

GUÍA
PASEOS
EN BICICLETA

GUÍA PASEOS EN BICICLETA

Ciudad de México

LA CICLOVÍA DE LA CIUDAD

de México ofrece a sus visitantes una ruta exclusiva para vehículos no motorizados con la intención de promover el empleo de la bicicleta como forma de esparcimiento y disfrute, además de ser un transporte alternativo no contaminante.

Este circuito cruza cinco delegaciones: Cuauhtémoc, Miguel Hidalgo, Álvaro Obregón, Magdalena Contreras y Tlalpan. Fue trazado sobre el antiguo camino que recorría el Ferrocarril México-Cuernavaca en un trayecto de más de 60 km, prolongándose desde la zona urbana hasta una parte importante de suelo de conservación.

En esta guía proponemos tres recorridos por zonas turísticas en donde pasa la cicloavía que son idóneas para ser exploradas en bicicleta o a pie: Centro Histórico, Roma-Condesa y Chapultepec-Polanco. Asimismo, le recomendamos participar en los paseos dominicales que se organizan en la Ciudad y le ofrecemos información útil para el uso de la cicloavía.

CENTRO HISTÓRICO

SITIOS DE INTERÉS

- Catedral Metropolitana
- Museo del Templo Mayor
- Palacio Nacional
- Centro Cultural de España
- Palacio Postal
- Palacio de Minería
- Museo Nacional de Arte (Munal)
- Palacio de Bellas Artes
- Torre Latinoamericana
- Corredor Regina

PARQUES, PLAZAS Y JARDINES

- Plaza de la Constitución
- Alameda Central

GASTRONOMÍA

COMPRAS

HOTELES CON PRÉSTAMO O ALQUILER DE BICICLETAS

- Gran Meliá Reforma
- Sheraton María Isabel
- Sevilla Palace
- Hotel Embassy Suites
- Hotel Imperial Reforma
- Hotel Ejecutivo
- Hotel Emporio

ROMA - CONDESA

SITIOS DE INTERÉS

- Templo de la Sagrada Familia
- Gimnasio de Arte y Cultura
- Casa Lamm
- MUCA Roma
- Fuente de la Cibeles
- Galerías

PARQUES, PLAZAS Y JARDINES

- Plaza Río de Janeiro
- Plaza Luis Cabrera
- Parque México
- Parque España

GASTRONOMÍA

COMPRAS

- Bazar Fusión
- Calle Colima
- Bazar de Arte y Antigüedades
- El Parián
- Tianguis del Oro

HOTELES CON PRÉSTAMO O ALQUILER DE BICICLETAS

- Hotel Hippodrome
- Condesa DF

CHAPULTEPEC - POLANCO

SITIOS DE INTERÉS

- Sala de Arte Público Siqueiros

- Museo Nacional de Antropología e Historia
- Museo Rufino Tamayo
- Museo de Arte Moderno
- Museo Nacional de Historia
- Museo del Caracol

PARQUES, PLAZAS Y JARDINES

- Bosque de Chapultepec
- Parque Lincoln

GASTRONOMÍA

COMPRAS

- Av. Presidente Masaryk
- Pasaje Polanco
- Antara Polanco

INFORMACIÓN ÚTIL

- Decálogo del ciclista
- La ropa ideal
- El equipaje indispensable
- Teléfonos de emergencia
- Cicloestaciones y préstamo de bicicletas
- Transporte público

PASEOS SIN VEHÍCULOS MOTORIZADOS

- Paseos dominicales
- Ciclotón

CENTRO
HISTÓRICO
CENTRO HISTÓRICO

SITIOS DE INTERÉS



Catedral Metropolitana

Plaza de la Constitución

Obra máxima de la arquitectura colonial en el continente americano, se erige majestuosa en el Zócalo capitalino como la catedral más grande de Latinoamérica.

Museo del Templo Mayor

Seminario 8

Presenta los hallazgos, piezas e investigaciones realizadas en el marco del descubrimiento arqueológico del Templo Mayor de Tenochtitlán.



