



# GUÍA PARA PRINCIPIANTES

Si una instalación para bicicletas no aparece en el mapa o considera que una carretera debe designarse de manera diferente, háganoslo saber. Póngase en contacto con [bikefairfax@fairfaxcounty.gov](mailto:bikefairfax@fairfaxcounty.gov).



Si ve un peligro en un sendero, acera o carretera, repórtelo en [www.vdot.virginia.gov](http://www.vdot.virginia.gov) o [www.fairfaxcounty.gov/publicworks/walkways](http://www.fairfaxcounty.gov/publicworks/walkways).



**bikefairfax**  
[www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk](http://www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk)  
[bikefairfax@fairfaxcounty.gov](mailto:bikefairfax@fairfaxcounty.gov)  
(703) 877-5600, TTY 711



Una publicación de Fairfax County, VA 2025

# MAPA DE RUTAS DE BICICLETAS



"Nada se compara con el SIMPLE PLACER de un PASEO EN BICICLETA"  
—John F. Kennedy

# RECURSOS

- Programa de Bicicletas del Condado de Fairfax  
[www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk](http://www.fairfaxcounty.gov/transportation/bike-walk)
  - Autoridad del Parque del Condado de Fairfax  
[www.fairfaxcounty.gov/parks](http://www.fairfaxcounty.gov/parks)
  - Autoridad de Escuelas Públicas del Condado de Fairfax  
[www.fcps.edu](http://www.fcps.edu)
  - Departamento de Transporte de Virginia  
[www.virginia.gov](http://www.virginia.gov)
  - Comité de Senderos, Aceras y Ciclovías del Condado de Fairfax  
[www.fairfaxcounty.gov/transportation/trails](http://www.fairfaxcounty.gov/transportation/trails)
  - Alianza de Fairfax para un Mejor Ciclismo  
[www.fafb-bikes.org](http://www.fafb-bikes.org)
  - Asociación de Ciclistas del Área de Washington  
[www.waba.org](http://www.waba.org)
  - Entusiastas Todo Terreno del Atlántico Medio  
[www.mrb-tmo.org](http://www.mrb-tmo.org)
  - Liga de Ciclistas Estadounidenses  
[www.bikeleague.org](http://www.bikeleague.org)
  - Reston Bike Club  
[www.restonbikeclub.org](http://www.restonbikeclub.org)
  - Potomac Pedalers  
[www.potomacpedalers.org](http://www.potomacpedalers.org)
  - Senderos para Jóvenes  
[www.trailsforjouth.org](http://www.trailsforjouth.org)
- Le recomendamos que comparta este mapa con alguien a quien le gusta comenzar a montar en bicicleta. Para recibir una copia gratuita, contacte a [bikefairfax@fairfaxcounty.gov](mailto:bikefairfax@fairfaxcounty.gov).

# PLANIFIQUE SU VIAJE



Movit es una herramienta de movilidad urbana que ayuda con la planificación de viajes multimodales. Planifique su viaje; compare sus opciones de transporte; y encuentre la forma más baja en carbono, más saludable y más rápida de viajar.



# SEÑALIZACIÓN DE CAMINO

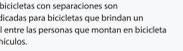
Las señales de orientación de bicicletas se colocan en puntos de decisión a lo largo de rutas de bicicleta preferidas en múltiples ubicaciones de Fairfax County. La información incluye el destino, la flecha direccional y la distancia en millas. Busque señales cerca de las estaciones de Metro de Franconia-Springfield, Huntington, Vienna y Wiehle-Reston Este; en el centro de McLean, Tysons, y a lo largo de Washington & Old Dominion (W&OD), Fairfax County Parkway y de Paralel 10.



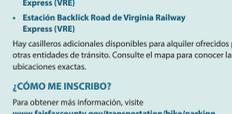
# CICLISMO SEGURO EN LA CARRETERA



# DÓNDE MONTAR EN BICICLETA



# BICICLETAS EN TRÁNSITO



# CONDADO DE FAIRFAX PROGRAMA EMBAJADOR DE BICICLISTAS Y PEATONES



Ayuda a que el condado de Fairfax sea el lugar más seguro para caminar y andar en bicicleta: **Sea un embajador!**

• Comparta su conocimiento con otras personas residentes en el condado sobre prácticas seguras para andar en bicicleta o ir a pie.

• Sea el primero en conocer los progresos que hace el condado en favor del uso de la bicicleta y los desplazamientos a pie.

• Conozca más gente al participar como voluntario en festivales, bibliotecas, mercados de agricultores, empresas y muchas otras actividades.

PARA MÁS INFORMACIÓN Escanee el código QR o envíe un correo electrónico a [bikefairfax@fairfaxcounty.gov](mailto:bikefairfax@fairfaxcounty.gov)



# PROGRAMA DE NEGOCIOS AMIGABLES PARA BICICLETAS

¿POR QUÉ DEBERÍA CONVERTIRSE EN UN NEGOCIO AMIGABLE CON LAS BICICLETAS?



Solicite la Designación de Negocio Amigable con Bicicletas. El programa de negocios amigables para bicicletas de la Liga de ciclistas estadounidenses proporciona normas para guiar su avance y reconocer los logros en el lugar de trabajo.

