

# ESTACIÓN METRA DE BENSENVILLE



*¡Descubre qué fácil y divertido es viajar en dos ruedas!*



# LEYENDA

Este mapa recomienda una serie de rutas por carretera y vías alternas para ir en bicicleta hasta la estación Metra.

**Rutas preferidas por carretera**

- Más cómodas
- Menos cómodas

**Rutas alternas**

- Caminos

**Otros símbolos**

- Vía férrea
- ★ Estaciones Metra
- Intersecciones difíciles

## ACERCA DE ESTE MAPA

Este mapa muestra una serie de opciones por carretera y vías alternas para ir en bicicleta a la estación Metra y explorar el pueblo de Bensenville. Dichas opciones están clasificadas según tres niveles relativos de comodidad ciclística, y van dirigidas a adultos que tengan, por lo menos, un nivel moderado de tolerancia al tráfico. Las calles anchas, con poco volumen de tráfico, desplazamiento lento, y con pocas señales de alto aparecen identificadas como rutas preferidas. Aunque algunas rutas pueden ser menos que el ideal, los ciclistas locales las juzgaron como las mejores disponibles en el área.

**AVISO Y EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:** Las leyes de tráfico de Illinois (625 ILCS 5/11-1502) aplican a todas las personas que circulan en bicicleta. Los ciclistas estarán sujetos a todas las obligaciones extensivas a los conductores de vehículos a motor. La publicación de este mapa tiene el fin de ayudar a los ciclistas del pueblo de Bensenville en Illinois, y no pretende reemplazar el uso de los hábitos de seguridad razonables de cada persona. El pueblo de Bensenville en Illinois no ofrece ninguna garantía expresa o implícita, en cuanto a la seguridad o el estado de las rutas indicadas a los ciclistas para el uso compartido de vehículos a motor y bicicletas. Los cambios impredecibles en el tráfico, las vías y las condiciones del tiempo hacen necesario que los ciclistas hagan una revisión constante de todas las rutas, para ver cuál es la más recomendada. Por lo tanto, los ciclistas que utilizan este mapa ASUMEN TODOS LOS RIESGOS Y RESPONSABILIDADES referidos a su propia seguridad, al andar en bicicleta por las rutas que indica este mapa.



Village of Bensenville  
12 South Center Street  
Bensenville, Illinois 60106  
[www.bensenville.il.us](http://www.bensenville.il.us)

Ride Illinois  
[www.rideillinois.org](http://www.rideillinois.org)

Fotografía de Jon Cunningham  
Publicado en 2016

# ESTACIÓN METRA DE BENSENVILLE



# VAYA A METRA EN BICICLETA



# VAYA A METRA EN BICICLETA

*Una guía para trasladarse en bicicleta hacia y desde la estación Metra de Bensenville*



Ir en bicicleta hasta Metra puede ser una opción agradable y conveniente para trasladarse. Los beneficios incluyen:

- Estimulación del cuerpo y la mente a través de la actividad física.
- Reducción del estrés asociado a la búsqueda de un puesto donde dejar estacionado el vehículo.
- Estacionamiento más cercano a la plataforma del tren.
- Ahorro de dinero en gasolina y tarifas de estacionamiento.
- Usted estará ayudando a la conservación del planeta.

*Este folleto contiene consejos para viajar en bicicleta.*

## SELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE LA BICICLETA

Adquiera una bicicleta a un precio asequible y que sea resistente a las condiciones del tiempo. Ajuste el asiento y el manubrio en una posición cómoda para usted, y asegúrese de que las llantas y los frenos funcionen a la perfección. Una tienda de bicicletas puede ser el sitio recomendable para realizar los ajustes y encontrar los accesorios que su bicicleta necesita, tales como cascos, luces y un candado. Considere la instalación de defensas tanto como una cesta para llevar sus efectos personales.

## BUSQUE UNA RUTA

Planifique su viaje con la ayuda de este mapa, y/o buscando las recomendaciones de otros ciclistas. Busque calles que tengan poco volumen vehicular, desplazamiento lento, canales con buen ancho y señales de alto en las intersecciones complicadas. Metra permite subir bicicletas a bordo de muchos trenes de regreso, en horas no pico y los fines de semana. [www.metrarail.com](http://www.metrarail.com). Todos los autobuses Pace pueden llevar 2 bicicletas. [www.pacebus.com](http://www.pacebus.com). El sistema de intercambio de bicicletas públicas de Chicago ofrece una manera conveniente de viajar desde las estaciones del centro. [www.divvybikes.com](http://www.divvybikes.com).

## ASEGURE SU BICICLETA

- Encuentre un lugar bien iluminado, cubierto y con movimiento.
- Utilice un candado en U para asegurar el cuadro de la bicicleta y al menos una rueda al aparcabicicletas.
- Considere utilizar un candado adicional para amarrar la rueda trasera al cuadro de la bicicleta.
- Asegure todos los objetos desmontables de su bicicleta o llévelos consigo.
- Siempre que sea posible, utilice un aparcabicicletas. ¡Árboles no, por favor!

## MANTÉNGASE SEGURO

- Siga todas las instrucciones y señalizaciones.
- Utilice un casco, ropa de alta visibilidad y luces en la parte delantera y trasera de la bicicleta.
- Sea predecible y maneje en línea recta siempre que sea posible.
- Maneje por la derecha en la dirección del tráfico.
- Nunca suponga que un conductor lo está viendo.
- Trate de hacer contacto visual.
- Maneje en fila o, si las condiciones lo permiten, no más de dos ciclistas, uno al lado del otro.
- Cuando pase vehículos parados, tenga cuidado porque podría abrirse una puerta.
- A los ciclistas les va mejor cuando actúan y son tratados como otro más en la vía. Consulte [www.bikesafetyquiz.org](http://www.bikesafetyquiz.org).

## GUARDANDO LAS APARIENCIAS

Andar en bicicleta no requiere que se vista con ropa especial. Mucha gente se viste con la ropa de costumbre. Una correa de tobillo o protector de cadena protege los pantalones. Otra opción es cambiarse de ropa cuando llegue a su lugar de destino. Ropa de rodadura minimiza las arrugas. Si le preocupa el sudor, circule a un ritmo pausado y refréscuese después.

## SIGA ADELANTE

Sentirse cómodo y seguro viajando en bicicleta puede demorarse un tiempo. Puede sentirse adolorido al principio si no ha pasado mucho tiempo en el asiento. ¡No se rinda! A medida que pase el tiempo se dará cuenta qué fácil y divertido es viajar en dos ruedas.