Palacio Nacional

Plaza de la Constitución

Sede del gobierno ejecutivo federal,

sus galerías abiertas al público resguardan famosos murales de Diego Rivera, que cuentan la historia de México.

Centro Cultural de España

Guatemala 18

Institución que apuesta por la cooperación cultural. Encontrará exposiciones, música y una terraza donde podrá disfrutar platillos españoles.



Palacio Postal

Tacuba 1, esquina Eje Central

Sede central del servicio de correos del país. La monumental construcción conjuga múltiples estilos: plateresco, gótico, morisco, renacentista y barroco.

Palacio de Minería

Tacuba 3-7

Obra maestra de la arquitectura clásica en México y uno de los mejores ejemplos de esta corriente en América. Aloja diversas exposiciones.

Museo Nacional de Arte (Munal)

Tacuba 8

Su colección cuenta con más de 700 obras que ilustran desde el arte prehispánico hasta el de mediados del siglo XX.



Palacio de Bellas Artes

Av. Juárez, esquina Eje Central

Foro máximo del arte y la cultura en México. Su fastuosa arquitectura integra de manera armónica y elegante el art nouveau de su exterior con el art déco del interior.



Torre Latinoamericana

Eje Central, esquina Madero

Rascacielos con 43 pisos de oficinas y su antena que lo caracteriza. Cuenta con un mirador en los tres últimos pisos de su estructura.



Corredor Regina

Regina, entre 20 de Noviembre y Bolívar

Lugar de reunión y acción para el arte. En esta calle peatonal encontrará casas de cultura, galerías personales y establecimientos comerciales de encuentro y diálogo, donde conviven vecinos, universitarios, promotores culturales y artistas plásticos.

PARQUES, PLAZAS Y JARDINES

Plaza de la Constitución

Conocida como el Zócalo, es la principal plaza de la Ciudad, considerada como el centro de la identidad nacional mexicana.

Alameda Central

Av. Juárez s/n

Creada en el siglo XVI por el virrey Luis de Velasco, es el parque público más antiguo y uno de los lugares de esparcimiento más entrañables para sus habitantes.

GASTRONOMÍA

En el Centro Histórico encontrará restaurantes, fondas, bares y cantinas, reconocidos tanto por su historia, como por sus deliciosos platillos, dedicados a la gastronomía típicamente mexicana de todas las regiones del país. Su oferta es muy amplia, en gustos y precios.



COMPRAS

Encontrará una amplia gama de posibilidades para realizar compras: grandes almacenes, librerías, joyerías, tiendas de artesanías o pequeños establecimientos con curiosidades. Lo que resulta interesante es que los propios comerciantes se han organizado para crear corredores de tal modo que cada calle se encuentra dedicada a la venta de un artículo en especial.

Si es amante de la lectura y colecciona libros, en la calle Donceles encontrará las famosas librerías de viejo. Para los amantes de la música, la calle Bolívar es la indicada, hallará varias casas de música con todo tipo de instrumentos. En República de Chile,

están los vestidos de noche, zapatos y accesorios para fiestas. Si busca joyería tradicional, alhajas o relojes, el Centro Joyero, ubicado entre República de Brasil, Madero, Allende y 16 de Septiembre, es una buena opción.



HOTELES CON PRÉSTAMO O ALQUILER DE BICICLETAS

Gran Meliá Reforma

*Paseo de la Reforma 1
Col. Tabacalera
(01 800) 849 2771
www.solmelia.com*

Sheraton María Isabel

*Paseo de la Reforma 325
Col. Cuauhtémoc
(01 800) 903 2500
www.sheraton.com*

Sevilla Palace

*Paseo de la Reforma 105
Col. Revolución
(01 800) 700 7000
www.sevillapalace.com.mx*



Hotel Embassy Suites

*Paseo de la Reforma 69
Col. Tabacalera
(01 800) 362 3779
www.embassysuitesmexicocity.com*

Hotel Imperial Reforma

*Paseo de la Reforma 64, Col. Juárez
+52 (55) 5705 4911
(01800) 714 2909
www.hotelimperial.com.mx*