Participe en el Mes Nacional de la Bicicleta (mayo). Organice un evento con el tema "Día para ir al trabajo en bicicleta" como ofrecer desayuno gratuito para los que llegan a la oficina en bicicleta o participan de un viaje en grupo desde la oficina.

# DESAFÍO NACIONAL DE BICICLETA

¡OBTENGA RECOMPENSAS POR MONTAR EN BICICLETA!



El "Desafío nacional de bicicletas" es un evento nacional que une a miles de personas que disfrutan montar en bicicleta para fines de transporte o recreación.

El programa de negocios amigables para bicicletas de la Liga de ciclistas estadounidenses proporciona normas para guiar su avance y reconocer los logros en el lugar de trabajo.

# SEGURIDAD Y ETIQUETA EN SENDEROS



Disminuya la velocidad al acercarse a un cruce de carretera o camino de entrada, cuando el sendero está ocupado, es resbaladizo o su vista está obstruida.

HAGA SEÑALES AL ADELANTAR. Adelante por la izquierda y solo cuando sea seguro. La ley le exige que advierta a los peatones y otros ciclistas antes de adelantarlos.

PELIGROS RELACIONADOS CON EL USO DE CELULARES Y AURICULARES. Mantenga los senderos seguros y una comunicación clara con otros usuarios del sendero.



Los usuarios del sendero deben mantenerse a la derecha, excepto al adelantarlo por la izquierda.



# BICICLETA EN MONTAÑA



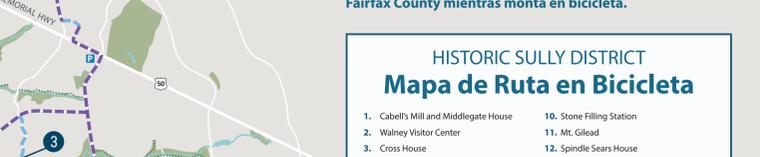
FOUNTAINHEAD. El Parque Regional Fountainhead es un sendero desafiante de ciclismo de montaña en Fairfax County que utiliza designaciones de color para indicar el nivel de dificultad.

BULL RUN OCCOQUAN TRAIL. Disfruta de excelentes vistas en este sendero de punto a punto a lo largo del embalse de Occoquan.

LAUREL HILL. Ubicado en los terrenos de la antigua prisión de Lorton, Laurel Hill es un divertido sistema de senderos perfecto para principiantes.



MEADOWOOD. El Parque Regional Meadowood ofrece una gran variedad de senderos naturales de roca y es apto para expertos.



HISTORIC SULLY DISTRICT Mapa de Ruta en Bicicleta. 1. Cabell's Mill and Middlegate House, 2. Walney Visitor Center, 3. Cross House, 4. Leeton, 5. Sully Governmental Center—Newton Boundary Stone, 6. Lanes Mill and Newton's Mill Ruins, 7. Harrison House, 8. Havener House, 9. Centerville Methodist Church, 10. Stone Filling Station, 11. Mt. Glead, 12. Spindle Sears House, 13. St. John's Episcopal Church, 14. Civil War Earthworks, 15. Sully Historic Site, 16. Udvar Hazy Air and Space Museum.

Los sitios históricos a lo largo de los senderos de la Guerra Civil de Virginia se indican con una corneta. Solicite una guía impresa gratuita con información detallada sobre los sitios históricos escribiendo a [bikefairfax@fairfaxcounty.gov](mailto:bikefairfax@fairfaxcounty.gov).

# MANTENGA SEGURA SU BICICLETA

Asegure el candado en el portabicicletas, la rueda y el cuadro. Use un candado en U de acero endurecido.



ENCUENTRA ESTACIONAMIENTO PARA BICICLETAS. ¿Quiere ver si hay un buen lugar para asegurar su bicicleta cerca de su destino? Ya sea en casa o de viaje, echa un vistazo a [www.rackspotter.com](http://www.rackspotter.com)

# MONTAR EN BICICLETA CON NIÑOS

MONTAR EN BICICLETA CON NIÑOS. A los niños les encanta andar en bicicleta. Dependiendo de la edad, pueden viajar en un asiento para niños o en un remolque (de 12 meses a 5 años) o en su propia bicicleta (más de 3 años).



- Los viajes en bicicleta tienden a calmar a los niños. Asegúrese de que sus cubetas y cuellos tengan suficiente apoyo cuando cabecean.
- Varias marcas ofrecen accesorios para las sillas de niños tales como los cobertores de lluvia, manillares, reposacabezas, reposapiés ajustables y más.
- Enseñar habilidades de seguridad en la calle. Viajar juntos en un buen momento para hablar sobre lo que significan las señales de alto, las marcas viales u otros controles de tráfico cuando están en bicicleta.

# RUTAS SEGURAS PARA IR A LA ESCUELA



El programa de "Rutas Seguras para ir a la Escuela" de Fairfax County tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los niños al alentarlos a caminar y montar en bicicleta para ir a la escuela.

