

**PASEOS ORGANIZADOS**  
 Ten Toe Express Walking Campaign  
 Portland Transportation ..... 503-823-5490  
 www.GettingAroundPortland.org  
 Columbia River Volkssport Club  
 www.crvckwalking.org  
 Rose City Roamers ..... 503-285-2915  
 Portland Walking Tours ..... 503-774-4522  
 www.portlandwalkingtours.com  
 Walk Oregon! ..... www.walkoregon.org  
 Wonders of Walking ..... www.wondersofwalking.com  
 SW Trails ..... 503-823-4592  
 www.swtrails.org

**PASEOS RECREATIVOS GRATIS PARA BICICLETAS EN GRUPO**  
 Portland By Cycle Guided Bike Rides ... 503-823-7699  
 Women on Bikes ..... 503-823-5358  
 Portland Wheelmen Touring Club .... 503-257-PWTC  
 River City Bicycles ..... 503-233-5973  
 Bike Gallery ..... 503-281-9800  
 Shift ..... www.shift2bikes.org/cal

Para obtener más información en Portland sobre las caminatas y paseos en bicicleta, contacte a:  
**CITY OF PORTLAND OFFICE OF TRANSPORTATION - TRANSPORTATION OPTIONS**  
 1120 SW 5th Ave., Room 800  
 Portland, OR 97204  
 503-823-5490  
 TTD 503-823-6868  
 Email: Options@pdxtrans.org  
 Página Web:  
 www.GettingAroundPortland.org  
 Sam Adams, Comisario



- Demuestre su intención de cruzar la calle para que los conductores sepan que quiere cruzar
- Antes de cruzar, asegúrese que los vehículos que se acercan tengan tiempo para detenerse con seguridad
- Cruce la calle en la esquina y use el paso de peatones; si es posible, cruce la calle en un cruce de calles con semáforos o señal activada por peatones
- Tenga cuidado con los vehículos que dan vuelta
- Mire hacia la izquierda, la derecha y a la izquierda otra vez antes de cruzar una calle
- Establezca contacto visual con conductores y ciclistas
- Obedezca las señales de tráfico
- Camine en dirección contraria en las calles sin acera
- Use ropa de colores vivos
- Use luces y ropa reflectante cuando camina de noche
- Manténgase a la derecha en los caminos para peatones y ciclistas

**ESTIRE LAS PIERNAS CON TRIMET**  
 Si quiere aumentar la distancia que camina o viaja en bicicleta pero su destino está demasiado lejos, extienda su viaje a pie o en bicicleta con transporte público. Este mapa muestra las rutas de autobuses y trenes (MAX) en su vecindario, al igual que todas las estaciones de transporte público.

Las bicicletas son permitidas en los autobuses y en el MAX. Para obtener más información, visite [trimet.org/bikes](http://trimet.org/bikes) o pida el folleto informativo Bikes On TriMet de la Portland Office of Transportation. Información general sobre TriMet ..... trimet.org  
 Teléfono de Servicio e Información para Clientes de TriMet ..... 503-238-RIDE (7433)  
 Llegadas y horarios TransitTracker™ (las 24 horas)  
 Avisos sobre el servicio (actualizados las 24 horas)  
 Ayuda en vivo para planear viajes (7:30 a.m. a 5:30 p.m. de lunes a viernes)

**PEATONES Y BICICLETAS EN LOS CAMINOS PARA PEATONES Y CICLISTAS**  
 Los caminos para peatones y ciclistas son fantásticos para caminar y pasear en bicicleta sin tener que preocuparse por los autos, camiones o autobuses. Pero no olvide pensar en las otras personas en el camino y recuerde estas normas:

- El tráfico más lento tiene la preferencia
- Pasee a una velocidad moderada en los caminos, sobre todo cerca de usuarios más lentos
- Mantenga su derecha, excepto cuando adelante a alguien
- Si camina como parte de un grupo, por favor no olviden dejar espacio para que otras personas puedan adelantar al grupo
- Cuando va en bicicleta, use un aviso audible cuando adelante a un ciclista o peatón (un "tillín" amigable de la campana o diga "a la izquierda" alegremente)
- Obedezca todas las señales en el camino y tenga cuidado en los cruces entre el camino y las calles de la ciudad.