Hotel Ejecutivo

*Viena 8, Col. Juárez
(01 800) 237 8329*

Hotel Emporio

*Paseo de la Reforma 124,
Col. Juárez
+52 (55) 5566 7766*

CENTRO HISTÓRICO

1. Catedral Metropolitana
2. Museo del Templo Mayor
3. Palacio Nacional
4. Centro Cultural de España
5. Palacio Postal
6. Palacio Minería
7. Museo Nacional de Arte
8. Palacio de Bellas Artes
9. Torre Latinoamericana
10. Plaza de la Constitución
11. Alameda Central



ROMA
CONDESA
ROMA - CONDESA

SITIOS DE INTERÉS

Templo de la Sagrada Familia

Orizaba esquina con Puebla, Roma

Uno de los mayores símbolos de la Colonia Roma, inició su construcción en 1910, auspiciada por la congregación de los jesuitas.

Gimnasio de Arte y Cultura

Álvaro Obregón 185, 3er piso, Roma

Espacio que tiene por objetivos impulsar el conocimiento de disciplinas artísticas, vincular a la sociedad con los medios de producción artística contemporánea y promover el desarrollo humano a través de actividades encaminadas a la sensibilización y la creación de proyectos.



Casa Lamm

Álvaro Obregón 99, Roma

Centro cultural para el estudio y la difusión de las artes, cuenta con una tienda, librería, galerías, restaurante y salas para conferencias.



Museo Universitario de Ciencias y Arte (MUCA)

Tonalá 51, Roma

Espacio de exhibición y documentación que genera nuevas formas de aproximación y análisis al arte contemporáneo.



Fuente de la Cibeles

Plaza de Cibeles y Oaxaca, Roma

Copia fiel en belleza y tamaño de la Fuente de Cibeles de Madrid, es un regalo de la comunidad española vecinada en la Ciudad de México.

GALERÍAS

Las colonias Roma y Condesa se caracterizan por ser un centro artístico y cultural donde encontrará las mejores galerías de arte: Salón de la Plástica

Mexicana, Galería Metropolitana, El Estudio, Galería OMR, Capilla Alfonsina, Marco Polo, Arteria y muchas más.



PARQUES, PLAZAS Y JARDINES

Plaza Río de Janeiro

Plaza Río de Janeiro y Orizaba, Roma

Tiene en su centro una réplica en bronce del David de Miguel Ángel. La rodean interesantes construcciones de principios del siglo XX, así como algunas galerías.



Plaza Luis Cabrera

Orizaba, entre Guanajuato y Zacatecas

Es una bella plaza con una fuente al centro, rodeada de lugares para tomar

un café y arquitectura de la época porfiriana. Además en sus calles aledañas encontrará tiendas y restaurantes.



Parque México

Av. México, Condesa

Es uno de los parques más famosos y bellos de la Ciudad de México, donde la arquitectura art decó y la naturaleza se unen creando un mismo escenario.



Parque España

Nuevo León, entre Juan Escutia y Sonora, Condesa

Se caracteriza por la escultura en forma de mano abierta, homenaje al ex presidente Lázaro Cárdenas, quien tendió la mano a los españoles que buscaron refugio a causa de la guerra civil.



GASTRONOMÍA

En las colonias Condesa y Roma encontrará cafés y restaurantes especializados en distintas cocinas del mundo: mexicana, italiana, argentina, árabe, china, japonesa, entre otras. Los restaurantes se caracterizan por contar con terrazas al aire libre donde se reúnen por igual oficinistas, artistas, estudiantes o diseñadores.

COMPRAS

Encontrará una amplia variedad en boutiques y tiendas, estilos y precios. Es la mejor opción si busca productos originales y de diseño mexicano y contemporáneo.



Bazar Fusión

Plaza Luis Cabrera, Roma
Parque México, Condesa

Si quiere adquirir algo nuevo en arte y diseño, éste es el lugar ideal. Más de 60 diseñadores y artistas de la Ciudad de México, se reúnen para presentar sus propuestas. Consulte fechas y ubicación del bazar en su página web (www.proyectofusion.com.mx).



