Conecta Madrid a golpe de pedal

Descubre los Beneficios

DESCARGA AQUÍ LA EXPOSICIÓN

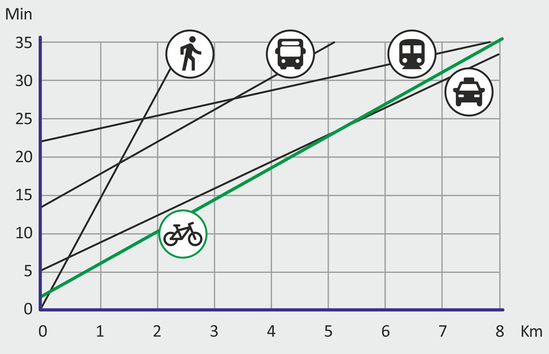
En esta exposición conocerás una serie de itinerarios para **CONECTAR** varios puntos de la ciudad de Madrid en bici. Desde la periferia al centro, podrás recorrer multitud de **zonas verdes y lugares de interés cultural, histórico y turístico**. Sigue estas rutas para conocer la mejor manera de llegar a cualquier punto de tu ciudad.

Los beneficios de usar la bicicleta por la ciudad afectan a muchas escalas, desde la calidad del aire a la salud de las personas que la habitan.

- Es un medio de transporte **económico y eficiente**. En muchos trayectos puede ser más rápido que el coche y además te ahorras buscar aparcamiento.
- Cambiando medios de transporte tan grandes como el coche por bicicletas se ganaría **mucho más espacio** para las personas.
- La ciudad debe **reducir sus emisiones de gases de efecto invernadero** para hacer frente al cambio climático. ¡Y no hay mejor manera que ahorrándonos el CO_2 de coches y motos! No solo el dióxido de carbono disminuiría, también las partículas en suspensión y otros gases muy perjudiciales como el NO_2.
- Todas las personas adultas necesitamos realizar al menos **60 minutos de ejercicio físico cada día según la Organización Mundial de la Salud**. ¿Qué mejor manera que yendo en bici en tus trayectos por Madrid?
- Cuantas más personas llenemos de bicis Madrid, **más fácil y segura será la movilidad**.

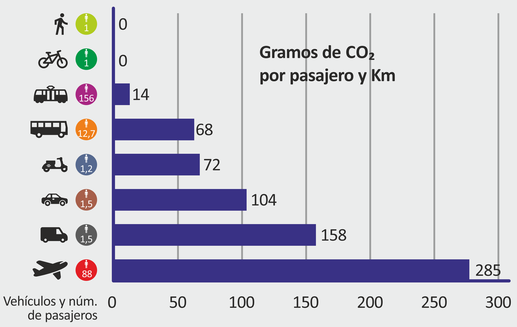
Coge la bici y disfruta de tu viaje

Cuadro comparativo de las velocidades de desplazamiento en el medio urbano



Fuente: Informe "En bici, hacia ciudades sin malos humos". Comisión Europea. DG Medio Ambiente
La mayoría de desplazamientos en ciudad son de menos de 4 km. Para un trayecto en bici tardarías poco menos de 20 minutos. En coche tendrías que sumar el tiempo de aparcamiento y en transporte público tardarías entre 25 y 30 minutos. Además, al moverte en bici en lugar de en coche consigues evitar alrededor de 500 gramos de CO_2 emitidos a la atmósfera.

Emisiones de dióxido de carbono procedentes del transporte de pasajeros



Fuente: Agencia Europea de Medio Ambiente

Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

diario.madrid.es/cieadehesadelavilla

MADRID

Conecta Madrid a golpe de pedal

Tipos de Vías y Consejos

Todas las rutas circulan por vías preparadas especialmente para la bicicleta aunque en nuestra ciudad las bicicletas pueden circular, como cualquier vehículo, por la calzada excepto en las que exista una prohibición específica al respecto. Estos son los diferentes tipos de vías ciclistas de la ciudad de Madrid:

DESCARGA AQUÍ LA EXPOSICIÓN

1 Vías de uso exclusivo para bicicleta:

Carril bici: vía en la calzada de uso exclusivo para las bicicletas señalizado con las marcas viales correspondientes.

Anillo Verde ciclista: vía ciclista con un trazado circular que rodea el casco urbano de Madrid.

Acera bici: banda ciclista a la cota de la acera sin elementos de segregación física continuos.

2 Vías compartidas con peatones:

Encaminamiento: itinerario dentro de una acera en el que se permite la circulación ciclista con objeto de dar continuidad.

Senda ciclable: vías para peatones y ciclos que discurren por diferentes espacios urbanos.

3 Vías compartidas con vehículos motorizados*:

Carril multimodal o ciclocarril: carril acondicionado para el uso de la bicicleta en donde la circulación es compartida con el resto de vehículos. La velocidad máxima es de 30 Km/h.

Circulación a contracorriente: calles locales donde se autoriza la circulación a contracorriente por parte de los ciclistas. Normalmente son calles con tráfico calmado señalizadas como Zona 20.

