

Dieta Cero-Auto   
de Arlington

# LA SIMPLICIDAD DE LA DIETA CERO-AUTO

Opciones de transporte fáciles de elegir.





## DIETA CERO-AUTO DE ARLINGTON

Es fácil combinar medios de transporte en un estilo de vida saludable y positivo. Nada mejor que ir a trabajar en Metro o autobús, ir en bicicleta a ver a la familia y llevar a los chicos caminando a la escuela, incluso tele-trabajar u organizar un carpool al trabajo.



## BENEFICIOS

**SALUD:** Reducir sobrepeso, presión arterial, propensión a diabetes y otros aspectos de la salud.

**MEDIO AMBIENTE:** Reducir emisiones de carbono y huellas diarias en el planeta.

**AHORROS:** Puedes ahorrar tiempo y gastos de mantener un auto, estacionamiento y combustible.

**OPORTUNIDAD DE DESCONECTAR:** Oír música, leer, revisar perfiles sociales, prestar atención al entorno, enfocar tus pensamientos, simplemente, olvidar atascos.



## METRORAIL

Sistema regional con seis líneas de tren que se identifican por colores. Arlington tiene once estaciones de Metrorail donde pasan las líneas Naranja, Azul, Amarilla y Plateada.

**TARIFAS:** Hora pico: De \$2.25 a \$6. Hora no pico: \$2 a \$3.85. ¢50 descuento en transbordos al bus con una SmarTrip.

Horas pico días de semana desde que abre hasta 9:30 a.m. y 3 p.m. a 7 p.m.

[wmata.com](http://wmata.com)



### TIP

**CREA UN ITINERARIO Y PRUÉBALO UN DÍA POCO AGITADO. TEN A MANO TU SMARTRIP**

## AUTOBUSES

**ART** es el bus local de Arlington, opera con combustión limpia de gas natural comprimido.



**Metrobus** es la red de buses regional en D.C., Virginia y Maryland. Todos los buses tienen capacidad para bajar el estribo, rampa para silla de ruedas y racks para dos bicicletas.

**Metroway** buses en carril dedicado entre Pentagon City y Braddock Rd vía Potomac Yard.

[arlingtontransit.com/espanol](http://arlingtontransit.com/espanol);

[wmata.com/bus](http://wmata.com/bus)

### TIP

**TRASBORDO GRATIS ENTRE BUSES POR DOS HORAS USANDO CUALQUIER SMARTRIP**

### TARIFAS:

- \$2 con SmarTrip o efectivo
- \$1 adultos 65+ años con Senior SmarTrip o efectivo
- \$1 personas con discapacidad con Metro Disability ID o efectivo
- \$1 estudiantes con iRide Smartrip o efectivo y carné escolar

## VIRGINIA RAILWAY EXPRESS (VRE)

Tren regional entre Arlington, Manassas (a lo largo de I-66) y Fredericksburg (a lo largo de I-95). [vre.org](http://vre.org)



## BUSES DE LARGA DISTANCIA

**LC TRANSIT:** Horas pico entre Loudoun County, Estaciones Metro Wiehle-Reston East y West Falls Church, Rosslyn, Crystal City, Pentagon y Washington, D.C.

**OMNIRIDE:** Expreso desde Prince William y Manassas y Gainesville hacia Mark Center, Pentagon, Crystal City, Rosslyn/Ballston, Tysons Corner, D.C., y Navy Yard.

**METRODIRECT:** Conecta estaciones de Franconia-Springfield y Tysons Corner Metro.

### **TYSONS EXPRESS:**

Rutas de Loudoun y Woodbridge conectan con Tysons.



**MTA COMMUTER BUS:** Horas pico entre Baltimore, MD y Washington, D.C. [commuterpage.com/commuterbus](http://commuterpage.com/commuterbus)

## A PIE

Arlington premiada como Walk Friendly Community a nivel nacional pone a tus pies rutas seguras a colegios y parques, aceras amplias y semáforos con contador de tiempo para cruzar.

## WALKARLINGTON

Se especializa en educar y motivar a todas las personas a viajar a pie, cualquiera sea su edad o aptitud.