Calle Colima

Colima, Roma

Se ha convertido en un verdadero corredor de tiendas único, dirigido a aquellos que no se sienten identificados con lo que los grandes centros comerciales ofrecen y buscan ropa, objetos, decoración y diseños innovadores y originales.

Bazar de Arte y Antigüedades

Álvaro Obregón s/n, Roma

En el camellón hallará todos los domingos un bazar con obras de arte, libros, antigüedades, curiosidades y hasta antojitos mexicanos.



El Parián

Álvaro Obregón 130, Roma

Agradable pasaje comercial recientemente restaurado, que ofrece variedad de artículos que van desde mobiliario hasta lo más vanguardista de la moda.



Tianguis del Oro

El Oro, frente a la plaza de Cibele, Roma

Encontrará una gran variedad de artículos, desde ropa, tenis y accesorios de belleza, hasta artículos de cocina y tratamientos naturistas.

HOTELES CON PRÉSTAMO O ALQUILER DE BICICLETAS

Hotel Hippodrome

Avenida México 188 Col. Condesa
+52 (55) 5212 2110

Condesa DF

Avenida Veracruz 102 Col. Condesa
+52(55) 5241 2600
www.condesadf.com



ROMA - CONDESA

1. Templo de la Sagrada Familia
2. Gimnasio de Arte y Cultura
3. Casa Lamm
4. MUCA Roma
5. Fuente de la Cibeles
6. Plaza Río de Janeiro
7. Plaza Luis Cabrera
8. Parque México
9. Parque España
10. Bazar Fusión Condesa
11. Bazar Fusión Roma
12. Calle Colima
13. Bazar de Arte y Antigüedades
14. El Parían
15. Tianguis del Oro



CHAPULTEPEC

POLANCO

CHAPULTEPEC - POLANCO

SITIOS DE INTERÉS

Sala de Arte Público Siqueiros

Tres picos 29, Polanco

Este museo alberga obra plástica, documental y mural de David Alfaro Siqueiros.



Museo Nacional de Antropología e Historia

Paseo de la Reforma y Gandhi, Bosque de Chapultepec

Posee la colección más grande de arte precolombino del mundo que, distribuida en sus 24 salas temáticas, constituye el museo más grande de Latinoamérica.



Museo Rufino Tamayo

Paseo de la Reforma y Gandhi, Bosque de Chapultepec

Cuenta con un acervo de más de 300

obras representativas de los artistas más destacados en el escenario contemporáneo internacional.



Museo de Arte Moderno

Paseo de la Reforma y Gandhi, Bosque de Chapultepec

Durante más de 40 años, el museo ha presentado gran cantidad de exposiciones colectivas e individuales de pintura, escultura, fotografía, arte-objeto y grabado.

Museo Nacional de Historia

Castillo de Chapultepec, Primera sección del Bosque de Chapultepec

Alberga una amplia colección de pinturas, fotografías, documentos y objetos que muestran de manera formidable los pasajes de la historia del país y de la Ciudad.

Museo del Caracol

Rampa de acceso al Castillo, Primera sección del Bosque de Chapultepec

La Galería de Historia, mejor conocida como “Museo del Caracol” por su for-

ma en espiral, fue concebida en 1960 como un museo didáctico para niños y jóvenes. En sus 12 sales expone los hechos más importantes de la historia de México desde finales del virreinato hasta la Constitución de 1917.

PARQUES, PLAZAS Y JARDINES



Bosque de Chapultepec

Primera y segunda sección del Bosque de Chapultepec

Es el bosque urbano más grande de América Latina; alberga museos, jardines, un parque de diversiones, un zoológico, un jardín botánico, bellos paseos, monumentos, lagos y fuentes.



Parque Lincoln

Emilio Castelar y Julio Verne, Polanco

Fue el primer parque que se diseñó

para la colonia. Entre sus atractivos se ubican la torre del reloj, símbolo de Polanco, el teatro al aire libre Angela Peralta, aviarios y dos despejos de agua ubicados en la zona central del parque. En estos espejos se ha hecho costumbre que los fines de semana se junten niños y amantes del modelismo náutico y pongan a competir sus modelos.