**ACERAS Y CICLISTAS**  
 Muchas personas consideran que las aceras son seguras para andar en bicicleta. Desafortunadamente, las aceras no son tan seguras. Los árboles, autos estacionados, y edificios pueden crear puntos ciegos. Los peatones pueden moverse a un lado repentinamente, un niño o animal puede cruzar su camino. Y los autos sí usan las aceras - en cada cruce de calles y camino de entrada.  
 Viaje lentamente en las aceras. Viaje a la misma velocidad que los peatones cuando va en bicicleta en la acera. Es ilegal ir en bicicleta en las aceras del centro de Portland.

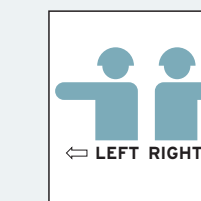
**OBEDEZCA TODOS LOS AVISOS Y SEÑALES DE TRÁFICO**

Las bicicletas deben ser manejadas como otros vehículos para que los conductores las tomen en serio. Nunca vaya en contra del tráfico.



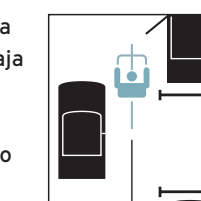
**SEÑALE CON LA MANO**

Señale con la mano para comunicar sus intenciones a los conductores. Para girar, señale la dirección que se dirige. Señale con la mano como cortesía y por su seguridad y porque es la ley.



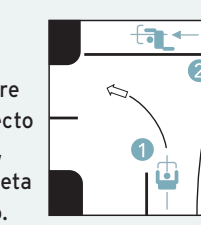
**MANEJE CONSISTENTE**

Ande lo más cerca de la derecha como sea práctico. Las excepciones son: cuando viaje a la misma velocidad que el tráfico, para evitar situaciones peligrosas, cuando se prepara para girar a la izquierda, o cuando va por una calle de una vía.



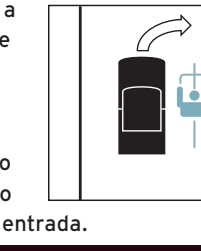
**ESCOJA LA MEJOR MANERA DE GIRAR A LA IZQUIERDA**

Hay dos maneras de girar a la izquierda: 1) Como un auto: mire hacia atrás, haga una señal, cámbiese al carril de la izquierda y gire a la izquierda. 2) Como un peatón: vaya directo al cruce de peatones al otro lado de la calle, luego cruce la calle caminando con su bicicleta o espere con los autos en el carril de tráfico.



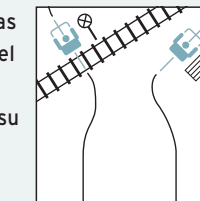
**TENGA CUIDADO CUANDO ADELANTA A AUTOS**

Es posible que los conductores no lo vean a su derecha, así que manténgase alejado de su "punto ciego". Tenga mucho cuidado cuando adelante a autos en el carril de bicicletas; los conductores no siempre señalan cuando giran. También esté atento por si se abre una puerta de auto o un auto sale de los lados de una calle o camino de entrada.



**EVITE LOS PELIGROS EN LA CALLE**

Esté atento por las rejillas de los desagües, las bocas de alcantarilla resbaladizas, aceite en el pavimento, gravilla y hielo. Cruce las vías del tren a un ángulo recto. Para controlar mejor su bicicleta cuando atraviesa hoyos y otros peligros, póngase de pie en los pedales.



**EQUIPE BIEN SU BICICLETA**

Equipe su bicicleta con un buen candado, herramientas, guardafangos, y bolsas para bicicletas. Debe usar una luz potente (visible a 500 pies) en frente y reflector atrás (visible a 600 pies) por la noche y en condiciones de poca visibilidad.