[walkarlington.com](http://walkarlington.com)



# BICICLETA



Arlington ofrece más de 260 Km. de rutas para bicicletas, exclusivas o compartidas, con fácil conexión a D.C, Fairfax y Alexandria, encontrarás distintos lugares para asegurar tu bicicleta personal. Las membresías de Capital Bikeshare otorgan fácil acceso a cientos de bicicletas públicas en la región.

## BIKEARLINGTON

Brinda rutas, mapas, clases de bicicleta para adultos y otros incentivos.

[bikearlington.com](http://bikearlington.com)



## CAPITAL BIKESHARE:

Más de 3700 bicicletas rojas a tu alcance en Arlington, Alexandria, Washington D.C, Fairfax y Montgomery County. Hazte miembro y úsalas para ir al trabajo, estudiar, visitar amigos o simplemente pasear.



- Los primeros 30 minutos de cada viaje son gratis
- Devuélvela en cualquier estación Capital Bikeshare
- Pases únicos (\$2 x 30 minutos), 24 horas o 3 días disponibles en las estaciones
- Membresía anual, mensual o Day Key disponibles en Internet, Commuter Store, algunas estaciones de Metro

¡Descarga la CaBi App gratis!  
[capitalbikeshare.com](http://capitalbikeshare.com) o **1-877-430-BIKE**, presiona 9 para español.

### TIP

**RECUERDA QUE PUEDES LLEVAR TU BICI EN LOS RACKS DEL BUS O EN METRO.**

### TIP

**SI VIVES EN ARLINGTON, ACEPTAMOS EFECTIVO EN TIENDAS COMMUTER STORE**

## STAR Y METROACCESS

Servicios para personas con alguna discapacidad que les impide usar el transporte público o sus rutas fijas. Averigua requisitos de elegibilidad.

[arlingtonstar.com](http://arlingtonstar.com)

[wmata.com/metroaccess](http://wmata.com/metroaccess)



## CARPPOOL Y VANPOOL

Viaja en un mismo vehículo con otras personas que comparten el trayecto. Si vives lejos, haz turnos para manejar con otros o inscríbete en grupos de carpool ya organizados. Conoce qué servicios existen en: [commuterpage.com/carpool](http://commuterpage.com/carpool)



## AUTOS COMPARTIDOS

A través de membresías, accedes a una flota de vehículos estacionados convenientemente alrededor de la ciudad que usas según tu necesidad. Car2Go y Zipcar ofrecen servicio en el área.

[commuterpage.com/carshare](http://commuterpage.com/carshare)



## TAXIS

Son un conveniente medio que complementa a los otros medios de transporte.

[commuterpage.com/taxi](http://commuterpage.com/taxi)

## EMPRESAS CON RED DE TRANSPORTE

Mediante aplicación en tu teléfono reserva y paga por servicios de traslado, Uber y Lyft.

[uber.com/es/cities/washington-dc](http://uber.com/es/cities/washington-dc)

[lyft.com/drive/dc](http://lyft.com/drive/dc)

## TELETRABAJO

Consiste en trabajar desde casa o un punto remoto uno o más días a la semana. Da el primer paso averiguando y conversando con tu empleador acerca de esta opción o sugiérele que visite Arlington Transportation Partners.

[arlingtontransportationpartners.com](http://arlingtontransportationpartners.com)

[telework.org](http://telework.org)



## SMARTTRIP®

Tarjetas recargables para pagar fácilmente y ahorrar dinero en ART, Metrorail, Metrobus y otros sistemas.

- Adquiere las en tiendas Commuter Store, [commuterdirect.com](http://commuterdirect.com), [es.wmata.com](http://es.wmata.com), estaciones de Metro y algunas tiendas Giant, CVS y Walmart (Valor Tarjeta \$2)
- Crea una cuenta en Internet para controlar tu tarjeta y recuperar tu saldo en caso se te pierda [smartrip.wmata.com](http://smartrip.wmata.com)
- Traspaldos con descuento o gratis.

