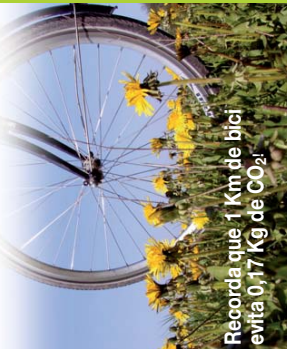


# A Lleida, belluga't amb pedalls!

## Guia de la bicicleta

- > Més rasons per pedalar cada dia:
- > **Econòmica:** testimoniats de pagar benzina i aparcarment i no tindràs grans despeses de manteniment.
- > **Saudable:** 30 minuts diaris et mantindran en forma.
- > **Ràpida:** evitaràs els embussos.
- > **Pràctica:** només cal pujar-hi i pedalar.
- > **Sterciosa:** l'únic transport que no fa soroll.
- > **Lleugera:** ocupa poc espai i no necessita grans infraestructures.
- > **Intermodals:** pots combinar-la amb els transports públics.
- > I sobretot... **GAUDEIXES PEDALANT.**



Recorda que 1 Km de bici evita 0,17 Kg de CO<sub>2</sub>



### Per què la bicicleta?

#### + bicicleta - CO<sub>2</sub>

Si proves de canviar un dels teus viatges en cotxe o moto per la bicicleta faràs que l'aire que respirés sigui més net, ajudaràs a reduir les emissions de CO<sub>2</sub> a l'atmosfera i contribuiràs a evitar el canvi climàtic.

- > **Més rasons per pedalar cada dia:**
- > **Econòmica:** testimoniats de pagar benzina i aparcarment i no tindràs grans despeses de manteniment.
- > **Saudable:** 30 minuts diaris et mantindran en forma.
- > **Ràpida:** evitaràs els embussos.
- > **Pràctica:** només cal pujar-hi i pedalar.
- > **Sterciosa:** l'únic transport que no fa soroll.
- > **Lleugera:** ocupa poc espai i no necessita grans infraestructures.
- > **Intermodals:** pots combinar-la amb els transports públics.
- > I sobretot... **GAUDEIXES PEDALANT.**

### Com iniciar-se a la bicicleta urbana

Anar en bicicleta per la ciutat és molt més fàcil del que es pensa, però si et falta pràctica, aquí tens uns quants consells per iniciar-te:

- > **Comprova** que tens la bicicleta en bon estat, ben equipada i a la mida de la teva alçada.
- > **Prova** les teves habilitats en un espai obert, practica la senyalització amb els braços, mira cap enrere sense perdre l'estabilitat i la trajectòria, canvia les maxxes, porta una bossa al esquena o a la bicicleta, etc.
- > **Comença** escollint itineraris que coneguis molt bé. El millor és que aquestes itineraris siguin curts, tranquils, sense gaire cotxes o vianants i per carrils bici.
- > **Pots circular** per ramblles, passejos i places sempre que no hi hagi aglomeració i anant poc a poc.
- > **Respecta** sempre la prioritat dels vianants.
- > **Si ets sentit insegur/a** en algun moment, per exemple en les rotondes o cruïlles difícils, baixa de la bicicleta i ves per la vorera com qualsevol vianant.
- > **Prova-ho** durant el cap de setmana, quan hi ha menys trànsit i tothom està més relaxat i en actitud més tolerant.

### Accessoris

1. Sàrri comòd
2. Portaequipatge
3. Reflector vermell
4. Reflector blau
5. Protector de la cadena
6. Parafang
7. Llum d'avanç



Aquestes són algunes de les característiques bàsiques de les bicicletes elèctriques, que poden variar segons els models:

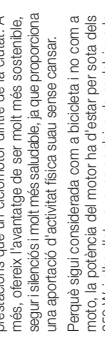
- > **Tenen** una autonomia de 25 a 60 km.
- > **El seu pes** és de 17 a 35 kg inclosa la bateria.
- > **El temps de recàrrega** de la bateria és de 4 a 8 hores i les de fió són les més lleugeres i les que tenen millors prestacions.
- > **Els preus oscil·len** entre els 900 i els 1.800 euros.

