

Caminata Ecológica Salto de las Monjas (Cund.) 24 de septiembre de 2017



Información general

Principales atractivos:

- Caminata con meta intermedia que la hace apta para cualquier persona. Si te cansas el transporte nos va a estar esperando en un sitio intermedio.
- Visitaremos y nos bañaremos en el Salto de las Monjas, una pequeña cascada con un pozo de aguas cristalinas y heladas que contrastan con la agradable temperatura del lugar.
- Estación del tren de La Esperanza

Especificaciones:

- **Nivel:** "PÁRAMO" (3 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)
- **Tiempo de recorrido:** 4 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 11 kms aproximadamente
- **Clima:** Templado
- **Ecosistema:** Flores, cafetales, cultivos de fruta
- **Altitud:** 1.300 m.s.n.m. a 1.600 m.s.n.m.
- **Ubicación:** La Esperanza (Inspección de policía de La Mesa Cundinamarca)
- **Recorrido:** Comenzamos en descenso por camino real rumbo a la cascada, luego de tomar un

refrescante baño, emprenderemos el regreso por el mismo camino para continuar un ascenso hacia la capilla (Cachipay) donde terminará la caminata.

Se garantiza por lo menos:

- Litros y litros de aire puro
- Varios kilómetros a pie para tonificar tus músculos, aliviar el dolor de espalda y fortalecer las articulaciones
- Verde, mucho verde para relajar el espíritu
- Sol para que se forme vitamina D en la piel y se pueda fijar el calcio y el fósforo en tus huesos
- Ejercicio cardiovascular para quemar calorías y así perder peso, fortalecer el corazón y que este no tenga que esforzarse tanto para distribuir la sangre, incrementar la capacidad pulmonar, reducir el riesgo de presión alta, diabetes, ataques al corazón y colesterol alto, mejorar el sueño, reducir el estrés (mejor dicho esta caminata de cuatro horas debería costar \$150.000 que es lo que cobra un especialista por una hora!! jaja!)

Fechas

Esta ruta la realizaremos el domingo 24 de septiembre de 2017.

Plazo de inscripción: a más tardar el viernes 22 de septiembre a las 6:00 pm.

Precio y forma de pago

Precio:

1. \$55.000.00 (o \$30.000.00 para menores de 12 años) **Mediante consignación o transferencia** a la cuenta de ahorros BANCOLOMBIA No. 10050204706 a nombre de JUAN FERNANDO CALLE PELÁEZ C.C. 70.568.048

o mediante pago directo en nuestras oficinas ubicadas en la Cr 11A No. 93A - 22 Of 401 (cita previa, llámenos antes de acercarse a nuestras oficinas)

o en cualquiera de los almacenes [14 OCHOMILES](#) de Bogotá

Nota: Aproveche los canales electrónicos y realice el pago a través de una transferencia bancaria a nuestra cuenta!!

2. \$60.000.00 a través del servicio de **Pagos Online** de manera segura:



3. \$35.000.00 para menores de 12 años a través del servicio de **Pagos Online** de manera segura:



4. **\$65.000.00** para pagos de última hora hechos el mismo día de la salida

[¿Qué hago si realicé la consignación y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí...](#)

¿Cómo inscribirse?

Plazo de inscripción: a más tardar el viernes 22 de septiembre a las 6:00 pm.

Cupo limitado, la única forma que tenemos para reservar y asegurar su cupo es a través de la consignación del valor de la inscripción. Normalmente los cupos se agotan desde el miércoles o jueves anterior a la salida. Una vez realizado el pago para esta actividad, para confirmar su asistencia es necesario que nos escriba un correo electrónico a **info@ecoglobalexpeditions.com** con el nombre de las personas inscritas, sus teléfonos y números de cédula para el seguro (el número telefónico es muy importante para poder informar en caso de cualquier cambio en la programación)

Cupo mínimo 12 participantes.

Obligatorio diligenciar este formulario, si nunca se ha inscrito con nosotros: [FORMULARIO](#)

Importante: si usted no nos avisa que va, aunque haya hecho el pago, es como si no estuviera inscrito!!

Incluye

- Transporte expreso en buses de turismo.
- Asesoría y guías especializados acompañantes desde Bogotá.
- Seguro de viajes. Para nosotros es muy importante la seguridad, por ello, para cada participante adquirimos un seguro de viajes de Colasistencia - Suramericana que cubre eventos tales como asistencia médica por accidente, traslado medico de emergencia, indemnizaciones, asistencia legal, etc. Para poder adquirir el seguro es necesario contar con su nombre completo y número de cédula. En el momento de inscribirse por favor diligencie el formulario que encontrará haciendo clic aquí: [FORMULARIO](#) si nunca lo ha hecho en salidas anteriores.

No incluye

- Alimentación.
- Hidratación.
- Propinas.

- Gastos no estipulados.

Itinerario

Día 1

7:00am en la Avenida Calle 85 con Autopista Norte, dos cuadras arriba de la paralela sobre la Cl 85 [Ver mapa...](#)

PUNTUAL Por favor, por respeto a los caminantes somos muy puntuales con la hora de la salida, no importa si llegas 10 ó 15 minutos antes!

Salimos por la carrera 30 hacia el sur, tomamos las Américas y la calle 13 hacia el occidente y te podemos recoger en la ruta si nos avisas!

Paramos en el camino para desayunar antes de iniciar la caminata!!

Recomendaciones

Cada participante debe llevar:

- Almuerzo (se recomienda uno o varios sánduches).
- Líquido (**2,0 litros**).
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos.
- Cachucha
- Bloqueador solar
- Vestido de baño (Opcional)
- Impermeable
- Una muda extra (opcional)
- Botas para caminar que no estén nuevas (**por favor no camine con tenis CONVERSE, ni "pisahuevos", ni con zapaticos de tacón o baletas, ni sandalias o zapatos destapados, porque se va a resbalar y se va a caer y se va a aporriar y va a retrasar a todo el grupo!!**).
- Pito
- Documentos personales (cédula, carné EPS)

Recomendaciones:

- Las basuras que produzcamos durante el viaje, las regresamos a Bogotá
- Los desechos biodegradables (lease cáscaras de naranja, mandarina, granadilla, banano; corazones de manzana, pepas de aguacate, etc.) también son "biodesagradables" no los dejemos en el camino ni donde se puedan ver, se ven feo, tenemos dos opciones: o los regresamos a Bogotá como haremos con los demás desechos o los ponemos donde no se vean

- Dejemos todo lo vegetal y animal que encontremos en el camino en su lugar: el musgo, las orquídeas, los helechos, las semillas, las hojas, los insectos, las ranas, las serpientes, etc.
- Caminemos por los senderos
- Respetemos el silencio de nuestros compañeros de caminata
- Atendamos las recomendaciones de los guías