También disponibles en Tiendas Commuter Stores:

- **Senior SmarTrip** para personas 65 años o más. Media tarifa en mayoría de sistemas.
- **iRide SmarTrip** para estudiantes desde jardín infante hasta high school. Media tarifa en ART.



### TIP

**AVERIGUA PASES DE 7-DÍAS EN BUS O PASES EN METRO PARA MÁS AHORROS**

## TIENDAS COMMUTER STORE:



Ballston (afuera del Metro), Crystal City Shops, Rosslyn (afuera del Metro), Shirlington Bus Station o la tienda móvil. Tarjetas SmarTrip, pases semanales, horarios de buses, mapas, membresías Capital Bikeshare y más.

[commuterpage.com/tiendas](http://commuterpage.com/tiendas)

## COMMUTERDIRECT.COM:

Tarjetas SmarTrip, pases para Metrorail, Metrobus, VRE, STAR, Circulator y otros, te los envían a casa.



## HERRAMIENTAS ÚTILES:

### CARFREEATOZ APP

Descarga la aplicación gratis y personaliza itinerarios, compara costos y tiempo.



### METRO TRIP PLANNER:

Encuentra rutas específicas en bus y Metro.  
[wmata.com/tripplanner](http://wmata.com/tripplanner)

### ART REALTIME:

Llegada en tiempo real del siguiente bus.  
[commuterpage.com/realtime](http://commuterpage.com/realtime)

### ART ALERTS:

Te avisa con mensajes cuando hay retrasos en ART o STAR.  
[commuterpage.com/mobile](http://commuterpage.com/mobile)

### METROALERTS:

Notifica retrasos en Metro.  
[wmata.com/metroalerts](http://wmata.com/metroalerts)



### TRANSIT APP:

Descarga la aplicación gratis en tu teléfono para horarios, rutas e itinerarios en tiempo real.  
[transitapp.com](http://transitapp.com)



### CARFREENEARME.COM

Muestra la llegada del próximo bus, Metro; cuántas bicis Capital Bikeshare hay cerca de ti.

# Sistema de Metrorail



**Leyenda** Servicio de información al cliente: 202 637-7000 TTY: 202 638-3780 Policía de tránsito de Metro: 202 962.2121

	Metrobus Routes		Urban Village		Library
	Metrobus Express Routes		Metrorail Station		Community Center
	DASH Route		Virginia Rail Express (VRE) Station and Rail Line		Point of Interest
	ART Bus Routes		Capital Bikeshare Location		High School
	Metrorail Line		Zipcar Location		Middle School
	DC Circulator				Elementary School

En construcción

Servicio de tiempo completo

Estación servicio

Estación de conexión

Estación en servicio  
Lunes-viernes  
10:00am - 3:00pm  
7:30pm - hora de cierre  
Sábado y domingo todo el día

