivers and pedestrians.*
- *Less public spending on infrastructure maintenance.*

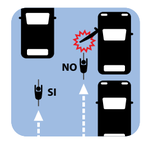
CONSEJOS
para circular en bici por la ciudad

Circular en bicicleta por la ciudad no es peligroso, siempre y cuando se sigan unas normas básicas:

- Conduce en línea recta y sé predecible, indicando las maniobras que vas a realizar con los brazos.
- Circula a la velocidad adecuada, elige calles tranquilas. Cuando circules por zonas de prioridad peatonal hazlo a una velocidad similar a la de los viandantes, teniendo siempre en cuenta la prioridad del peatón. Si hay mucha densidad peatonal, desciende de tu bicicleta y anda con ella al lado.
- Aunque no es obligatorio, es recomendable el uso del casco. Una verdadera seguridad se basa en la utilización de medidas de protección activa: moderación de la velocidad, atención al conducir, previsión de los movimientos propios y de los demás, señalización de las maniobras, conducción defensiva...
- Utiliza elementos reflectantes en tu bici, para hacerte ver incluso de día.
- Instala un retrovisor. Es un elemento más con el que aumentarás tu seguridad.
- Con lluvia extrema las precauciones. Lo fácil se vuelve difícil y arriesgado.
- Asegura la bici con un buen candado, como los que tienen forma de U.
- Mantén una prudente distancia de seguridad con el vehículo que te precede, ya que puede frenar repentinamente.

- En las rotondas, circula como lo haría cualquier vehículo, no te arrincones, hazte visible.
- Asegúrate. Un seguro de responsabilidad civil no es obligatorio, pero cubre los posibles daños que pudieras ocasionar a terceros.
- Respeta las normas de circulación.
- Mantén tu bicicleta en buen estado: frenos, cambios, dirección, ruedas y luces. Ganarás en seguridad.
- Pon especial cuidado al circular por tu carril cuando pases a la altura de una desviación a la derecha. Muchos conductores no señalizan su maniobra de giro a la derecha, cortan el paso de los ciclistas y crean situaciones de riesgo.
- No te fíes de las maniobras de los coches hasta el último momento y ten los frenos a punto sobre todo cuando circules a la altura de ellos. Ten en cuenta que, aunque puedas tener la razón, ante un accidente con un coche la bicicleta lleva siempre las de perder.
- No circules demasiado próximo a los coches aparcados. Los coches que circulan a tu izquierda no prevén si vas a necesitar espacio porque un coche que esté parado a tu derecha abra su puerta.





CYCLING TIPS FOR THE CITY

Cycling in the city is not dangerous as far as you follow few basic rules:

- *Drive maintaining a straight and predictable line, signalling clearly your turns with your arms.*
- *Fit the appropriate speed. Adapt to the speed of the street where you ride in, and, if possible, choose streets suitable for riders. When you ride on pedestrian priority areas, you must keep in mind their priority, adapting your speed at theirs. In crowded streets, get off your bike and walk.*
- *Wearing a helmet is recommended but not mandatory. Safety is based on active protection measures: moderated speed, driving attention, bringing forward your movements and those coming from others, signalling your turns...*
- *Reflective elements make you visible even in daylight.*
- *Bike mirrors increase your safety.*
- *Pay special attention when raining.*
- *Lock the bike properly. U-shaped locks are recommended.*
- *Insurance is not mandatory but it covers any damage you might cause to others.*
- *Observe traffic rules.*
- *Keep your bike in good condition to increase safety: brakes, transmission, axis, wheels and lights.*
- *Pay special attention at crossings. Many drivers do not signal their turns to the right, cutting off your way and putting you in danger.*
- *Don't relax and be ready to brake, especially when riding among cars. Note that in case of accident bikes and cyclists are the weakest player.*
- *Do not drive too close to parked cars to avoid opening doors.*

COMBINA
bici y transporte público

Utilizando la combinación de bici y transporte público se pueden recorrer distancias largas reduciendo nuestras emisiones contaminantes, siendo más eficientes desde el punto de vista energético y disfrutando de otras ventajas, ya que:

- Es más competitivo en tiempos.
- Es un medio de transporte "puerta-puerta", ya que la bici llega hasta el mismo lugar de destino, con mayor facilidad para su aparcamiento.
- Es la combinación intermodal más ecológica y eficiente, especialmente cuando se trata de bici combinada con ferrocarril.

