

Cicloturismo

Fecha de actualización: Julio 2016
Centro elaborador: CRIDJ

El Cicloturismo. Recomendaciones

El Cicloturismo es una actividad que se desarrolla al aire libre y que consiste fundamentalmente en hacer turismo y deporte utilizando como medio de transporte la bicicleta, provocando mejoras para la salud y también para el medio ambiente. Existen diferentes modalidades, dependiendo del tipo de bicicleta, pudiendo diferenciarse entre cicloturismo en carretera y en bicicleta todo terreno (btt). Existe una tercera modalidad ciclista, que se efectúa en pista (velódromo). Junto al cicloturismo, cada vez tiene más adeptos en nuestras ciudades el uso de la bicicleta como transporte alternativo, evitando de esta manera la congestión, el tráfico y la contaminación que genera el automóvil, tal y como recoge la **Carta de Aalborg** (1994) o Compromiso de las ciudades europeas hacia la Sostenibilidad.

9) Una movilidad urbana sostenible

Nosotras, ciudades, debemos esforzarnos por mejorar la accesibilidad y por mantener el bienestar y los modos de vida urbanos a la vez que reducimos el transporte. Sabemos que es indispensable para una ciudad viable reducir la movilidad forzada y dejar de fomentar el uso innecesario de los vehículos motorizados. Daremos prioridad a los medios de transporte respetuosos del medio ambiente (en particular, los desplazamientos a pie, en bicicleta o mediante los transportes públicos) y situaremos en el centro de nuestros esfuerzos de planificación una combinación de estos medios. Los diversos medios de transporte urbanos motorizados deben tener la función subsidiaria de facilitar el acceso a los servicios locales y de mantener la actividad económica de las ciudades.

A la hora de practicar cicloturismo, ten en cuenta **las siguientes recomendaciones**:

- Utiliza siempre el casco. Además la Ley de Seguridad Vial obliga a llevarlo en vías interurbanas.
- Hazte ver siempre, sobre todo de noche o cuando la luminosidad sea escasa. En ciudades como Madrid son obligatorios los catadióptricos y las luces.
- Cuando circules por la ciudad, hazlo por el centro del carril de la derecha, nunca por la acera, y sin zigzagueos y por carriles-bici o aceras-bici si es posible.
- Cuando circules en carretera, si hay carril especial, utilízalo; si no, utiliza el arcén; y si éste tampoco existiera, utiliza la parte más cercana al borde derecho de la calzada.
- Cuando vayas por caminos rurales, no te salgas de ellos. Así evitarás el deterioro del medio ambiente.
- Si haces ciclismo de carretera, elige las que tengas poca densidad de tráfico.
- Procura salir en grupo.
- Respeta el Código de la circulación.
- Ten en cuenta la previsión meteorológica (www.aemet.es)
- Planea tu ruta con todo detalle, adaptándola a tu forma física.
- Revisa bien tu bicicleta antes de cada salida. Lleva contigo recambios de cámara, bomba y parches.
- Señaliza las maniobras.
- Mantén una distancia de seguridad prudente con el resto de vehículos.
- Lleva bidones con líquido y alimentos energéticos.
- La ropa debe ser la apropiada: cómoda, clara y con colores que destaquen en la lejanía.

El transporte de la bicicleta

Bicicleta y Metro

- En el Metro de Madrid se puede transportar la bicicleta, sin coste adicional, los sábados, domingos y festivos durante todo el horario de apertura y de lunes a viernes de 9.30 a 14 h; de 16 a 18 h. y de 20 h a cierre de servicio. En las líneas que conecten localidades exteriores a la M-40 se permitirá el acceso sin limitación horaria.
 - Solo se permitirá una bicicleta por viajero
 - Se permiten como máximo 2 bicicletas en el coche de cabeza y dos bicicletas en el de cola, junto a la cabina de conducción.
 - Podrá impedirse viajar con bicicleta cuando se produzcan circunstancias que así lo aconsejen, tales como aglomeraciones, averías u otras incidencias, que dificulten el tránsito y la movilidad, dentro de las instalaciones.
 - A los efectos de su transporte, las bicicletas que vayan plegadas, así como las bicicletas infantiles, tendrán la consideración de bultos de mano, rigiéndose por la normativa propia de éstos establecida en el Artículo 2, apartado b) del Reglamento de Viajeros de Metro de Madrid.
 - Se podrá transportar por las escaleras mecánicas, pasillos, ascensores y rodantes pero no está permitido conducirla por las instalaciones.
 - El viajero portador de bicicleta será responsable de su custodia y cuidado, evitando ocasionar daños o desperfectos en las instalaciones
- (DECRETO 72/2016, de 5 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se modifica el Reglamento de Viajeros del Ferrocarril Metropolitano aprobado por Decreto 49/1987, de 8 de mayo).
- Tel.: 902 444 403 / 917 796 399.