**USE LA ROPA ADECUADA**

Use siempre un casco de exterior rígido cuando anda en bicicleta (es requerido por la ley para ciclistas menores de 16 años). Use ropa de colores claros por la noche. Trate de ser lo más visible posible.



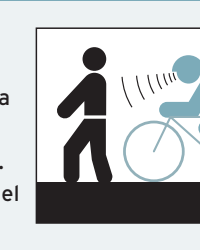
**ACTIVE LA LUZ VERDE**

Si llega a una luz roja y ve este símbolo en la calle, coloque su bicicleta directamente sobre el símbolo. Espere, y pronto la luz se cambiará a verde. Si ya hay un auto allí, el auto activará la luz para usted.



**VIAJE LENTAMENTE EN LAS ACERAS**

Los peatones tienen la preferencia en las aceras. Debe avisar audiblemente cuando los adelanta. Cruce los caminos de entrada y los cruces de calles a la velocidad de un peatón y mire con cuidado si viene tráfico. No debe andar en bicicleta en las aceras del centro de Portland.



**Lo que los conductores necesitan saber:**  
 Cuando la señal de tráfico está en amarillo o rojo, los conductores deben detenerse detrás de la línea blanca detrás de la caja verde para bicicletas. Mantenga la caja vacía para que los ciclistas la usen. Cuando la señal de tráfico está en rojo en estos cruces de calles, no puede girar a la derecha.

Cuando la señal se cambia a verde, los conductores y ciclistas pueden cruzar el cruce de calles. Los ciclistas van primero. Los conductores que giran a la derecha deben pedir vía y buscar ciclistas a la derecha, sobre todo en el carril verde para bicicletas en el cruce de calles.

**Lo que los ciclistas necesitan saber:**  
 Cuando el semáforo está en amarillo o rojo, entre en la caja para bicicletas desde el carril verde para bicicletas. Deténgase antes de llegar a la línea de cruce de peatones.

Cuando la señal se cambia a verde, proceda normalmente. Tenga cuidado con los conductores que giran a la derecha, sobre todo cuando está en el carril verde del cruce de calles.

Comisionador Sam Adams  
**PORTLAND TRANSPORTATION**  
 1120 SW 5th Ave., Room 800  
 Portland, OR 97204  
 503-823-5490  
 www.gettingaroundportland.org

**MAPAS, GUÍAS, Y PUBLICACIONES**  
 Gratis de Portland Office of Transportation, 503-823-CYCL www.GettingAroundPortland.org  
**Mapa y Recursos de Portland para Bicicletas** - con recursos y consejos para ciclistas, un mapa más amplio del centro y mapas de Beaverton y el centro de Vancouver  
**Mapas para Caminar y Pasear en Bicicleta en los Vecindarios de Portland** - Centro, Suroeste, Norte\*, Noreste\*, Sureste, Extremo Sureste  
**Portland By Cycle Guide to Your Ride** - resumen completo de cómo usar la bicicleta como transportación  
**Safe Biking Handbook\*** - habilidades y técnicas para niños (y adultos!)  
**Oregon Bicyclists Manual\*** - leyes y técnicas para ciclistas del Departamento de Transportación de Oregon  
**Bikes On TriMet** Folleto informativo  
**Walk There! 50 Urban Treks in Neighborhoods, Natural Areas and Cities** - Guía de caminos en la región de Metro (\* - disponible en español)

**OTROS MAPAS**  
**Bike There!** - mapa del área metropolitana de Portland para ciclistas, desde Troutdale a Forest Grove y Wilsonville a Vancouver. \$6.00, Metro, 503.797.1843, www.oregonmetro.gov o en muchas tiendas de bicicletas locales  
**Mapas de Tours Culturales** Gratis, TravelPortland, 503-275-8355, www.travelportland.com/visitors  
**Mapa del 40-Mile Loop** \$5.00, 40-Mile Loop Land Trust, 503-665-5519, www.40mileloop.org  
**Forest Park Hiking and Running Guide** \$19.95, Friends of Forest Park, 503-223-5449, www.friendsofforestpark.org  
**Horario y Mapa del Sistema de TriMet** \$3.50, TriMet 503-238-RIDE www.TriMet.org