GASTRONOMÍA



Polanco y Chapultepec

Av. Presidente Masaryk y segunda sección del Bosque de Chapultepec

Esta zona de la Ciudad ofrece una amplia gama de restaurantes en los que podrá saborear desde los exquisitos platillos típicos de la gastronomía nacional hasta lo más selecto de la cocina gourmet e internacional. Puede tomar un café en una terraza, disfrutar de una comida en un restaurante chic o cenar a la orilla del Lago Mayor, en Chapultepec.

COMPRAS



Av. Presidente Masaryk

Av. Presidente Masaryk, entre Arquímedes y Av. Molière, Polanco

La calle de las compras por excelencia en la Ciudad de México, encontrará las boutiques de las marcas de moda y alta costura más prestigiadas en el mundo.



Antara Polanco

Ejército Nacional 843-B, Polanco

Lujosas tiendas y diseño arquitectónico majestuoso, es un centro comercial al aire libre, recientemente inaugurado, único en México y uno de los más prestigiosos en Latinoamérica.



Pasaje Polanco

Av. Presidente Masaryk 360, Polanco

En la esquina de Masaryk con Oscar Wilde se ubica el elegante Pasaje Polanco, pequeño corredor comercial que data de la década de los 40, en el que puede visitar varias tiendas exclusivas especializadas en diseño, joyería y mobiliario.

CHAPULTEPEC POLANCO

1. Sala de Arte Público Siqueiros
2. Museo Nacional de Antropología e Historia
3. Museo Rufino Tamayo
4. Museo de Arte Moderno
5. Museo Nacional de Historia
6. Museo del Caracol
7. Bosque de Chapultepec
8. Parque Lincoln
9. Av. Presidente Masaryk
10. Pasaje Polanco
11. Antara Polanco



INFORMACIÓN

ÚTIL

INFORMACIÓN ÚTIL



10. Revise su bicicleta, sobre todo el aire de las llantas, los frenos y el engrasado de la cadena.



DECÁLOGO DEL CICLISTA

1. Circule con precaución, no se atravesie a los demás ciclistas. En caso de que vaya en grupo, transite en hilera.
2. Respete los semáforos e indicaciones viales.
3. Si por algún motivo se detiene, no lo haga repentinamente y orllense a la derecha.
4. Recuerde que es un paseo, circule a una velocidad moderada.
5. No vaya en sentido contrario al establecido, puede provocar un accidente.
6. Use siempre casco, guantes y coderas. Tendrá mayor seguridad en el paseo.
7. Si va despacio, en patines, caminando o con su mascota, circule por la derecha.
8. No zigzaguee. Si atraviesa de un carril a otro estire su brazo para avisar y verifique que no venga nadie atrás de usted.
9. No use audífonos durante el paseo. Escuche lo que pasa a su alrededor para prevenir accidentes.

LA ROPA IDEAL

- Casco. Siempre debe ser empleado.
- Gorra. Para protegerse del sol.
- Guantes.
- Impermeable. Recomendable de mayo a octubre.
- Rompevientos. Cuando hace aire frío, un rompevientos de nylon es muy útil.
- Lentes de sol. Para protegerse del polvo e insectos.

EL EQUIPAJE INDISPENSABLE

- Agua.
- Dinero.
- Identificación.
- Protector solar.
- Cámara fotográfica.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA Y SERVICIO

- Centro antirrábico
5796 3770 / 5796 4260
- Cruz Roja y ambulancia
5395 1111 / 065
- Emergencias
080
- Rescate y urgencias médicas
5722 8800 / 57228321 / 57228805
- Locatel
5658 1111
- Patrullas de auxilio turístico
5250 8221
- Policía
060
- Radiotaxis
5566 0077



Si no cuenta con seguro médico, puede acudir por una licencia a la Federación Mexicana de Ciclismo, ubicada en Av. Dr. Roldán y Av. Cumbres de Maltrata, en la Delegación Benito Juárez. El costo de la licencia es de \$250.00.