www.metromadrid.es

Bicicleta y Cercanías-Renfe

- En Cercanías está permitido todos los días sin límite.

Las condiciones son:

- Sólo se admitirá una bicicleta por viajero
- Si la ocupación del tren fuera elevada y el viajero portador de bicicleta no pudiera realizar su viaje o pudiera ocasionar molestias, podrá optar por otro tren o por la devolución del importe total de su billete.

Las bicicletas serán transportadas en los espacios destinados para ello. En el caso de no existir señalización, los espacios destinados para el transporte y acondicionamiento serán los espacios de acceso de los trenes autorizados, sin invadir, en cualquier caso, los pasillos y las zonas de asientos no abatibles.

Los grupos deben tener una autorización en días previos. Tel del departamento de grupos de cercanías. Tel: 915 066 356 www.renfe.com/viajeros/cercanias/madrid/viajar_con/index.html. Tel.: 902 320 320

Bicicletas y Renfe

Siempre que superen las dimensiones señaladas para ser consideradas equipaje de mano, serán admitidas en los servicios AVE, Larga Distancia y Avant para trayectos nacionales con las siguientes condiciones:

- Que la bicicleta se encuentre plegada o desmontada dentro de una funda de unas dimensiones máximas de 120 x 90 x 40 cm (largo-alto-ancho). En trenes de media distancia convencional, cercanías y ancho métrico, las bicicletas plegadas no será necesario que viajen dentro de funda.
- Los pedales deben estar desmontados y el manillar girado 90°.
- En bicicletas sin plegar se limitará a una bicicleta por viajero y solo en los servicios de media distancia convencional, cercanías y ancho métrico. Para recorridos inferiores a 100 km. no supone coste adicional, si cuando el trayecto supera los 100 km.
- www.renfe.com/viajeros/info/bicicletas.html

En venta por internet 902 109 420. En estaciones 902 432 343. Servicio ATENDO (Viajeros con discapacidad) 902 240 505

Bicicleta y EMT

- Se permite el acceso a los autobuses de la EMT con bicicletas plegadas con el tamaño equivalente a un equipaje de mano. Es obligatorio plegar la bicicleta antes de subir.
- Sólo se permite una bicicleta por autobús y se debe situar en la plataforma central sujeta por el propietario. Si no hay espacio suficiente en la plataforma central, tienen prioridad una silla de ruedas y/o un cochecito de niño frente a la bicicleta que deberá bajarse del autobús si es preciso.
- Las bicicletas no plegables sólo pueden transportarse exclusivamente en buses provistos de soporte exterior específico.
- Más información en: www.emtmadrid.es
- Tel.: 902 507 850/ 914 068 810

Bicicleta y bus interurbano

Tanto las plegables como las no plegables, deben ir empaquetadas en la bodega, y siempre a discreción del conductor.

Es importante que contactes previamente con cada empresa de transportes para saber las condiciones.

La ley de Seguridad Vial:

La Ley introduce cambios y términos nuevos para los ciclistas:

- Los ciclistas, cuando no dispongan de una vía o parte de la misma especialmente destinada a ellos, circularán por el arcén de la derecha; también podrán hacerlo los vehículos en seguimiento de ciclistas, a una velocidad por debajo de los límites mínimos.
- Los ciclistas podrán superar la velocidad máxima fijada para ellos (40 km/h) en aquellos tramos en los que las circunstancias de la vía aconsejen desarrollar una velocidad superior, pudiendo ocupar incluso la parte derecha de la calzada que necesiten.
- Podrán circular por los arcones de las autovías salvo que, por razones de seguridad, se prohíba con señales.
- Los ciclistas pueden circular en grupo, en cuyo caso se les considera como una única unidad móvil a efectos de prioridad.