### Bicicleta elèctrica Les pujades ja no són excusa!

Les bicicletes elèctriques, o també conegudes com a bicicletes de pedaleig assistit (PDA), porten un motor auxiliar elèctric alimentat per una bateria recarregable. Els últims models són cada cop més lleugers i la seva aparença és similar a la d'una bicicleta convencional.

Aquest tipus de bicicleta és ideal per a recorreguts que impliquen pujades. Té pràcticament les mateixes prestacions que un ciclomotor d'interior de la ciutat. A més, ofereix l'avantatge de ser molt més sostenible, seguir l'itinerari més saludable, i que proporciona una aportació d'activitat física suau sense cansar.

Perquè sigui considerada com a bicicleta i no com a moto, la potència del motor ha d'estar per sota dels 250 W, i s'ha d'aturar quan es deixa de pedalejar o la velocitat supera els 25 km/h.



### BTT

El centre BTT de Lleida ofereix serveis per a la bicicleta com lloguer de bicicletes en caps de setmana, mini taller de reparació, magatzem, màquines de rentat a pressió, vestidors i serveis. A més, es pot d'acollir dels excursionistes, amb material cartogràfic, tècnic i d'interès turístic amb informació sobre les rutes de la comarca.

També trobaràs activitats de senderisme i orientació, programes específics per a escolars, activitats per a joves i organització de pedalejades.

**CENTRE BTT**  
 Av. Tortosa, 88 (Pardinyes)  
 25005 Lleida  
 Tel.: 902 25 00 50  
 www.turismedel.leida.com



### Transport de bicicletes en els trens i autobusos



**FGC**  
 Ferrocarrils de Catalunya  
 S'admet el transport de bicicletes en els trens i horaris per als quals estigui autoritzat. La càrrega, custòdia i descàrrega de les bicicletes seran efectuades pels seus propietaris. El viatger és responsable dels danys que es puguin produir en el tren i a tercers.

**Rodalies de RENFE**  
 S'admet el transport de bicicletes en els trens i horaris per als quals estigui autoritzat. La càrrega, custòdia i descàrrega de les bicicletes seran efectuades pels seus propietaris. El viatger és responsable dels danys que es puguin produir en el tren i a tercers.

**Autobusos de Lleida**  
 Es poden pujar un màxim de dues bicicletes en les línies de bus urbs que així ho indiqui en el seu accés amb un logo de la bicicleta.

L-14 A Gronoms / L-P Polignons

### 13 rutes:

1. La Milijana
2. Aiguabarrel·ls dels rius Segre i Noguera Ribagorçana
3. Aiguamolls de Ruïfà
4. Alcararès
5. Raimat
6. Aeròdrom d'Alfès
7. Sucs
8. Pla de Corbiris
9. Alguair
10. Els plans d'Alguaire
11. Almacelles
12. El pla de la Saira
13. Camí natural d'Utxesa



Més informació del Centre BTT i de les rutes programades a: [www.turismedel.leida.com](http://www.turismedel.leida.com)

### Consells per circular amb seguretat

- > **Busca una ruta tranquil·la:** tria els itineraris més adients, com ara carrils bici i carrers de poca circulació (en aquesta guia trobaràs alguns itineraris recomanats)
- > **La bicicleta és un vehicle:** respecta els senyals i les normes de circulació com qualsevol altre vehicle.
- > **Circula pel centre dels carrils:** circula sempre pel centre del teu carril quan vegis que no hi ha prou distància perquè els cotxes t'avançin amb seguretat.
- > **Manté una distància prudencial amb la vorera i els cotxes aparcats:** una porta que s'obre o una persona vianant que baixa de la vorera, et pot obligar a fer un moviment brus: també per això has de circular sempre pel centre del teu carril.
- > **Alta nit, fes-te veure:** és molt important que, de nit o amb poca llum, utilitzis materials reflectors i enlluminat perquè les altres persones et vegin.
- > **Escolli bé la bicicleta:** qualsevol bicicleta és bona per a la ciutat. No obstant això, una bicicleta de ciutat o una d'híbrida és més adequada.

les persones conductores i evita l'angle mort, especialment de camions i autocars.