* la bicicleta no tendrá un uso exclusivo ni preferente en estas vías.

Consejos para moverte en bicicleta por Madrid

1. Las normas generales para circular en bicicleta son las mismas que las del resto de vehículos.
2. No es obligatorio usar solo los carriles bici e infraestructuras específicas (salvo señalización expresa) aunque sí pueden dar mayor sensación de seguridad.
3. Por calzada circula siempre por el centro del carril para que los vehículos cambien de carril para adelantarte y evitar sustos con la apertura de puertas de los vehículos aparcados.
4. Planifica tu ruta, busca calles más tranquilas de un solo carril a ser posible. En calles de más de un carril por sentido es recomendable utilizar el carril de la derecha.
5. Hazte visible y previsible. Señaliza tus giros y no hagas movimientos bruscos.
6. No circules por la acera y zonas peatonales, salvo personas menores de 12 años acompañadas.
7. Es importante un buen mantenimiento. Antes de ponerte a circular comprueba los frenos y el aire de las ruedas. Puedes llevar un kit de reparación básico.
8. El casco es solo obligatorio para menores de 18 años, pero es muy recomendable por tu seguridad.
9. Asegúrate de que se te ve bien, sobre todo de noche. Puedes usar ropa bien visible y añadir elementos reflectantes. Las luces trasera (ROJA) y delantera (BLANCA) son obligatorias entre la puesta y la salida del sol. También es obligatorio el timbre o bocina.
10. Para dejar tu bici usa los aparcabicis. En caso de no existir, puedes anclarla a vallas separadoras en aceras de más de 3 metros de ancho respetando el tránsito de peatones. Tendrás que usar un buen candado como los de tipo U o las cadenas “pitón”.

Geoportal Red de vías ciclistas del Ayto. de Madrid

Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

diario.madrid.es/cieadehesadelavilla

MADRID

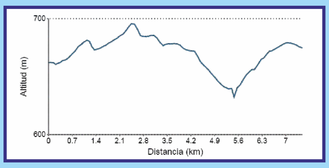
Conecta Madrid a golpe de pedal

San Blas - El Retiro

DESCARGA AQUÍ LA RUTA

Datos técnicos

Longitud total: 8 km.
Desnivel acumulado de subida: 77 metros
Desnivel acumulado de bajada: 62 metros
Tiempo estimado en bici: 30-40 minutos
Tiempo estimado en coche: 18-29 minutos
Calorías quemadas*: 210
CO_2 no emitido:** 1,5 kg.



* Compendio de actividades físicas: Clasificación de los costes energéticos de las actividades físicas humanas. Medicine and Science in sport and exercise.
** Calculadora de emisiones de CO_2. MITECO

Conecta el Anillo Verde ciclista a la altura del Estadio Metropolitano con el parque de El Retiro. Este recorrido transcurre por los distritos de San Blas-Canillejas, Ciudad Lineal, Salamanca y Retiro. Es un itinerario bien marcado que recorre vías importantes como la avenida Daroca, la avenida de Marqués de Corbera o la calle O´Donnell.

Conectividad verde

1 Parque del Wanda Metropolitano
2 Parque de San Blas - El Paraíso
3 Parque de Arriaga
4 Jardines de la Quinta de la Fuente del Berro
5 Parque Roma
6 Jardines del Buen Retiro

Otros datos de interés

La mayor parte del recorrido transcurre por vías exclusivas para bicicletas, pero encontramos tres subtipos: acera bici, senda ciclable y carril bici.
Debes prestar especial atención en los tramos de aceras bici que se comparten con peatones al circular al mismo nivel.

Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

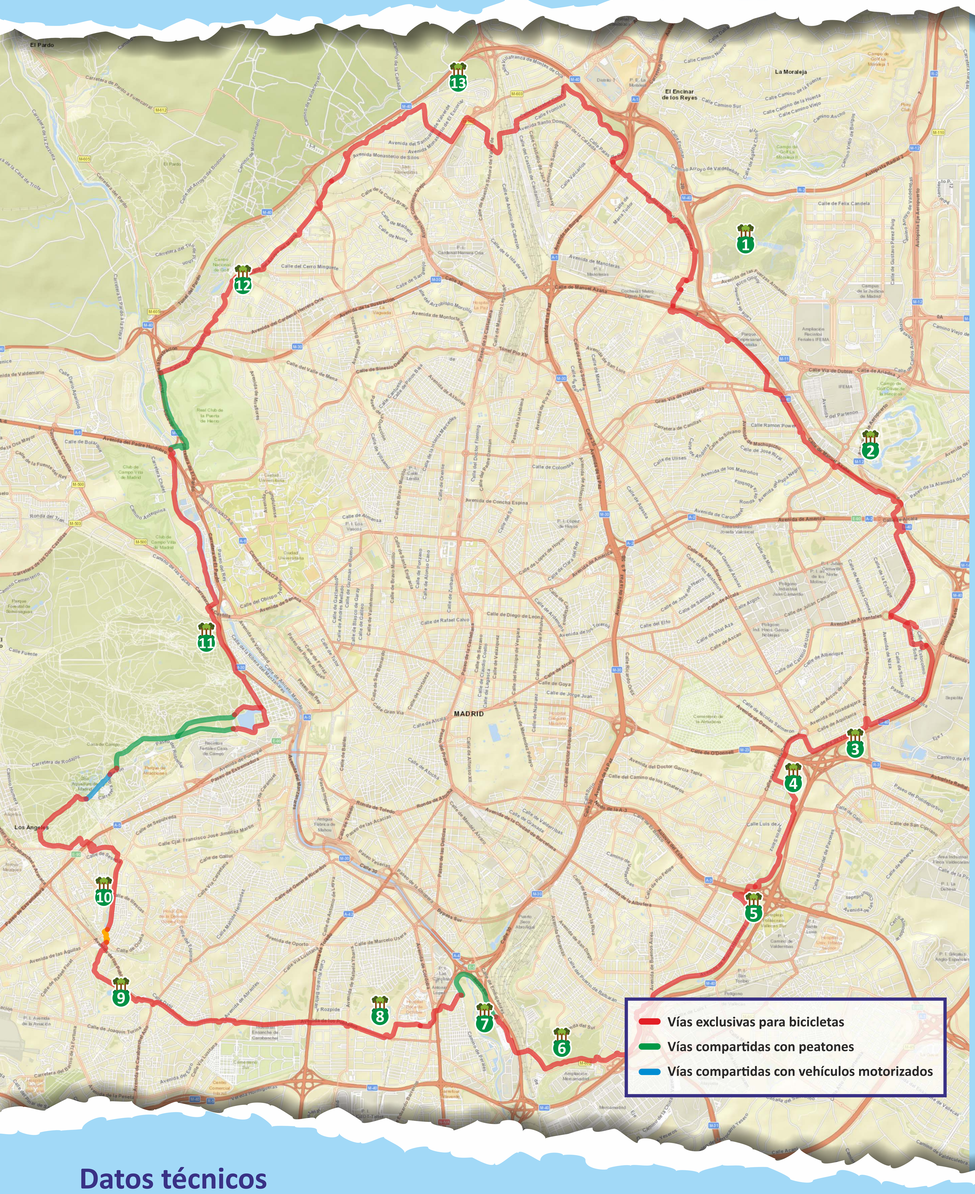
diario.madrid.es/cieadehesadelavilla

MADRID

Conecta Madrid a golpe de pedal

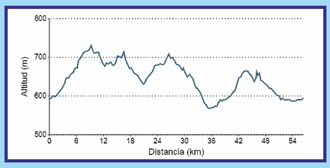
Anillo Verde

DESCARGA AQUÍ LA RUTA



Datos técnicos

Longitud total: 64,3 km.
Desnivel acumulado de subida: 447 metros
Desnivel acumulado de bajada: 447 metros
Tiempo estimado en bici: 3-4 horas
Tiempo estimado en coche: 1-1,5 horas por la M-40; 2-3 horas por vías urbanas
Calorías quemadas*: 1.323
CO_2 no emitido:** 12,2 kg.



* Compendio de actividades físicas: Clasificación de los costes energéticos de las actividades físicas humanas. Medicine and Science in sport and exercise.
** Calculadora de emisiones de CO_2. MITECO

Rodea la ciudad de Madrid en paralelo a la M-40 por el norte y el este. En el sur circula junto a la avenida de los Poblados y en el oeste por la Casa de Campo y el Manzanares. Esta ruta recorre todos los distritos de la periferia de Madrid: Hortaleza, Fuencarral-El Pardo, Moncloa-Aravaca, Latina, Carabanchel, Usera, Puente de Vallecas, Moratalaz, Ciudad Lineal y San Blas-Canillejas. Es un itinerario bien marcado, dispone de un carril bici bidireccional y una senda peatonal en casi todo su recorrido. Al rodear la ciudad enlaza con otras muchas infraestructuras ciclistas y sirve de eje para muchos recorridos de la periferia.

Conectividad verde

1 Parque Forestal de Valdebebas - Felipe VI
2 Parque Juan Carlos I
3 Cuña Verde de Vicálvaro
4 Parque Forestal Fuente Carrantona
5 Parque Lineal de Palomeras
6 Parque Forestal de Entrevías
7 Parque Lineal del Manzanares
8 Parque de Pradolongo
9 Parque de las Cruces
10 Parque de Aluche
11 Parque de la Casa de Campo
12 Parque de Gabriela Mistral
13 Parque de Montecarmelo

Otros datos de interés

La mayor parte del itinerario dispone de un carril bici bidireccional y una senda peatonal.
Debes prestar mayor atención en los alrededores del Estadio Metropolitano donde el recorrido trascurre por un tramo de carril bici más estrecho en el parque de Sofía. En la zona noroeste, junto a la M-30 y la carretera de El Pardo, el anillo se convierte en una senda ciclable más estrecha y con firme de tierra.

Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

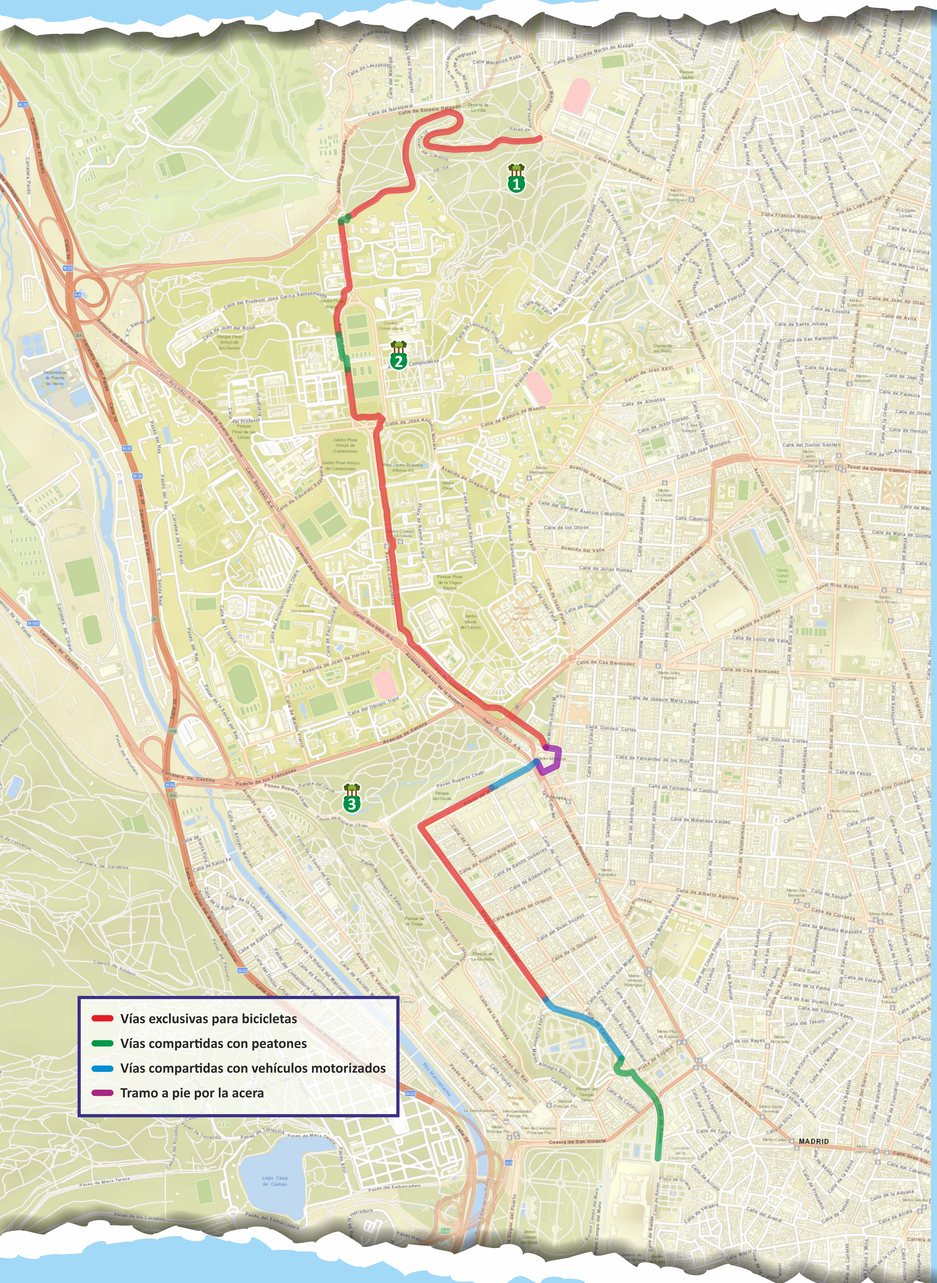
diario.madrid.es/cieadehesadelavilla

MADRID

Conecta Madrid a golpe de pedal

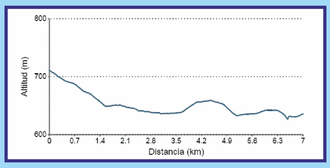
Dehesa de la Villa - Palacio Real

DESCARGA AQUÍ LA RUTA



Datos técnicos

Longitud total: 7 km.
Desnivel acumulado de subida: 37 metros
Desnivel acumulado de bajada: 111 metros
Tiempo estimado en bici: 30 minutos
Tiempo estimado en coche: 25 minutos
Calorías quemadas*: 205
CO_2 no emitido:** 1,1 kg.



* Compendio de actividades físicas: Clasificación de los costes energéticos de las actividades físicas humanas. Medicine and Science in sport and exercise.
** Calculadora de emisiones de CO_2. MITECO

Conecta el parque de Dehesa de la Villa con el Palacio Real pasando por el parque del Oeste. Este itinerario discurre por los distritos de Moncloa - Aravaca y Centro. Es un recorrido que enlaza varias infraestructuras exclusivas para bicicletas (carriles bici) que se han de conectar por calzada o caminando por la acera en Moncloa y con varios encaminamientos ciclistas en la Ciudad Universitaria. Las vías más importantes por las que se circula son la avenida Complutense, la calle de la Princesa y el paseo del Pintor Rosales.