Direcciones Útiles

Real Federación Española de Ciclismo

C/ Ferraz, 16, 5º
28008, Madrid
Tel.: 915 400 841
Fax: 915 420 341
www.rfec.com

Federación Madrileña de Ciclismo

Avda. Salas de los Infantes, 1, 7ª planta
28034, Madrid
Tel.: 913 646 351 y 352
Fax: 913 646 355
www.fmciclismo.com

Asociación Pedalibre

C/ Campomanes, 13, 2º izda.
28013 Madrid
Tel.: 697 361 974
www.pedalibre.org
info@pedalibre.org

www.ecomovilidad.net

www.conbici.org

www.madridprobici.org

<http://madrid.bicicritica.com>

www.mejorconbici.com/

Oficina de la Bici

Dirección General de Sostenibilidad

Ayuntamiento de Madrid

Tel.: 914 803 980 – 915 133 023

www.madrid.es ► Inicio ► Ayuntamiento ► Movilidad y Transportes ► Oficina de la Bici: bicimadrid@madrid.es

www.infobicimadrid.es/gis_bicis.htm

www.madridmovilidad.es

www.amigosdelciclismo.com

www.trebol.org/ciclistaurbano.html

www.ciclismourbano.org

www.mountainbike.es/front/home.do

Rutas y viajes en bicicleta por la Comunidad de Madrid

Existen multitud de rutas para poder practicar el cicloturismo por los espacios naturales y municipios de nuestra Comunidad. Además de los carriles bici existentes (ver www.pedalibre.org), algunas rutas son interesantes de conocer, como las Vías Verdes, antiguos trazados de ferrocarril abandonados www.viasverdes.com y la ruta de Madrid a Santiago de Compostela.

El Anillo Verde Ciclista

Circuito de 64,294 km que circunvala la ciudad de Madrid y que permite el acceso a la Casa de Campo, El Pardo, Parque Juan Carlos I, y entronca con el carril-bici de Colmenar Viejo.

<http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Ayuntamiento/Movilidad-y-Transportes/Oficina-de-la-bici/Madrid-en-bici/Red-de-vias-ciclistas/Anillo-Verde-Ciclista?vgnextfmt=default&vgnnextchannel=e8e2d8f887e79210VgnVCM2000000c205a0aRCRD>

El Camino de Santiago desde Madrid (652 km)

Enlaza con el Camino Francés en Sahagún (León). Está balizado con flechas amarillas y con mojones con la estrella y la concha del Camino. La ruta parte desde Madrid por Fuencarral y coincide con el carril bici de la Autovía de Colmenar. Desde ahí se desvía hacia Manzanares, Cercedilla, para ascender el puerto de Fuenfría y llegar luego a Segovia.

Vía Verde del río Tajuña (49 km)

Desde la estación de metro de Arganda del Rey hasta Morata de Tajuña, donde se remonta el valle del río hasta Ambite por un carril acondicionado de asfalto rojizo.

Vía Verde del río Guadarrama (7 km)

Entre Móstoles y Navalcarnero, con un descenso de agradable paseo apto para niños, hasta el río Guadarrama, que se atraviesa por una pasarela, y un suave ascenso hasta la campiña de Navalcarnero.

Vía Verde del río Alberche (22 km)

Desde el embalse de Picadas (Aldea del Fresno) hasta San Martín de Valdeiglesias. La primera parte va paralelo al embalse de Picadas dentro de la Zona de protección de Aves (ZEPA) de los ríos Alberche y Cofio. La segunda parte discurre entre urbanizaciones, pinares y viñedos desde Pelayos de la Presa hasta San Martín de Valdeiglesias.

Vía Verde del tren de los 40 días (14 km)

Por el camino del antiguo ferrocarril que unió en la guerra Villacañas con Torrejón de Ardoz. Se ha acondicionado sólo el trazado entre Carabaña y Estremera. La parte que discurre desde Orusco a Torrejón aún no se ha adaptado y hay que atravesar túneles sin iluminación.

