

Cicloturismo

Fecha de actualización: Marzo de 2010
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. 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.
- Cuando circules por la ciudad, hazlo lo más próximo a la acera, nunca por ella, y sin zigzagueos y por carriles-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.
- 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 10 a 12:30 y de 21 a cierre de servicio.
- En los vagones, debe ir en la zona más cercana a las cabinas de los conductores.
- Se permiten como máximo 2 bicicletas por vagón.
- El acceso se hará por los vestíbulos atendidos por el personal de la Estación.
- www.metromadrid.es

Bicicleta y Cercanías

- En Cercanías está permitido los días laborables, a excepción de horas punta. Por norma general, desde las 10 h. hasta las 13.30 h y a partir de las 21 h, está permitido.
- Sábados, domingos y festivos, está permitido todo el día, a excepción de las líneas C8a (El Escorial) y C8b (Cercedilla), que tienen restricciones de 8 a 10 y de 17 a 21 horas.
- En la línea Cercedilla-Cotos no está permitido en invierno.
- www.renfe.es/cercanias/madrid/bicicletas.html
- Tel.: 902 240 202

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.
- Sólo se permite una bicicleta por autobús y se debe situar en la plataforma central.
- Las bicicletas no plegables sólo pueden transportarse exclusivamente en buses provistos de soporte exterior específico. Más información en www.emtmadrid.es y en el Tel.: 902 507 850.

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 arcenes 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.

www.dgt.es/dgt_informa/normativa/FOLLETONORMAS.pdf

Direcciones Útiles

Real Federación Española de Ciclismo

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

Pedalibre

C/ Campomanes, 13, 2º izda.
28013 Madrid
Tel.: 617 523 271
www.pedalibre.org
info@pedalibre.org

Federación Madrileña de Ciclismo

Avda. Salas de los Infantes, 1
28034, Madrid
Tel.: 913 646 351 y 352
Fax: 913 646 355
www.fmciclismo.com
fmciclismo@telefonica.net

www.conbici.org
<http://madridprobici.org/>
www.bicicritica.es
<http://masacritica.es>

www.madridmovilidad.es
www.amigosdelciclismo.com
www.trebol.org
www.ciclismourbano.org

Empresas y clubes de cicloturismo

Bicimanía

C/ Palencia, 20
28020, Madrid
Tel.: 915 331 189
Fax: 915 343 870
www.bicimania.com
club@bicimania.com

Bravo Bike

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

Trixi

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

Bike Spain Tours

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

Yucalcari Aventura

Ctra. Virgen de la Nueva, s/n
28680, San Martín de la Vega
Tel.: 617 709 274 y 669 685 116
www.yucalcari.com
info@yucalcari.com

Aventuras Itinerantes

Ctra. M 634, km 9, Las Fuentes
28739, Pinilla de Buitrago
Tel.: 918 695 391 630 039 838 y 858
www.aventurasitinerantes.com
correo@aventurasitinerantes.com

Cien por Cien Deporte

C/ Kerria, 38, 4º A
28109, Alcobendas
Tel.: 678 487 977
www.cienporciendeporte.com
info@cienporciendeporte.com

Albergue Valle de los Abedules

M 610, km 15
28720, Bustarviejo
Tel.: 630 084 576 y 630 085 377
www.albergue-valle.com
información@albergue-valle.com

Club Mammoth

C/ Fuente del Berro, 9
28009, Madrid
Tel.: 913 093 259, 916 341 788 y 916 140 910
Fax: 914 015 916
www.mammoth-mtb.com
mammoth@mammoth-mtb.com

Guadarrama Adventure

C/ Camino Manzanares, 55, 10 A, 1º A
28440, Guadarrama
Tel.: 918 565 713 y 660 411 399
www.quaventur.com
info@quaventur.com

Pangea

C/ Melilla, 10
28005, Madrid
Tel.: 915 172 839
www.rutaspangea.com
pangea@rutaspangea.com

Karacol Sport

C/ Tortosa, 8
28045, Madrid
Tel.: 915 399 633
www.karacol.com

Arawak Viajes

C/ Peñuelas, 15
28005, Madrid
Tel.: 914 742 524
Fax: 915 738 877
www.arawakviajes.com
info@arawakviajes.com

Gente Viajera

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

27 Bikes

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

Deportes Ochando

C/ Carlos Ruiz, 3
28751, La Cabrera
Tel.: 918 688 133 y 609 046 699
depochoando@hotmail.com

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.ffe.es/viasverdes/index.html) y la ruta de Madrid a Santiago de Compostela.

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 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 por un cañón fluvial 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.

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 (100 km).

Vía Verde del río Guadarrama (13 km)

Entre Móstoles y Navalcarnero, con un descenso pronunciado con balastro hasta el río Guadarrama, que se atraviesa por una pasarela, y un suave ascenso hasta la campiña de Navalcarnero.

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.

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.

www.munimadrid.es/UnidadWeb/UGBBDD/EntidadesYOrganismos/Deportes/OtrasInstalaciones/OtrasInstalaciones/PlanoAnilloVerdeCiclista.pdf

Enlaces web de rutas en bicicleta *

www.amigosdelciclismo.com

www.ffe.es/viasverdes/index.html

www.foromtb.com

www.bicirutas.net

www.ciclistas.org

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

www.demadridalcamino.org/

www.euskalnet.net/xudaondo/excursiones/santiago/

www.mountainbike.es

www.mountainbikeymas.blogspot.com

www.bikezona.com

www.solomountainbike.com

www.esciclismo.com

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

www.pedrodelgado.com

http://www.quebrantahuesos.com/

www.marchasmiticas.com/

www.tresplatos.com/

www.viajandoenbici.net/portugal.htm

Alquiler y préstamo de bicicletas

Club Mammoth

C/ Fuente del Berro, 9
28009, Madrid

Tel.: 913 093 259, 916 341 788 y 916 140 910

Fax: 914 015 916

www.mammoth-mtb.com

mammoth@mammoth-mtb.com

By Bike

Avda. Menéndez Pelayo, 35
28009, Madrid

Tel.: 902 876 486 y 661 940 170

www.bybike.info

info@bybike.info

Otero Ciclos

C/ Segovia, 18 y 20
28005, Madrid

Tel.: 915 473 225

www.oterociclos.es

otero@oterociclos.es

Bike Spain Tours

Plaza de la Villa, 1
28005, Madrid

Tel.: 915 592 125 y 915 590 653

www.bikespain.info

Goteo Cultura Sostenible

C/ Froíd, 58

28049, Madrid (Campus de Cantoblanco)

Tel.: 914 978 481

www.goteoculturasostenible.es

info@goteoculturasostenible.es

Bicimania

C/ Palencia, 20

28020, Madrid

Tel.: 915 331 189

Fax: 915 343 870

www.bicimania.com

club@bicimania.com

Bravo Bike

C/ Juan Álvarez Mendizábal, 19
28008, Madrid

Tel.: 917 582 945 y 607 448 440

www.bravobike.com

kaspar@bravobike.com

27 Bikes

Alcalde Sainz de baranda, 16

28009, Madrid

Tel.: 915 730 692

www.27bikes.com

info@27bikes.com

Deportes Ochando

C/ Carlos Ruiz, 3

28751, La Cabrera

Tel.: 918 688 133 y 609 046 699

depochoando@hotmail.com

Urban Móvil

Plaza de Santiago, 2

28004, Madrid

Tel.: 915 427 771 y 687 535 443

www.urbanmovil.com

info@urbanmovil.com

El Ayuntamiento de Madrid realiza un préstamo de bicicletas gratuito en el parque Juan Carlos I (información: 010)