

1 EL CANAL DE PANAMA

Visite las Esclusas de Miraflores (9am-5pm) y aprenda sobre la historia y operaciones de esta maravilla de la ingeniería moderna mientras observa enormes barcos pasando frente a Usted.

Visit Miraflores Locks (9am-5pm) and learn about the history and operations of this engineering marvel of the world as you watch the huge ships passing by.

3 PARQUE METROPOLITANO

265 hectáreas, 4 senderos naturales, 186 tipos de pájaros, 32 mamíferos, mirador hacia la Ciudad y el Canal, librería y tienda de souvenirs.

636 acres, 4 nature trails, 186 birds species, 32 mammals, lookout point to the City and Canal, library and souvenir shop.

2 CERRO ANCON

Aquí encontrará el Edificio de la Administración del Canal (7), con hermosos murales que ilustran los días de la construcción, un mirador en la cima (8), y el centro turístico Mi Pueblito (9).

Here you will find the Panama Canal Administration Building (7), with beautiful murals illustrating the days of the construction, a lookout point at the top (8), and "Mi Pueblito" (9).

4 CAUSEWAY

Un paseo de 5 km sobre el Océano Pacífico, creado usando rocas excavadas durante la construcción del Canal que sirve como rompeolas para los barcos que entran y salen de éste. Es además un excelente lugar para ir a caminar, trotar, o alquilar una bicicleta (12). Hay restaurantes, bares, un Centro de Exhibiciones Marinas del Smithsonian (13), y un muelle donde se toman lanchas hacia la Isla de Taboga (14).

A 5 km drive and walkway over the Pacific Ocean, built using rocks from the construction of the Canal with the purpose of creating a wave barrier for the ships using the waterway. A great place for walking, jogging, or renting a bicycle (12). It has restaurants, bars, a Smithsonian's Marine Exhibition Center (13), and a dock for boats to Taboga Island (14).

5 EL CASCO ANTIGUO

Declarado patrimonio de la humanidad por la UNESCO, esta ciudad amurallada fue construida a partir de 1673 luego de la destrucción de Panamá La Vieja (6). Recorra sus calles y plazas, uno de los atractivos turísticos más interesantes de la Ciudad de Panamá. Abajo encontrará una ruta sugerida.

Declared as World Heritage Site by UNESCO, "El Casco Antiguo" was built from 1673, right after the destruction of "Panama La Vieja" (6). Walk its narrow streets and discover one of the most interesting tourist attractions in Panama City. Below is a suggested route.

Plaza de Francia (21), Paseo Peatonal Esteban Huertas (22), Ministerio de Gobierno y Justicia (23), Teatro Nacional (24), Iglesia San Francisco de Asís (25), Plaza Bolívar (26), Ministerio de Relaciones Exteriores y Salón Bolívar (27), Presidencia de la República o Palacio de las Garzas (28), Plaza de la Independencia (29), Museo del Canal (30), Palacio Municipal (31), Iglesia Catedral (32), Iglesia del Altar de Oro (33).

Panama City

Cosas que hacer / Things to do:

- 1 El Canal de Panamá
- 2 Cerro Ancón
- 3 Parque Metropolitano
- 4 Causeway de Amador
- 5 Casco Antiguo
- 6 Panamá La Vieja

Useful information / Información útil:

- Hospital
- Farmacia
- Centro Comercial / Shopping Mall
- Supermercado
- Cajero Automático / ATM
- Artesanías / Handicrafts
- Wisper Hotzone Wi-Fi Internet inalámbrico
- Mirador / Lookout Point

Fue el primer asentamiento europeo en el lado Pacífico del Continente Americano. Fundada en 1519, luego invadida y destruida por piratas en 1671. Cuenta con un Museo (38) y senderos interpretativos. También hay un Mercado de Artesanías (39).

The first European settlement on the Pacific coast in the American Continent. It was founded in 1519, and later invaded and destroyed by pirates in 1671. It has a brand new Museum (38) and walking paths. There's also a Handicraft Market (39).

PANAMA LA VIEJA 6