	Con bici plegada *Folded bike*	Con bici SIN plegar *Unfolded bike*
	Siempre *Always*	Siempre, excepto en hora punta si el tren va lleno *Except in rush hour if crowded*
Metro	Siempre *Always*	Laborables: *Working days:* 10 a 12:30 h. y de 21 a cierre Fines de semana y Festivos: Todo el día *Weekends and holidays: All day long*
ml	Siempre *Always*	Laborables: *Working days:* 10 a 12:30 h. y de 21 a cierre Fines de semana y Festivos: Todo el día *Weekends and holidays: All day long*
EMT ¡MADRID!	Siempre, excepto si el bus va lleno *Except when bus is crowded*	Sólo en líneas con soporte exterior (Línea 33) *Only in buses with bike carrier (Bus line 33)*
	Sólo empaquetadas en vehículos con bodega, a criterio del conductor *Only packed in the store. Bus driver decides*	Sólo empaquetadas en vehículos con bodega, a criterio del conductor *Only packed in the store. Bus driver decides*

COMBINING CYCLING AND PUBLIC TRANSPORTATION

The combined use of bike and public transportation allows you to travel long distances reducing pollution, increasing energy efficiency and enjoying many benefits:

- *Increase the competitiveness of transport.*
- *It is a "door to door" means of transport, as bikes are easy to park.*
- *It's the greenest and more efficient intermodal combination, especially when combined with railroad.*

Ilustración y diseño: www.srsanchez.es

TIPOS de vías

CARRIL BICI
Vía ciclista que discurre adosada a la calzada, señalizada al efecto, en un solo sentido o en doble sentido. Se consideran protegidos cuando están separados del resto de la calzada mediante bordillos o bolardos. La modalidad de carril-bus-bici establece la circulación combinada de los autobuses y las bicicletas.

ACERA-BICI
Vía ciclista señalizada sobre la acera, separada del tráfico motorizado pero integrada en la acera o espacio peatonal y presentando algún tipo de señalización y/o elemento físico o visual que la segrega del espacio propiamente peatonal.

PISTA-BICI
Vía ciclista segregada de los peatones y del tráfico motorizado, con trazado independiente de las carreteras.

SENDA CICLABLE
Vía para peatones y ciclos, segregada del tráfico motorizado, que discurre por espacios abiertos, parques, jardines, etc. Puede existir algún tipo de señalización que separe el espacio de los ciclistas del de los peatones.

CICLO-CALLE O CICLO-CARRIL
Vía ciclista especialmente acondicionada, destinada en primer lugar a las bicis y en la que los vehículos motorizados deberán circular a una velocidad máxima de 30km/h, o inferior si así estuviera específicamente señalado.

NORMATIVA

HAZTE VISIBLE
- Recuerda que debes utilizar elementos reflectantes en tu bici debidamente homologados.
- Instala en tu bici un timbre. Te servirá para alertar al resto de los usuarios de tu presencia.
- Si circulas por la noche o en condiciones meteorológicas que disminuyan la visibilidad, deberás disponer de luz de posición delantera y trasera y catadióptrico trasero. Este también lo podrás colocar en los radios de las ruedas y en los pedales.

CIRCULA CORRECTAMENTE
- Circula siempre por el centro del carril y, en vías de más de un carril, utiliza siempre el situado más a la derecha, sin tener en cuenta el carril bus en el caso de que existiese, a no ser que exista señalización que te permita circular por él.
- Utiliza el carril de la izquierda en el único caso de que quieras girar a la izquierda.
- No circules en paralelo con otros ciclistas.
- Por tu seguridad y la de los demás, al circular por la calzada recuerda que eres un vehículo más, por lo que debes respetar las mismas señales que el resto de usuarios, tanto verticales como horizontales y semáforos.
- En la calzada nunca te agarres a ningún otro vehículo para ser remolcado.
- No lleves auriculares conectados a reproductores de música ni utilices en ningún caso el teléfono móvil mientras circulas en bici.