- > **Respecta les persones vianants:** quan circulis per espais compartits amb els vianants, (ramblles, passeigs, etc) respecta la preferència de pas dels vianants i aadequa la teva velocitat, segons la seva atenció, sense superar els 10km/h. Pensa que el/la vianant sempre hi té prioritat. Les voreres i carrers peatonals són espais destinats a vianants i ciclistes menors de 12 anys i llurs acompanyants majors d'edat.



### Prevenció de robatoris

Lliga sempre la teva bicicleta, encara que només sigui per un breu instant. Utilitza cadeners resistents de tipus "U", rígida o articulada. No dubtis a invertir-hi diners, ja que són els més cars però també els més segurs.

A carer, fes servir, de preferència, als aparellaments bici de tipus U-ventida, lligant amb dos cadeners les dues rodes i el quadre. Si no pot ser, lliga la teva bicicleta a un punt fix estable en un lloc visible i transitat, però sense que molesti el pas de les persones vianants.

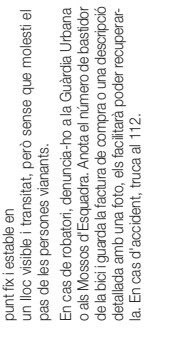
En cas de robatori, denuncia-ho a la Guàrdia Urbana o als Mossos d'Esquadra. Anota el número de bastidor de la bici i guarda la factura de compra o una descripció detallada amb una foto, els facilitarà poder recuperar-la. En cas d'accident, truca al 112.

comoda. Prova la bicicleta elèctrica o de pedaleig assistit. Amb la bateria carregada t'oblidaras de les pujades i Lleida et semblarà sempre plana.

> **Tingues la bicicleta en bon estat:** abans de sortir, revisa la pressió dels pneumàtics, els frens i els llums de la teva bicicleta. Fes-hi revisions periòdiques en una botiga especialitzada.

> **Combina la bicicleta amb el transport públic:** si has de sortir de la ciutat i el teu recorregut et sembla massa llarg o t'obliga a anar per carreteres poc adaptades, prova de combinar la bicicleta amb el transport públic.

> **Per a la teva tranquil·litat:** contracta una assegurança de responsabilitat civil. Pots aconseguir-la fent-te soci/sòcia d'alguna de les associacions que trobaràs en aquesta guia.



### Finalment, posa't en contacte amb altres persones ciclistes!

Per estar ben informat/da, fer arribar les teves queixes i proposar i treballar per la promoció d'aquest mitjà de transport, participa en les associacions. Com més bicicletes hi hagi circulat, més segurs seran els carrers i menys contaminada estarà la ciutat.

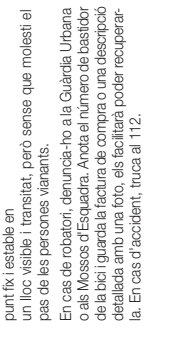
Si allà on vius o treballas no hi ha un aparcatament de bicicletes proper, pots demanar a l'ajuntament que n'instal·li un trucant al 010.

> **Finalment, posa't en contacte amb altres persones ciclistes!**

> **Tingues la bicicleta en bon estat:** abans de sortir, revisa la pressió dels pneumàtics, els frens i els llums de la teva bicicleta. Fes-hi revisions periòdiques en una botiga especialitzada.

> **Combina la bicicleta amb el transport públic:** si has de sortir de la ciutat i el teu recorregut et sembla massa llarg o t'obliga a anar per carreteres poc adaptades, prova de combinar la bicicleta amb el transport públic.

> **Per a la teva tranquil·litat:** contracta una assegurança de responsabilitat civil. Pots aconseguir-la fent-te soci/sòcia d'alguna de les associacions que trobaràs en aquesta guia.



Més informació del Centre BTT i de les rutes programades a: [www.turismedel.leida.com](http://www.turismedel.leida.com)