CICLOESTACIONES Y PRÉSTAMO DE BICICLETAS



En las cicloestaciones podrá encontrar servicios de información, préstamo de bicicletas y equipo, así como atención a desperfectos, gratuitos.

Actualmente, se encuentran en funcionamiento las siguientes cicloestaciones y estaciones de préstamo y alquiler de bicicletas, cerca de la ciclovia:

- Lomas de Chapultepec, en la ciclovia, entre Paseo de la Reforma y Palmas.
- Museo Nacional de Antropología e Historia.
- Plaza Empedradillo, a un costado de la Catedral.
- Parque México. Debe dejar un depósito de 200 pesos y una identificación oficial, que le serán devueltos contraentrega de la bicicleta prestada.
- Esquina de la calle de Veracruz y Parque España. Debe dejar un depósito de 200 pesos y una identificación oficial, que le serán devueltos contraentrega de la bicicleta prestada.



TRANSPORTE PÚBLICO

Para realizar el recorrido de las tres zonas recomendadas en esta guía, puede utilizar únicamente la bicicleta, pues son lugares que se conectan por la ciclovía. Sin embargo, si lo anterior le resulta cansado, le recomendamos que utilice además de la bicicleta, el transporte público y la caminata. Puede encadenar su bicicleta a un poste o árbol y caminar o refrescarse y descansar en una terraza.

Tren ligero

Acceso con bicicleta únicamente los sábados.

Metro

Acceso con bicicleta los domingos y días festivos. Las estaciones cercanas a la ciclovía son:

- Observatorio - Línea 1
- Barranca del Muerto - Línea 7
- Zócalo - Línea 2
- Pino Suárez - Correspondencia Línea 1 y Línea 2
- Isabel la Católica - Línea 1
- Salto del Agua - Correspondencia Línea 1 y Línea 8
- Balderas - Correspondencia Línea 1 y Línea 3
- Cuauhtémoc - Línea 1
- Insurgentes - Línea 1

- Sevilla - Línea 1
- Chapultepec - Línea 1
- Auditorio Nacional - Línea 7
- Constituyentes - Línea 7
- Tacubaya - Correspondencia Línea 7 y Línea 1

Metrobús

Acceso con bicicleta los domingos. Los sábados en un horario de las 11:00 a las 16:00 horas y de lunes a viernes en un horario restringido de las 04:30 a las 07:00 horas y de 22:00 a las 24:00 horas.

PASEOS SIN VEHÍCULOS MOTORIZADOS

PASEOS DOMINICALES

Se llevan a cabo los tres primeros domingos de cada mes. Podrá disfrutar de más de 30 km libres de vehículos motorizados.

La ruta más común corre por Reforma, desde la Glorieta de la Diana, pasa por Av. Juárez y Madero, hasta llegar al Zócalo. Sin embargo, La ruta es variable, por lo que le recomendamos que consulte www.sma.df.gob.mx para mayor información.

CICLOTÓN

El ciclotón de la Ciudad de México se lleva a cabo el último domingo de cada mes.

Ruta general:

Paseo de la Reforma - Av. Juárez - Fco. I. Madero - Zócalo - Pino Suárez - Fray Servando T. de Mier - Fco. del Paso y Troncoso - Viaducto Río de la Piedad - Río Churubusco - Circuito Interior - Av. Patriotismo - Mazatlán - Durango - Valladolid - Londres - Florencia - Paseo de la Reforma.

Actualmente Río Churubusco y Circuito Interior se encuentran en obra, por lo que la ruta cambia a:

Paseo de la Reforma - Av. Juárez - Fco. I. Madero - Zócalo - Pino Suárez - Fray Servando T. de Mier - Calzada de la Viga - Andrés Molina Enríquez - Las Torres - Municipio Libre - Félix Cuevas - Av. Patriotismo - Mazatlán - Durango - Valladolid - Londres - Florencia - Paseo de la Reforma.

Si hay algún evento en Reforma, el ciclotón corre por Av. Chapultepec y Arcos de Belén.

RUTA DEL CICLOTÓN