Mapa a detalle de estación East Falls Church Metro

Mapa a detalle de estación Ballston-MU Metro

PÁGINA 12

PÁGINA 13

PÁGINA 14

PÁGINA 15

PÁGINA 16

PÁGINA 17

Mapa a detalle de estación West Falls Church-VT/UVA Metro

Mapa a detalle de estación de buses Pentágono

PÁGINA 18

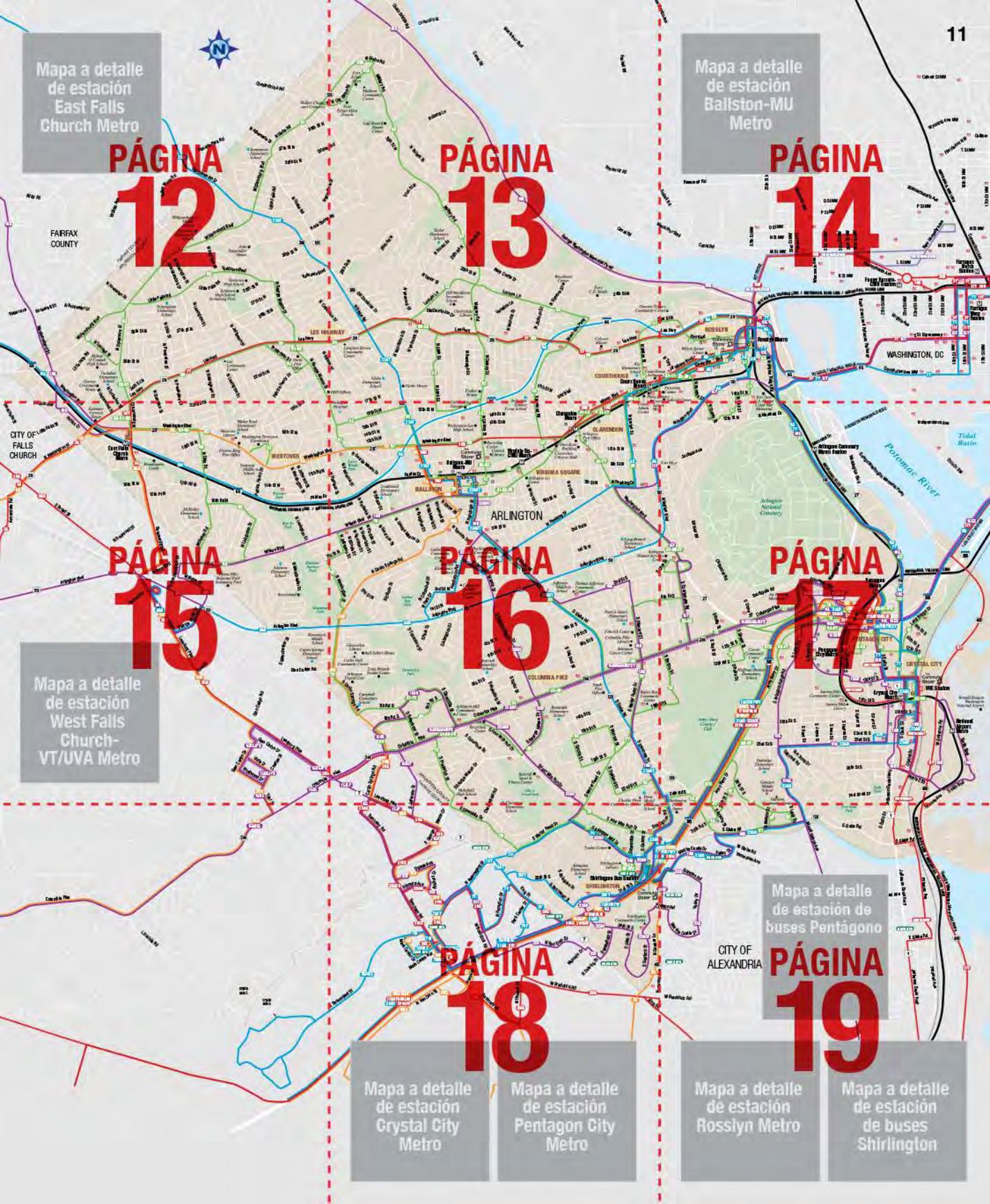
PÁGINA 19

Mapa a detalle de estación Crystal City Metro

Mapa a detalle de estación Pentagon City Metro

Mapa a detalle de estación Rosslyn Metro

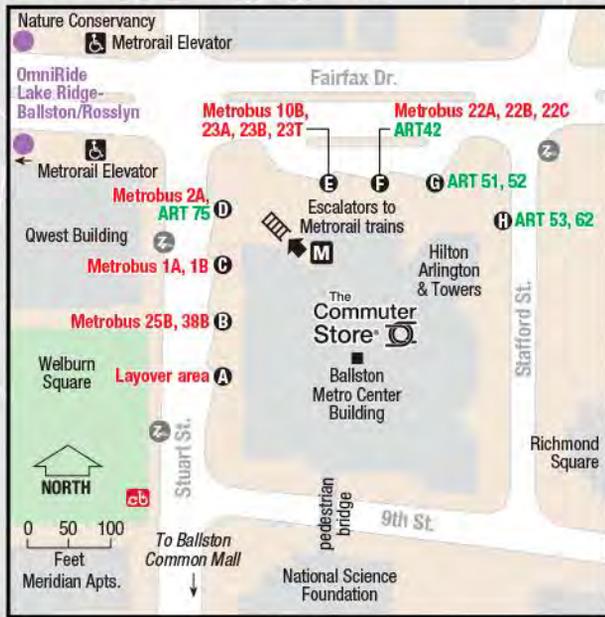
Mapa a detalle de estación de buses Shirlington