Ruta cicloturista en BTT- TransCam o TransMadrileña (12 tramos con una media de 54 Km)

Es una ruta circular que rodea toda la Comunidad Autónoma de Madrid para dar a conocer los diferentes paisajes que se pueden encontrar en ella. Paisajes bien diferenciados y dificultades muy diferentes se encuentran en los distintos puntos cardinales; el noroeste caracterizado por abruptos desniveles y puertos de montaña, el sur llano y silvestre y el este también llano pero muy industrializado. Se trata de 12 tramos con una media de 54 km de longitud y una dificultad clasificada como "Media-Alta" en cada tramo. Más información en www.transcam.org/

Enlaces web de rutas en bicicleta

<http://www.amigosdelciclismo.com>

www.ffe.es/viasverdes/index.html

www.foromtb.com

www.ciclistas.org

www.biciglotones.com/php/gestorRutas/listaRutas.php

www.demadridalcamino.org/

www.mountainbike.es

www.anilloverdebiciclista.es/index.html

<http://bikertb.blogspot.com/>

www.bikezona.com

www.solomountainbike.com

www.esciclismo.com

www.pedrodelgado.com

www.quebrantahuesos.com

www.ridethecity.com/madrid

www.marchasciclistas.com

www.tresplatos.com/

www.viajandoenbici.net/portugal.htm

<http://bicitudadano.blogspot.com/>

www.enbicipormadrid.es/

www.sendademadrid.es

<http://www.transcam.org/>

Empresas y clubes de cicloturismo

Bicimanía

C/ Palencia, 20

28020, Madrid

Tel.: 915 331 189.

Horario de 10.30 a 14 h. y de 17 a 20.30 h.

www.bicimania.com

bicimaniaweb@bicimania.com

Deportes Ochando

C/ Carlos Ruiz, 3

28751, La Cabrera

Tel.: 918 688 133 y 609 046 699

www.deportesochando.com

depochoando@hotmail.com

Yucalcari Aventura

Ctra. Virgen de la Nueva, s/n

28680, San Martín de Valdeiglesias

Tel.: 617 709 274 y 918 635 472

www.yucalcari.com

info@yucalcari.com

Karacol Sport

C/ Tortosa, 8

28045, Madrid

Tel.: 915 399 633

www.karacol.com

Solobike

Avda. de Brasil, 23. Oficina 108

28020, Madrid

Tel.: 913 152 944

www.solobike.es

info@solobike.es

Rutas Pangea

Pº de Yaserías, 15/ esq Arganda, loc. 1

28005, Madrid

Tel.: 915 172 839 y 680 492 159

www.rutaspangea.com

pangea@rutaspangea.com

Bravo Bike

C/ Juan Álvarez Mendizábal, 19

28008, Madrid

Tel.: 917 582 945 y 607 448 440

www.bravobike.com

kaspar@bravobike.com

bravobike.com@gmail.com

Motos&Bikes

C/ Príncipe de Vergara, 24
Tel.: 910 064 432 y 645 267 180
28001, Madrid
info@motosandbikes.es
www.motosandbikes.es

Trixi Madrid

C/ Jardines, 12
28013, Madrid
Tel.: 915 231 547 y 660 091 644
www.trixi.com
madrid@trixi.com

Club Mammoth

C/ Fuente del Berro, 9
28009, Madrid
Tel.: 913 093 259/917 377 770
Fax: 914 015 916
www.clubmammoth.com
info@mammoth.es

Bike Spain Tours

Plaza de la Villa, 1
28005, Madrid
Tel.: 915 592 125 y 915 590 653
www.bikespain.com
info@bikespain.com

27 Bikes

C/ Alcalde Sainz de Baranda, 16
28009, Madrid
Tel.: 915 730 692
www.27bikes.com
info@27bikes.com

Gente Viajera

C/ Santa Alicia, 19
28053, Madrid
Tel.: 914 780 111/685 800 086
www.genteviajera.com
info@genteviajera.com

Alquiler y préstamo de bicicletas**Club Mammoth**

C/ Fuente del Berro, 9
28009, Madrid
Tel.: 913 093 259/917 377 770
Fax: 914 015 916
www.clubmammoth.com
info@mammoth.es

By Bike City

C/ Menéndez Pelayo, 35 semiesquina
Ibiza, 2
28009, Madrid
Tel.: 911 292 761
www.bybikecity.com/
info@bybike.info

Bike Spain Tours

Plaza de la Villa, 1
28005, Madrid
Tel.: 915 592 125 y 915 590 653
www.bikespain.com
info@bikespain.com

Aventurama. S. L.