¿POR QUÉ IMPLEMENTAR EL PROGRAMA EN SU ESCUELA? Cada hora adicional al día que se pasa en un automóvil aumenta el riesgo de obesidad en un 6%.

Salud. Cuando los niños montan en bicicleta o caminan a la escuela, la calidad del aire mejora y los niños se benefician.

Seguridad. Todos queremos mantener a nuestros hijos seguros. El programa "Rutas seguras para ir a la escuela" incluye educación, apoyo, cumplimiento y diseño para ayudar a mantener a los niños seguros.

Calidad del aire y gases de efecto invernadero. La contaminación del aire producida por el tráfico está relacionada con problemas de salud de los niños, como asma, enfermedades respiratorias crónicas y ciertos tipos de cáncer.

Seguridad. Todos queremos mantener a nuestros hijos seguros. El programa "Rutas seguras para ir a la escuela" incluye educación, apoyo, cumplimiento y diseño para ayudar a mantener a los niños seguros.

Calidad del aire y gases de efecto invernadero. La contaminación del aire producida por el tráfico está relacionada con problemas de salud de los niños, como asma, enfermedades respiratorias crónicas y ciertos tipos de cáncer.

Seguridad. Todos queremos mantener a nuestros hijos seguros. El programa "Rutas seguras para ir a la escuela" incluye educación, apoyo, cumplimiento y diseño para ayudar a mantener a los niños seguros.

# UN RECORRIDO HISTÓRICO

El recorrido histórico en bicicleta de Fairfax ofrece una forma divertida y segura de aprender sobre la historia de Fairfax County mientras monta en bicicleta.

HISTORIC SULLY DISTRICT Mapa de Ruta en Bicicleta. 1. Cabell's Mill and Middlegate House, 2. Walney Visitor Center, 3. Cross House, 4. Leeton, 5. Sully Governmental Center—Newton Boundary Stone, 6. Lanes Mill and Newton's Mill Ruins, 7. Harrison House, 8. Havener House, 9. Centerville Methodist Church, 10. Stone Filling Station, 11. Mt. Glead, 12. Spindle Sears House, 13. St. John's Episcopal Church, 14. Civil War Earthworks, 15. Sully Historic Site, 16. Udvar Hazy Air and Space Museum.

Los sitios históricos a lo largo de los senderos de la Guerra Civil de Virginia se indican con una corneta. Solicite una guía impresa gratuita con información detallada sobre los sitios históricos escribiendo a [bikefairfax@fairfaxcounty.gov](mailto:bikefairfax@fairfaxcounty.gov).

UN RECORRIDO HISTÓRICO. El recorrido histórico en bicicleta de Fairfax ofrece una forma divertida y segura de aprender sobre la historia de Fairfax County mientras monta en bicicleta.

HISTORIC SULLY DISTRICT Mapa de Ruta en Bicicleta. 1. Cabell's Mill and Middlegate House, 2. Walney Visitor Center, 3. Cross House, 4. Leeton, 5. Sully Governmental Center—Newton Boundary Stone, 6. Lanes Mill and Newton's Mill Ruins, 7. Harrison House, 8. Havener House, 9. Centerville Methodist Church, 10. Stone Filling Station, 11. Mt. Glead, 12. Spindle Sears House, 13. St. John's Episcopal Church, 14. Civil War Earthworks, 15. Sully Historic Site, 16. Udvar Hazy Air and Space Museum.

Los sitios históricos a lo largo de los senderos de la Guerra Civil de Virginia se indican con una corneta. Solicite una guía impresa gratuita con información detallada sobre los sitios históricos escribiendo a [bikefairfax@fairfaxcounty.gov](mailto:bikefairfax@fairfaxcounty.gov).

UN RECORRIDO HISTÓRICO. El recorrido histórico en bicicleta de Fairfax ofrece una forma divertida y segura de aprender sobre la historia de Fairfax County mientras monta en bicicleta.

HISTORIC SULLY DISTRICT Mapa de Ruta en Bicicleta. 1. Cabell's Mill and Middlegate House, 2. Walney Visitor Center, 3. Cross House, 4. Leeton, 5. Sully Governmental Center—Newton Boundary Stone, 6. Lanes Mill and Newton's Mill Ruins, 7. Harrison House, 8. Havener House, 9. Centerville Methodist Church, 10. Stone Filling Station, 11. Mt. Glead, 12. Spindle Sears House, 13. St. John's Episcopal Church, 14. Civil War Earthworks, 15. Sully Historic Site, 16. Udvar Hazy Air and Space Museum.

# RUTAS SEGURAS PARA IR A LA ESCUELA

El programa de "Rutas Seguras para ir a la Escuela" de Fairfax County tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de los niños al alentarlos a caminar y montar en bicicleta para ir a la escuela.

¿POR QUÉ IMPLEMENTAR EL PROGRAMA EN SU ESCUELA? Cada hora adicional al día que se pasa en un automóvil aumenta el riesgo de obesidad en un 6%.

Salud. Cuando los niños montan en bicicleta o caminan a la escuela, la calidad del aire mejora y los niños se benefician. Caminar y montar en bicicleta para ir a la escuela también es una excelente manera para que los niños hagan ejercicio.