¿CÓMO CIRCULAR POR LAS ACERAS?
- Si tienes que utilizar en algún caso la acera u otras zonas peatonales, tienes que bajar de la bici y andar como peatón, empujando tu bici.
- ¿Conoces las zonas de prioridad peatonal? Son calles por las que circulan peatones y vehículos, pero en estas zonas el peatón tiene la prioridad. Si no puedes mantener, como mínimo, un metro de distancia entre tu bici y los peatones, debes bajar de ella y moverte andando.

A CADA UNO SU PRIORIDAD
- En las aceras-bici, los peatones tienen prioridad sobre los ciclistas, que cederán el paso adaptando su velocidad.
- En los carriles-bici, la prioridad de paso es de las bicis, por lo que el peatón deberá cruzar usando los pasos habilitados y, si lo hacen fuera de ellos, deberán cerciorarse de que no entorpecen a los ciclistas.
- En los pasos específicos para ciclistas sin semáforo, los ciclistas tienen la prioridad sobre los demás vehículos, siempre con precaución y a velocidad moderada.

¿PUEDO LLEVAR A ALGUIEN EN LA BICI?
Si tienes que llevar a alguien en tu bici, solo podrás hacerlo siempre que seas mayor de edad y transportes a un menor de hasta siete años, y utilizando un asiento adicional o remolque homologado para el transporte de personas. En todo caso, el menor siempre deberá llevar colocado el casco.

LA BICI BIEN APARCADA
- Utiliza los lugares reservados para aparcar tu bici.
- No utilices los espacios reservados para otros vehículos, como reservas de motos o plazas para personas de movilidad reducida.
- Si no queda espacio en el aparca-bici, puedes aparcar tu bici en la acera, cuando esta mida más de 3 metros, de forma paralela al bordillo, no atándola a árboles o elementos vegetales, y siempre sin obstaculizar paradas de transporte público, pasos de peatones, etc.

CYCLE WAYS INFRASTRUCTURE

CYCLE LANE
It is a marked cycle lane on the road, in one way or both ways.
Cycle lanes are considered protected if separated from the rest of the roadway by curbs or bollards that prevent cars occupation. There are also bus and bicycle lanes.

SIDE PATH LANE
It's a bike lane built on the sidewalks. It is separated from traffic but integrated on the walkway. It has some sort of signalling and / or physical or visual element that segregates itself from pedestrians.

CYCLE TRACK
It is a roadway constructed specifically to be used only by cyclists.

CYCLE PATH
Shared use lane for pedestrians and cycles segregated from traffic that runs through parks, gardens, etc. There may be some type of signals separating cyclists from pedestrians.

CYCLE ROAD
One way roads with 30 km/h speed limitation, generally, for shared use by bikes and traffic. It has specific signalling.

REGULATIONS

Make yourself visible:
- *Remember to use duly approved reflective elements.*
- *Install a bell on your bike; it will serve to alert other users of your presence.*
- *If you drive at night or in bad weather conditions you need to have front light and rear reflector. You can put reflective elements in the spokes and pedals too.*

Circulating properly:
- *If you ride on road, use the centre of the lane. In case of more than one, use always the far right lane, without considering the bus lane if it exists, unless there are specific signals allowing you to circulate on it..*
- *Use the left lane only in case you want to turn left.*
- *Do not run in parallel with other cyclists.*
- *For your safety and that of others, remember that you must observe traffic signals as any other vehicle.*
- *Never hold on to any other vehicle to be towed.*
- *Never use headphones neither mobile phones when riding a bike.*

How to circulate on the sidewalks?
If you need to use any sidewalk or other pedestrian area you must get off the bike and walk pushing your bike.

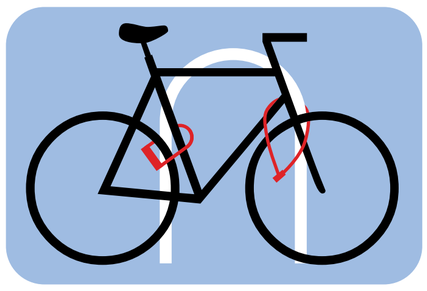
Who has priority?
- *On the side path lanes, pedestrians have priority over cyclists. Cyclists must give way to pedestrians, adapting speed to theirs.*
- *On cycle lanes, cyclists have priority. Pedestrians have to use the enabled crosswalks. In case of lack of crosswalks, pedestrians must avoid hindering cyclists when crossing.*
- *In cycle crossings without traffic lights, bikes have priority over other vehicles. Remember to cross with caution and at a moderate speed.*

Can I take somebody on my bike?
Only kids up to 7 years old can be transported by an adult using an extra seat or trailer approved for the transport of persons. In any case, kids must always wear helmet.