C/ Tordomar, 7, local 12
28043, Madrid
Tel.: 910 296 444/686 131 266
www.aventurama.es
información@aventurama.es

Urban Biking

Pº Infanta Santa Isabel, 2
28007, Madrid
Gasolinera Repsol
Tel.: 681 287 525
www.urbanbiking.es
info@urbanbiking.es

Urban Móvil

Plaza San Miguel, 2
28005 Madrid
Tel.: 910 023 001
www.urbanmovil.com
info@urbanmovil.com

Otero Ciclos

C/ Segovia, 18- 20
28005, Madrid
Tel.: 915 415 714-915 473 225
www.oterociclos.es
otero@oterociclos.es

Rent and Roll

C/ Salustiano Olózaga, 14
28001, Madrid
Tel.: 915 763 524 y 686 178 462
www.rentandroll.es
contact@rentandroll.es

Bicimania

C/ Palencia, 20
28020, Madrid
Tel.: 915 331 189.
Horario: 10.30 a 14 h. y de 17 a 20.30 h.
www.bicimania.com
bicimaniaweb@bicimania.com

Bravo Bike

C/ Juan Álvarez Mendizábal, 19
28008, Madrid
Tel.: 917 582 945 y 607 448 440
www.bravobike.com
bravobike.com@gmail.com

Goteo Cultura Sostenible

C/ Freud, 5B
28049, Madrid (Campus UNAM)
Tel.: 914 978 481
www.goteoculturasostenible.es
info@goteoculturasostenible.es

Ecomoving

Avda. del Manzanares, 2
28011, Madrid
Tel.: 912 457 383
www.ecomovingsports.com
info@ecomovingsports.com

Trixi

C/ Jardines, 12.
28013, Madrid
Tel.: 915 231 547 y 660 091 644
www.trixi.com
madrid@trixi.com

27 Bikes

Alcalde Sainz de Baranda, 16
28009, Madrid
Tel.: 915 730 692
www.27bikes.com
info@27bikes.com

Rutas Pangea

Pº de Yeserías, 15/ esq Arganda, loc. 1
28005, Madrid
Tel.: 915 172 839 y 680 492 159
www.rutaspangea.com
pangea@rutaspangea.com

Mi Bike Río

C/ Aniceto Marinas, 26
28008, Madrid
Tel.: 911 394 652/605 299 630
www.mibikerio.com
info@mibikerio.com

Motos&Bikes

C/ Príncipe de Vergara, 24
Tel.: 910 064 432 y 645 267 180
28001, Madrid
info@motosandbikes.es
www.motosandbikes.es

Aquimoto

C/ General Lacy, 8 (Junto Est. de Atocha)
28045, Madrid
Tel.: 912 191 255 y 682 201 768
www.aquimoto.es
info@aquimoto.es

The Cycling Project

Avda. El Ferrol 31, bajo 3
28029 Madrid
Tel.: 669 41 00 90 – 687 94 19 29
www.thecyclingproject.com

Préstamo de Bicicletas en el Parque Juan Carlos I. Madrid

El Ayuntamiento de Madrid realiza un préstamo de bicicletas **gratuito** en el Parque Juan Carlos I. Se trata de una iniciativa municipal para que los visitantes puedan disfrutar pedaleando de todos los rincones del parque. El Parque dispone de un itinerario trazado especialmente para este deporte y debidamente señalizado.

El préstamo tiene una duración máxima de una hora para recorrer las zonas habilitadas, periodo tras el cual se deberá devolver la bicicleta en el mismo punto en el que se tomó prestada. Además, para garantizar la seguridad de los usuarios, con la bicicleta se proporciona un casco. El punto de préstamo está situado junto al aparcamiento principal. Se obtendrá una tarjeta electrónica, estrictamente personal, con la que se tendrá acceso a las bicicletas durante un año.

Para poder utilizar este servicio, es necesario presentar el DNI. Los menores de edad también están invitados a disfrutar de esta actividad, podrán acceder al préstamo de las bicicletas, siempre que al retirar la tarjeta de inscripción lo hagan acompañados de un adulto.