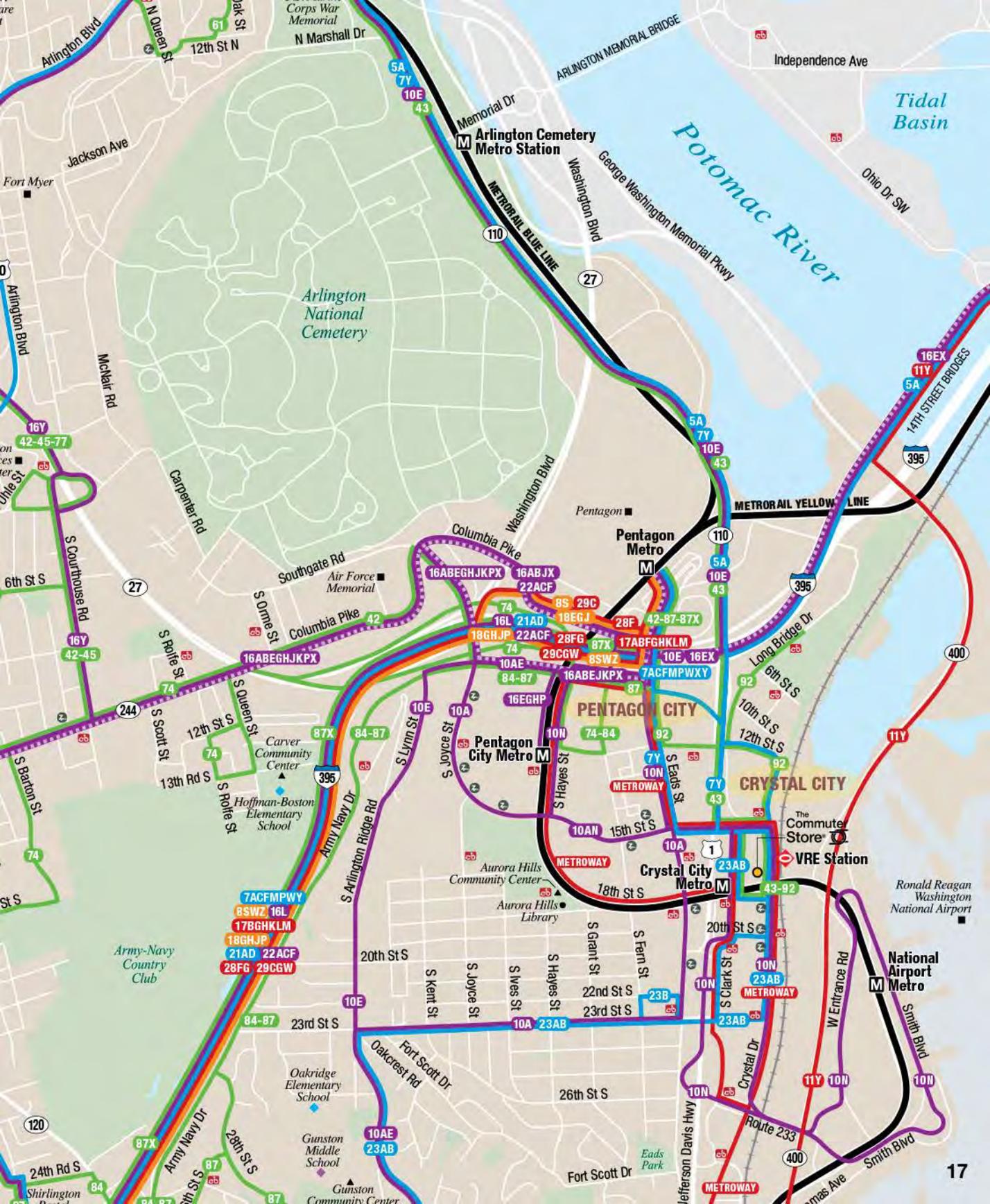


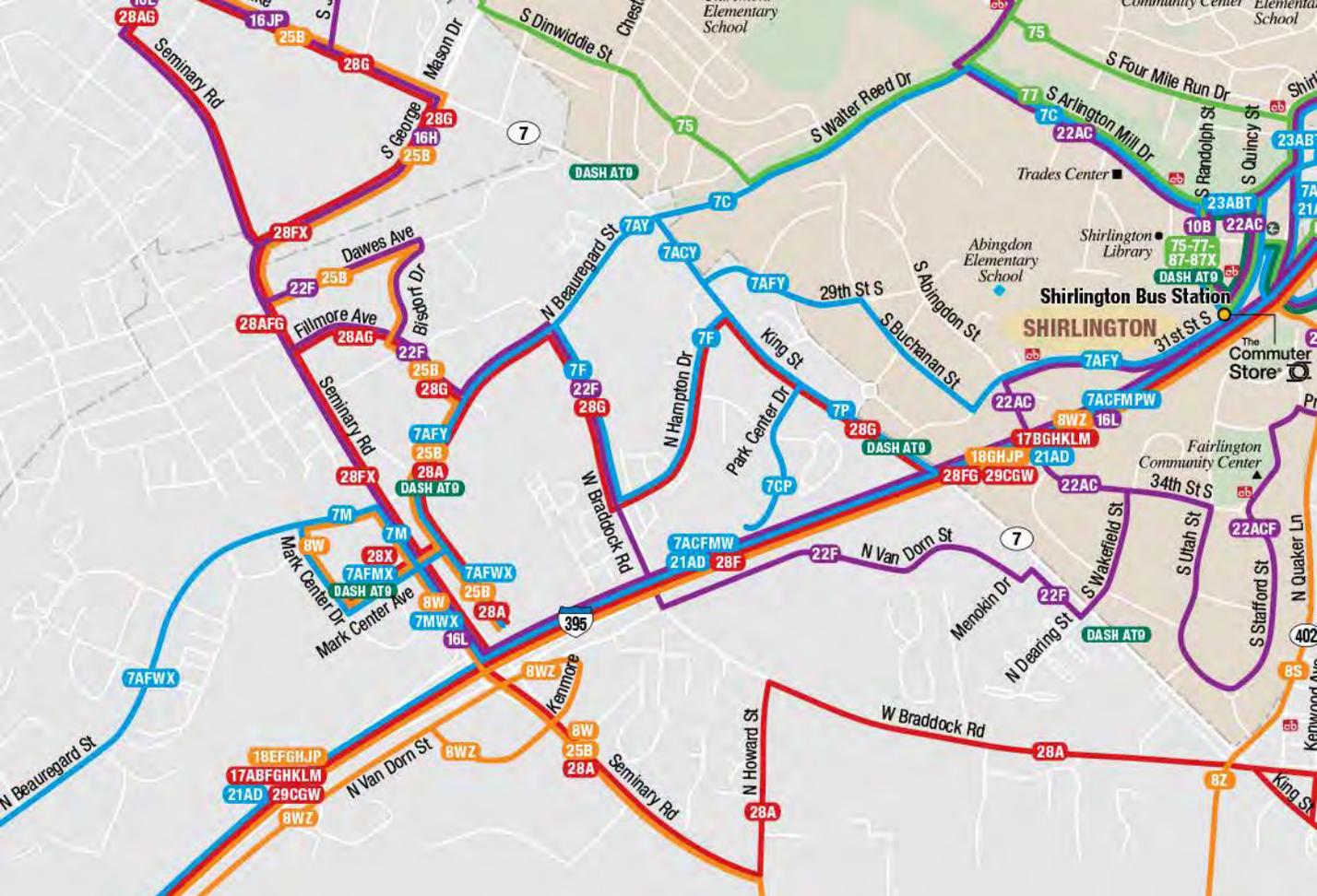
# Estación Ballston-MU Metro



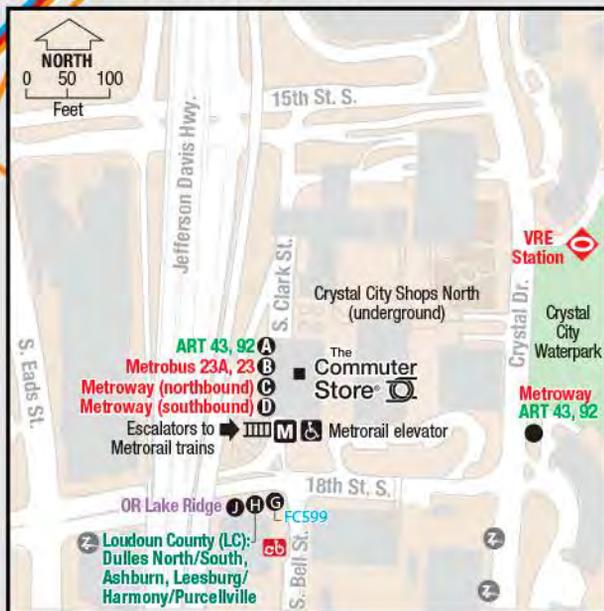




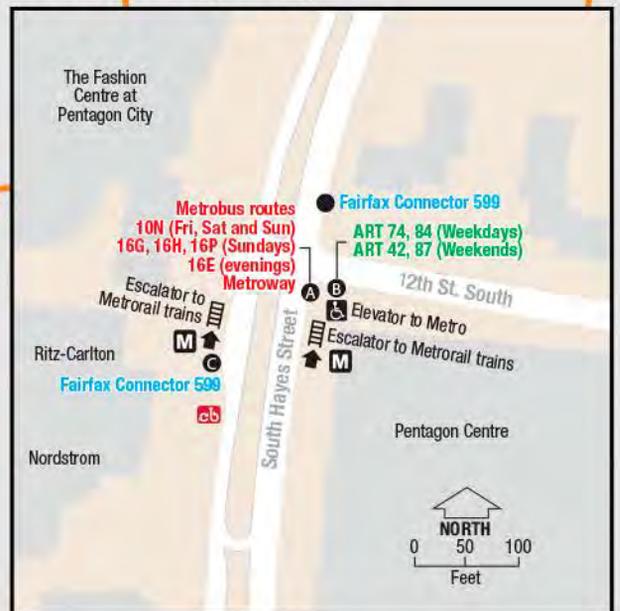




### Estación Crystal City Metro

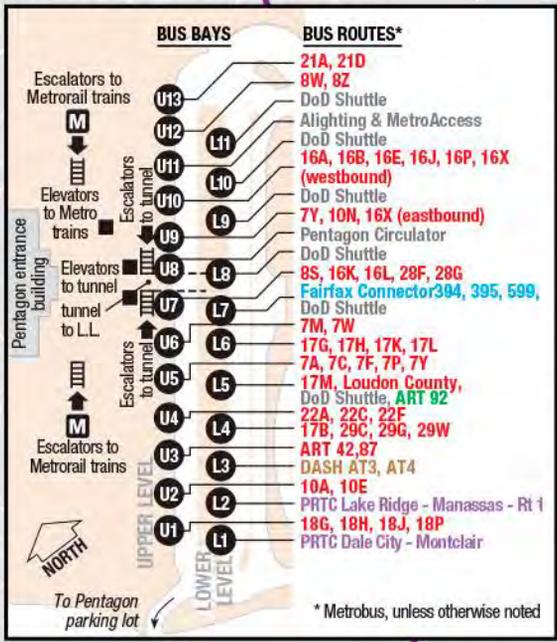


### Estación Pentagon City



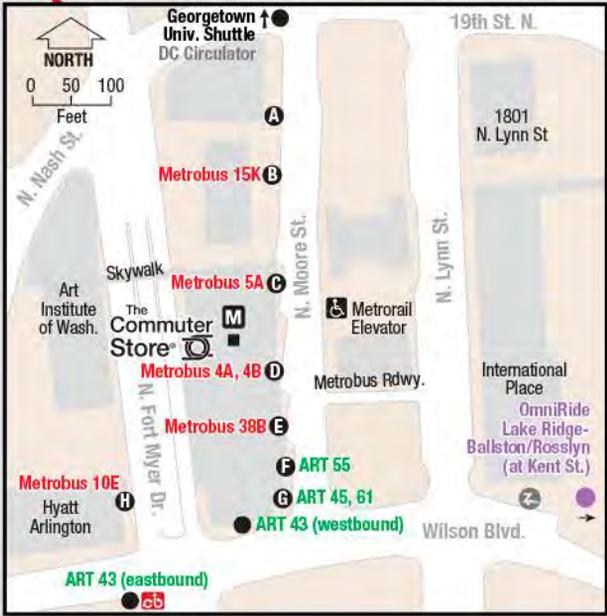


### Estación de buses Pentágono

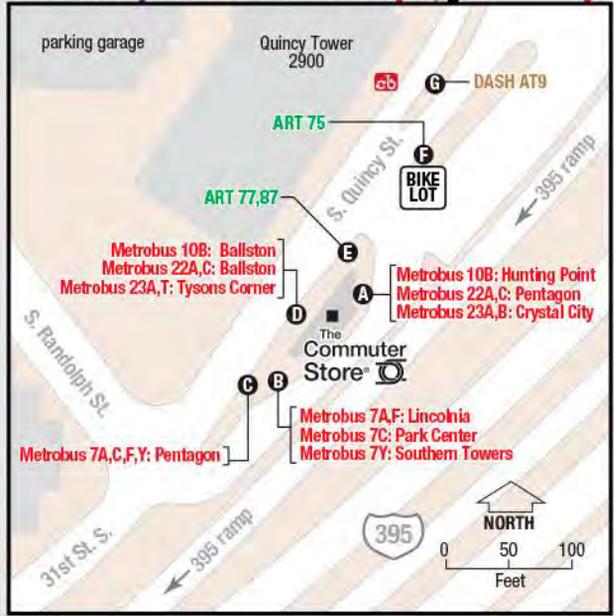


CITY OF ALEXANDRIA