Conectividad verde

1 Parque de la Dehesa de la Villa **2** Zonas verdes de la Ciudad Universitaria **3** Parque del Oeste

Otros datos de interés

El recorrido combina un carril bici exclusivo y bidireccional, como el de la Dehesa de la Villa, con las aceras bici de la Ciudad Universitaria que incluyen algún encaminamiento. Al llegar a Moncloa nos debemos incorporar al tráfico o caminar con la bici de la mano por la acera hasta llegar a los carriles bici de los paseos de Moret y del Pintor Rosales, para terminar enlazando con la senda ciclable de plaza de España que nos conduce hasta la plaza de Oriente, delante del Palacio Real.

Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

diario.madrid.es/cieadehesadelavilla

MADRID

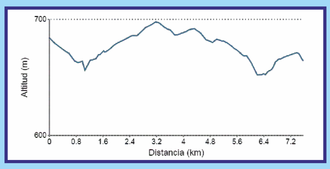
Conecta Madrid a golpe de pedal

Parque Juan Carlos I - Avenida de los Toreros

DESCARGA AQUÍ LA RUTA

Datos técnicos

Longitud total: 7,6 km.
Desnivel acumulado de subida: 69 metros
Desnivel acumulado de bajada: 54 metros
Tiempo estimado en bici: 30 minutos
Tiempo estimado en coche: 25 minutos (sin autovías)
Calorías quemadas*: 213
CO_2 no emitido:** 1,4 kg.



* Compendio de actividades físicas: Clasificación de los costes energéticos de las actividades físicas humanas. Medicine and Science in sport and exercise.
** Calculadora de emisiones de CO_2. MITECO

Conecta el Anillo verde ciclista a la altura del parque Juan Carlos I con el barrio de Salamanca. Este itinerario atraviesa los distritos de Barajas, Hortaleza, San Blas-Canillejas, Ciudad Lineal y Salamanca. Las vías principales por las que se circula son la avenida de los Andes, la calle José del Hierro, la avenida Donostiarra y la avenida de los Toreros.

Conectividad verde

1 Parque Juan Carlos I
2 Parque Juan Pablo II
3 Parque de la Quinta de los Molinos
4 Parque El Calero
5 Parque Eva Duarte de Perón

Otros datos de interés

La mayor parte de la ruta, hasta la M-30, circula por aceras bici. En la avenida de Brasilia deberemos circular unos metros por el carril multimodal para incorporarnos al carril bici de la avenida de los Toreros que circula por calzada. Presta especial atención en los tramos de aceras bici que se comparten con peatones al circular al mismo nivel y al tráfico en el tramo de carril multimodal.

Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

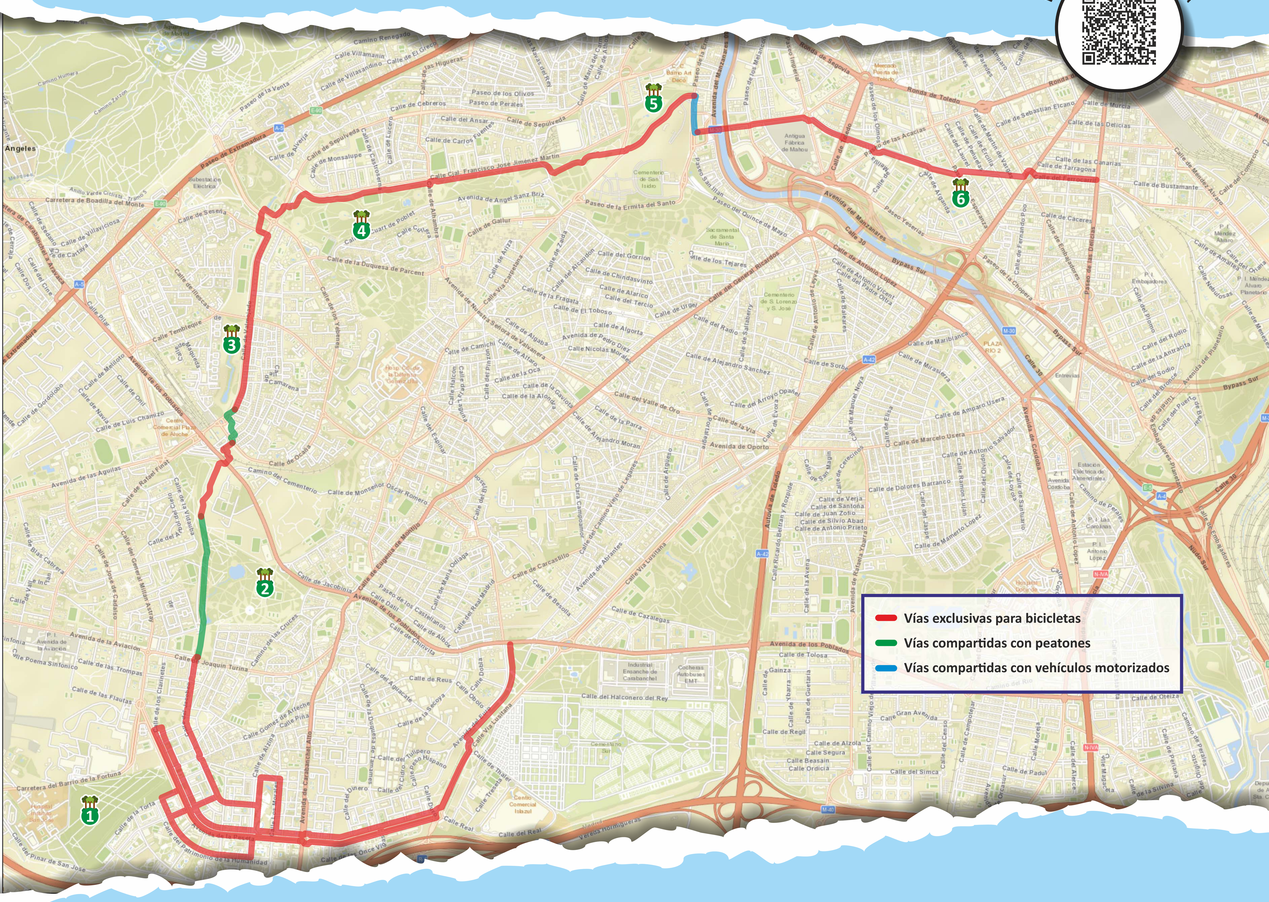
diario.madrid.es/cieadehesadelavilla

MADRID

Conecta Madrid a golpe de pedal

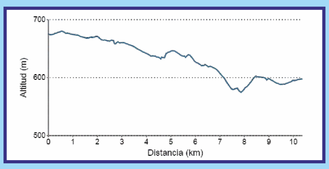
PAU de Carabanchel - Delicias

DESCARGA AQUÍ LA RUTA



Datos técnicos

Longitud total: 11,5 km.
Desnivel acumulado de subida: 72 metros
Desnivel acumulado de bajada: 131 metros
Tiempo estimado en bici: 40 minutos
Tiempo estimado en coche: 25 minutos
Calorías quemadas*: 300
CO_2 no emitido:** 2,2 kg.



* Compendio de actividades físicas: Clasificación de los costes energéticos de las actividades físicas humanas. Medicine and Science in sport and exercise.
** Calculadora de emisiones de CO_2. MITECO

Conecta la red de carriles bici del PAU de Carabanchel con el Paseo de las Delicias casi en el centro de la ciudad. La avenida de la Peseta y la avenida de Carabanchel Alto son el centro de esta red de carriles bici y la confluencia de la calle Ferrocarril con el paseo de las Delicias es el final.
Este recorrido transcurre por los distritos de Carabanchel, Latina y Arganzuela. Es un itinerario que enlaza varias infraestructuras exclusivas para bicicletas pasando por vías importantes como la avenida de la Peseta, avenida de los Poblados, la calle Concejal Francisco José Jiménez Martín, el paseo de los Pontones, la calle Ferrocarril o el paseo de las Delicias.

Conectividad verde

1 Pinar de San José
2 Parque de las Cruces
3 Parque Aluche
4 Parque de la Cuña Verde de Latina
5 Parque de la Ermita del Santo
6 Parque Peñuelas

Otros datos de interés

La mayor parte del recorrido transcurre por vías exclusivas para bicicletas (carril bici) con algún tramo por parques y alguna conexión por carril multimodal. Debes respetar la prioridad peatonal en los parques y tener cuidado con el tráfico en el carril multimodal del paseo de la Ermita del Santo y con los peatones en las aceras bici del Pasillo Verde.

Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

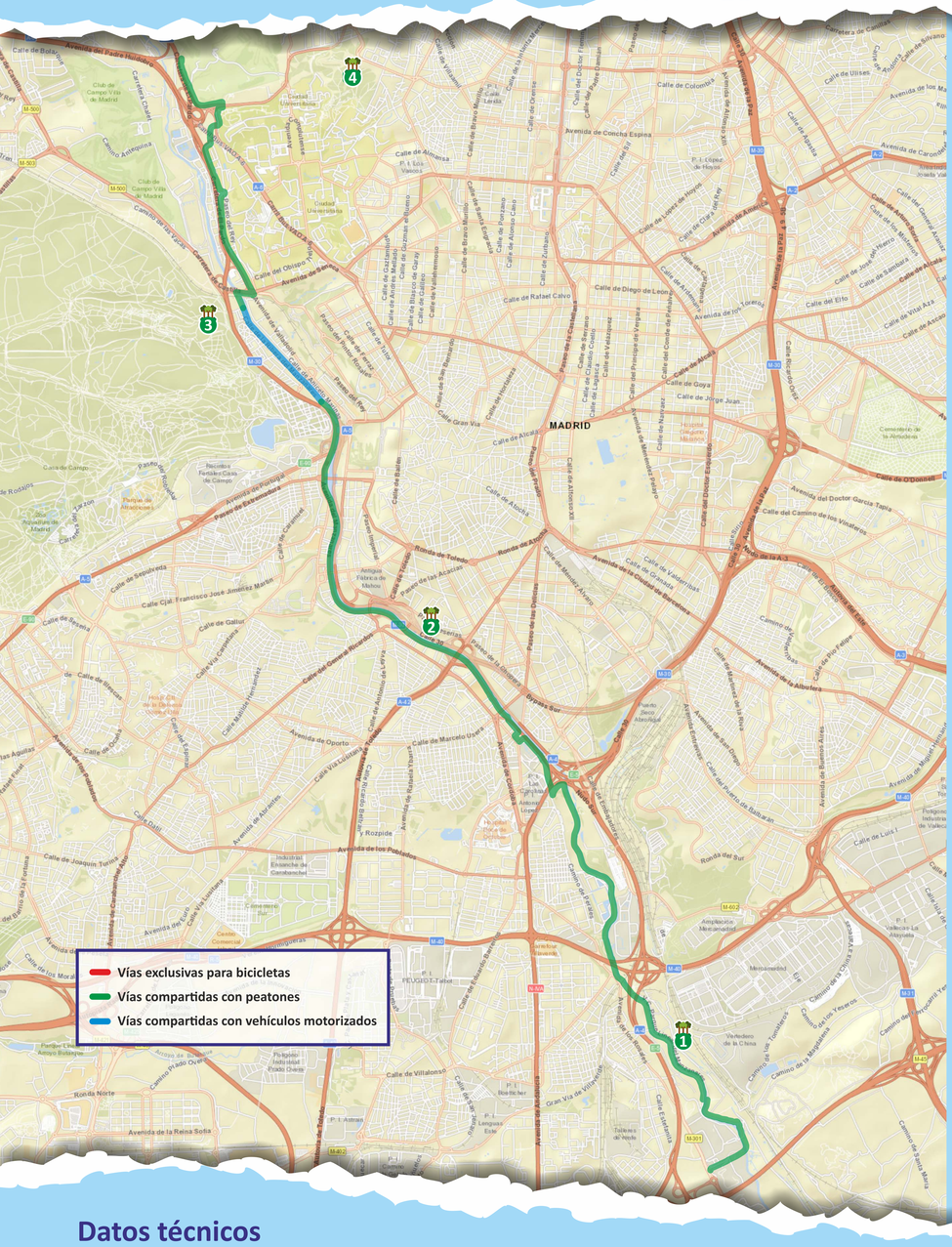
diario.madrid.es/cieadehesadelavilla

MADRID

Conecta Madrid a golpe de pedal

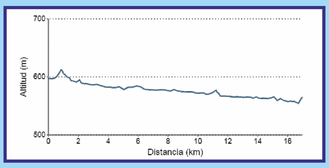
Eje Manzanares

DESCARGA AQUÍ LA RUTA



Datos técnicos

Longitud total: 17,5 km.
Desnivel acumulado de subida: 69 metros
Desnivel acumulado de bajada: 54 metros
Tiempo estimado en bici: 1 hora
Tiempo estimado en coche: 45 minutos (evitando autopistas)
Calorías quemadas*: 433
CO_2 no emitido:** 3,3 kg.



* Compendio de actividades físicas: Clasificación de los costes energéticos de las actividades físicas humanas. Medicine and Science in sport and exercise.
** Calculadora de emisiones de CO_2. MITECO

Conecta el extremo sur de la ciudad con el Anillo Verde al noroeste siguiendo el eje del río Manzanares. Se podría ampliar por el norte a través del Anillo Verde y el GR-124 hasta El Monte del Pardo. Este recorrido transcurre por los distritos de Villaverde, Usera, Arganzuela, Carabanchel, Latina y Moncloa-Aravaca. Es un itinerario que va siguiendo el cauce del río Manzanares enlazando varias infraestructuras para bicicletas compartidas con peatones y un tramo de carril multimodal.

Conectividad verde

1 Parque Lineal del Manzanares **2** Parque de Madrid Río **3** Parque de la Casa de Campo **4** Parque de la Dehesa de la Villa

Otros datos de interés

La mayor parte del recorrido transcurre por sendas ciclables compartidas con peatones en las que el ciclista debe respetar la prioridad peatonal. Aunque la calle Ribera de Manzanares es muy tranquila, debes prestar especial atención en el tramo de carril multimodal. En el puente de los Franceses hay que cruzar caminando por la acera o incorporarse a la circulación en la rotonda de origen de la carretera de Castilla.

Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

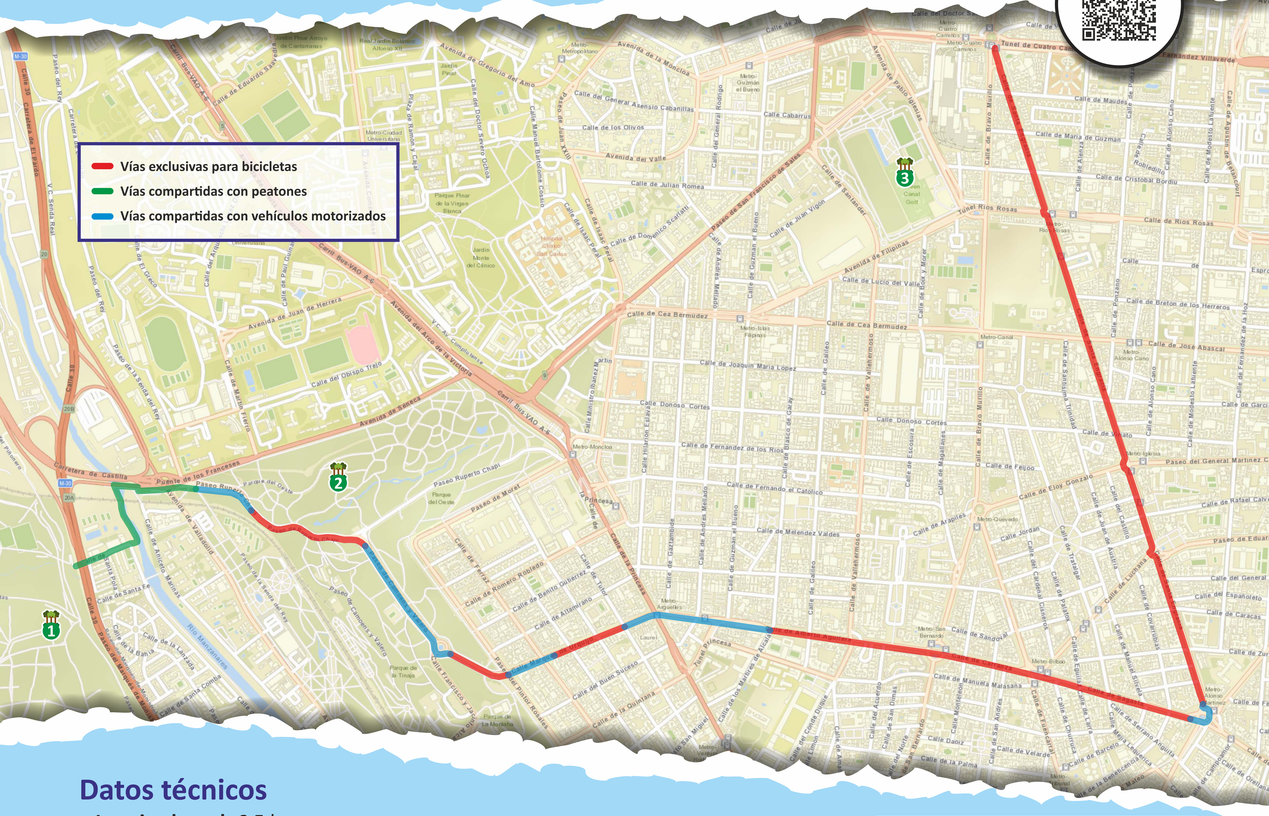
diario.madrid.es/cieadehesadelavilla

MADRID

Conecta Madrid a golpe de pedal

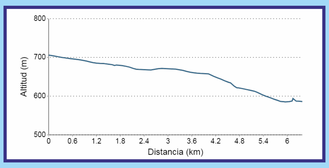
Casa de Campo - Alonso Martínez - Cuatro Caminos

DESCARGA AQUÍ LA RUTA



Datos técnicos

Longitud total: 6,5 km.
Desnivel acumulado de subida: 122 metros
Desnivel acumulado de bajada: 2 metros
Tiempo estimado en bici: 30 minutos
Tiempo estimado en coche: 25 minutos
Calorías quemadas*: 213
CO_2 no emitido:** 1,2 kg.



* Compendio de actividades físicas: Clasificación de los costes energéticos de las actividades físicas humanas. Medicine and Science in sport and exercise.
** Calculadora de emisiones de CO_2. MITECO

Conecta el Anillo Verde a la entrada de la Casa de Campo con la glorieta de Cuatro Caminos pasando por la plaza de Alonso Martínez. Este recorrido transcurre por los distritos de Moncloa - Aravaca y Chamberí. Es un itinerario que enlaza varias infraestructuras exclusivas para bicicletas y un tramo corto de carril multimodal en la calle Marqués de Urquijo. Se circula por algunas vías importantes de la ciudad como las calles Marqués de Urquijo, Alberto Aguilera, Carranza, Sagasta y Santa Engracia.

Conectividad verde

1 Parque de la Casa de Campo
2 Parque del Oeste
3 Parque de Santander

Otros datos de interés

La mayor parte del recorrido transcurre por vías exclusivas para bicicletas como los carriles bici del paseo de Ruperto Chapí, los bulevares o Santa Engracia, pero también circula por algunos tramos de carril multimodal en los que tendremos que extremar la precaución con los vehículos motorizados.

Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

diario.madrid.es/cieadehesadelavilla

MADRID