Avenida Manuel Azaña / Avda. Logroño / Vía de Dublín s/n

Metro: Campo de las Naciones (L 8)

Más información: <http://xurl.es/bicisparquej>

Red de bicicletas públicas eléctricas: BICIMAD

Madrid ha puesto en marcha en el verano de 2014 una red de bicicletas públicas eléctricas (bicicleta convencional a la que se añade tecnología eléctrica que proporciona al usuario asistencia en el pedaleo) para compensar las barreras orográficas que tiene la ciudad de Madrid.

Para poder hacer uso de las 1.560 bicicletas repartidas en 123 estaciones de 5 distritos, los usuarios deberán solicitar una tarjeta de usuario en la propia web de BiciMad (www.bicimad.com), en las oficinas del Ayuntamiento de Madrid o a través de la «app» oficial (<http://www.bicimad.com/app.html>). En cualquiera de las localizaciones, se dará a los usuarios un código que permitirá imprimir la tarjeta en cualquier estación de bicicletas.

Se puede utilizar a partir de los 14 años. Los menores de 16 deberán ser dados de alta por un adulto, en calidad de tutor o representante legal, y asumirá completamente la responsabilidad tanto de los actos de los menores durante la utilización del servicio como de su idoneidad física para usar el servicio. El casco es obligatorio para los menores de 16 años.

El usuario puede hacer un uso continuado de la bicicleta por el tiempo que desee a lo largo del día, pero el uso superior a las dos horas paga una tarifa más alta. Se puede utilizar en cualquier vía urbana de Madrid pero deberás calcular el tiempo de regreso y su incidencia en la tarifa resultante. Tiene una autonomía de 70 Km. recargándose en la propia estación. Su velocidad está limitada a 25 Km/h.

Una vez devuelta la bicicleta, deberán transcurrir un mínimo de quince minutos para poder retirar esa misma u otra bicicleta y comenzar un nuevo trayecto. De no transcurrir ese plazo entre la devolución y la retirada, el sistema contabilizará que el uso del servicio ha sido continuado.

Disponen de un seguro para el usuario y contra terceros. No obstante, el usuario tiene la responsabilidad de custodiar la bicicleta durante todo el tiempo que disponga de ella.

Son antipinchazos, pero ante una avería se debe notificar la incidencia en el **900 50 54 63**.

Para más información puedes llamar al teléfono 010 ó (915 298 210 si llamas fuera de Madrid)

Las **tarifas** son las siguientes:

Abonado anual

Tarifa abono anual sin abono transporte del Consorcio Regional de Transportes de la Comunidad de Madrid: 25 €

Tarifa abono anual con abono transporte del Consorcio Regional de Transportes de la Comunidad de Madrid 15 €

Primera fracción de 30 minutos: 0,50 €

Siguiente fracción de 30 minutos: 0,60 €

Bonificación por coger la bicicleta en estación excedentaria (con más de un 70% de ocupación): 0,10 €

Bonificación por devolver la bicicleta en estación deficitaria (con menos de un 30% de ocupación): 0,10 €

Bonificación por reserva anclaje en destino (no acumulable con bonificación por devolución en estación deficitaria): 0,10 €

Tarifa de penalización por haber excedido las dos horas, por hora o fracción: 4 €

Abonado ocasional

Tarifa primera hora o fracción: 2 €

Tarifa segunda hora o fracción: 4 €

Bonificación por coger la bicicleta en estación excedentaria (con más de un 70% de ocupación): 0,10 €

Bonificación por devolver la bicicleta en estación deficitaria (con menos de un 30% de ocupación): 0,10 €

Bonificación por reserva anclaje en destino (no acumulable con bonificación por devolución en estación deficitaria): 0,10 €

Tarifa de penalización por haber excedido las dos horas, por hora o fracción: 4 €

Pérdida de la tarjeta de abono anual:

Hay que adquirir una nueva tarjeta abonando el importe de 5 euros a la que se le transfiere el saldo que hubiera en la tarjeta antigua. Se puede adquirir llamando al teléfono 010 Línea Madrid o acudir sin cita previa a cualquiera de las Oficinas de Atención al Ciudadano Línea Madrid.