### Estación Rosslyn Metro



### Estación de buses Shirlington



# Dieta Cero-Auto de Arlington

## Atención al cliente

ART Bus: 703-228-RIDE (703-228-7433) opción 9, representante en español según disponibilidad

STAR: 703-892-TRIP (703-892-8747), TDD: 711  
Metro, Metrobus 202-637-7000 opción 1,  
TTY 202-638-3780

SmartTrip®: 888-762-7874 opción 2 para español

MetroAccess: 301-562-5360, TTY 301-588-7535

Metro Locker de bicicletas: 202-962-1116

Metro objetos perdidos: 202-962-1195

[dietaceroauto.com](http://dietaceroauto.com)

[facebook.com/dietaceroauto](https://facebook.com/dietaceroauto)

[twitter.com/dietaceroauto](https://twitter.com/dietaceroauto)

[youtube.com/carfreediet](https://youtube.com/carfreediet) – videos en español



DEPARTMENT OF  
ENVIRONMENTAL SERVICES  
Arlington County Commuter Services

Arlington Transportation Partners | The Commuter Store |  
CommuterPage.com | CommuterDirect.com | Bike/Walk Arlington |  
Car-Free Diet | Mobility Lab | Capital Bikeshare

El Gobierno del Condado de Arlington ofrece acomodaciones para las personas con discapacidad que califican según se describe en la Ley de estadounidenses con discapacidades

(Americans with Disabilities Act).

Para solicitar acomodación, llama al  
703-228-RIDE (703-228-7433), TDD: 711, o envía  
un correo electrónico a [questions@commuterdirect.com](mailto:questions@commuterdirect.com)