**MAPA DEL NORESTE DE PORTLAND PARA CICLISTAS Y PEATONES**



**GRATIS**  
 • Rutas de bicicleta  
 • Caminos para peatones  
 • Señales y escaleras  
 • Rutas y estaciones de transporte público  
 • Parques y áreas comerciales  
 • ¡y más!

**ACERAS, RAMPAS EN LAS ACERAS Y MANTENIMIENTO DE LAS CALLES**  
 Para informar sobre la necesidad de mantenimiento en las aceras ..... 503-823-1711  
 Para informar sobre vegetación que obstruye las señales y la visibilidad en los cruces de calles ..... 503-823-5211  
 Para pedir una rampa para la acera ..... 503-823-5185  
 peds@pdxtrans.org  
 Para informar sobre problemas en las calles de la ciudad, tales como baches o trozos de vidrio ..... 503-823-1700 (teléfono de mantenimiento de las calles las 24 horas)  
 Para informar sobre problemas de seguridad para peatones o ciclistas en las calles de Portland, llame al 503-823-SAFE

**PROMOTORES COMUNITARIOS Y GUBERNAMENTALES**  
 Hay muchos grupos comunitarios y agencias gubernamentales en todo Portland que puede contactar para obtener información sobre temas relacionados con los peatones y los ciclistas.  
 City of Portland  
 Pedestrian Advisory Committee ..... 503-823-5185  
 Bicycle Advisory Committee ..... 503-823-5185  
 City of Portland Pedestrian and Bicycle Technical Advisory Committee ..... 503-823-7100  
 Willamette Pedestrian Coalition ..... 503-223-1597  
 Bicycle Transportation Alliance ..... 503-226-0676  
 Multnomah County ..... 503-988-5050  
 Metro ..... 503-797-1758

**ACCESO LIMITADO AL CAMINO PARA PEATONES Y CICLISTAS I-205**  
 Al norte del Centro de Tránsito Gateway el acceso al camino para peatones y ciclistas I-205 está limitado a los puntos siguientes: Marine Drive, Airport Way, Holman St., Alderwood/Clark (acceso a Cascades Parkway), Columbia Blvd/Sandy (el camino cruce aquí), estación del MAX Parkrose, Sandy Blvd, Prescott St, y Maywood Park (el camino está adyacente a Maywood Place).



**Bicicletas**

- Camino para peatones y ciclistas (vehículos con motor prohibidos)
- Calle compartida (con menos tráfico)
- Carril de bicicletas (carril pintado en calles con más tráfico)
- Calle compartida (nivel de tráfico mediano/carril exterior ancho)
- Conexión difícil (tenga cuidado, use la acera, o busque otro camino)
- Calle compartida /conexión difícil (calle con menos tráfico, con pequeños límites de distancia y velocidades más altas)
- Avisos y marcas de rutas de bicicleta
- Cruce difícil (tenga cuidado)
- Colina empinada

**Peatones, Transportación Público y Más**

- Camino para peatones
- Escaleras
- Ruta y parada de autobús
- Ruta de MAX
- Estación de MAX
- Área de compras
- Área industrial
- Parque
- Escuela
- Fuente para beber
- Correos
- Baños
- Biblioteca
- Alberca
- Árbol de patrimonio público
- Hospital
- Tienda de bicicletas
- Tienda de comestibles/comida
- Punto turístico
- Jardín público
- Mirador
- Arte público

MILLAS: 0, 1/8, 1/4, 3/8, 1/2  
 Aproximadamente 10 minutos a pie  
 Aproximadamente 3 minutos en bicicleta