Parking the bike properly
- *You must park your bike in a bike rack or other cycle parking.*
- *Do not use parking lots reserved for other vehicles like motorcycles or disabled people vehicles.*
- *If you don' t find a bike rack, you can park your bike on the sidewalk only if it is more than 3 meters wide, and always parallel to the curb. Never bind a bike to a tree and always without hindering public transport, crosswalks, etc.*

APARCA-BICI

Madrid pone a tu disposición los aparca-bici, especialmente habilitados para que puedas estacionar tu bici. Para su ubicación se tienen en cuenta los principales centros educativos, parques, centros culturales e instalaciones deportivas según el diagnóstico realizado y recogido en el Plan Director de Movilidad Ciclista, además de las sugerencias de los ciudadanos sobre los puntos idóneos por su frecuencia de uso.
La ciudad, a fecha de abril de 2011, dispone de 1.167 aparca-bici situados en la vía pública. Para más información, consulta la sección "Aparca-bici" dentro de la página web de la Oficina de la Bici.



BIKE RACKS

Madrid offers you bike racks around the city, especially located next to the major trip generators such as schools, parks, cultural centres and sports facilities according to the Madrid Cycling Master Plan and citizens suggestions.
Madrid has currently 1167 bike racks (April 2011). For more information, check the bike parking section in the "Oficina de la bici" website.

ENLACES de interés

MADRID.ES
Web municipal de la ciudad de Madrid.
www.madrid.es

OFICINA DE LA BICI DE MADRID
Toda la información sobre la bici en la ciudad de Madrid.
www.madrid.es/oficinadelabici

DESCUBRE MADRID
Programa de visitas guiadas del Patronato de Turismo del Ayuntamiento de Madrid.
www.esmadrid.com/descubremadrid

ANILLO VERDE CICLISTA
Web dedicada íntegramente a esta vía ciclista.
www.anilloverde.es

PEDALIBRE
Asociación cicloturista de usuarios de la bici.
www.pedalibre.org

MADRIDPROBICI
www.madridprobici.org

EN BICI POR MADRID
Blog de noticias y promoción de la bici en Madrid.
www.enbicipormadrid.es

MADRIDCYCLECHIC
www.madridcyclechic.com

CONBICI
Coordinadora en defensa de la bici.
www.conbici.org

CONSORCIO DE TRANSPORTES DE MADRID
www.ctm-madrid.es

CERCANÍAS DE MADRID: www.renfe.com

METRO DE MADRID: www.metromadrid.es

EMT MADRID: www.emtmadrid.es

SERVICIO PÚBLICO DE BICICLETAS CIUDAD UNIVERSITARIA DE MADRID: www.bicicum.com

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C023840
www.fsc.org

Guía Ciclista de Madrid, septiembre 2011

ÁREA DE GOBIERNO DE MEDIO AMBIENTE Y MOVILIDAD
¡MADRID!

OFICINA de la BICI
Toda la información sobre la bici en Madrid
www.madrid.es/oficinadelabici

Guía Ciclista de Madrid

Itinerarios recomendados para un desplazamiento más seguro y eficaz

¡MADRID!

Guía Ciclista de Madrid

¡MADRID!

N

LEYENDA

- Anillo verde ciclista
- Calles recomendadas (*)
- Red existente
- Red sin servicio
- Peatonal
- APR Las Cortes
- APR Las Letras
- APR Embajadores
- Estación de Metro
- Estación Metro Ligero
- Estación Cercanías Renfe
- Pendiente < 2%
- Pendiente 2 - 4%
- Pendiente > 4%

Área de Prioridad Residencial (APR)

(*) Basado en el Plano de Calles Tranquilas de “en bici por madrid” (Villarramblas)

El plano incorpora una cuadrícula kilométrica (cada cuadro corresponde a 1km de lado), que materializa el sistema de coordenadas UTM que podrán ayudarte para situarte con el GPS.

Escala 1 : 37.000

0 1 2 km

© Cartografía rugoma www.rugoma.com