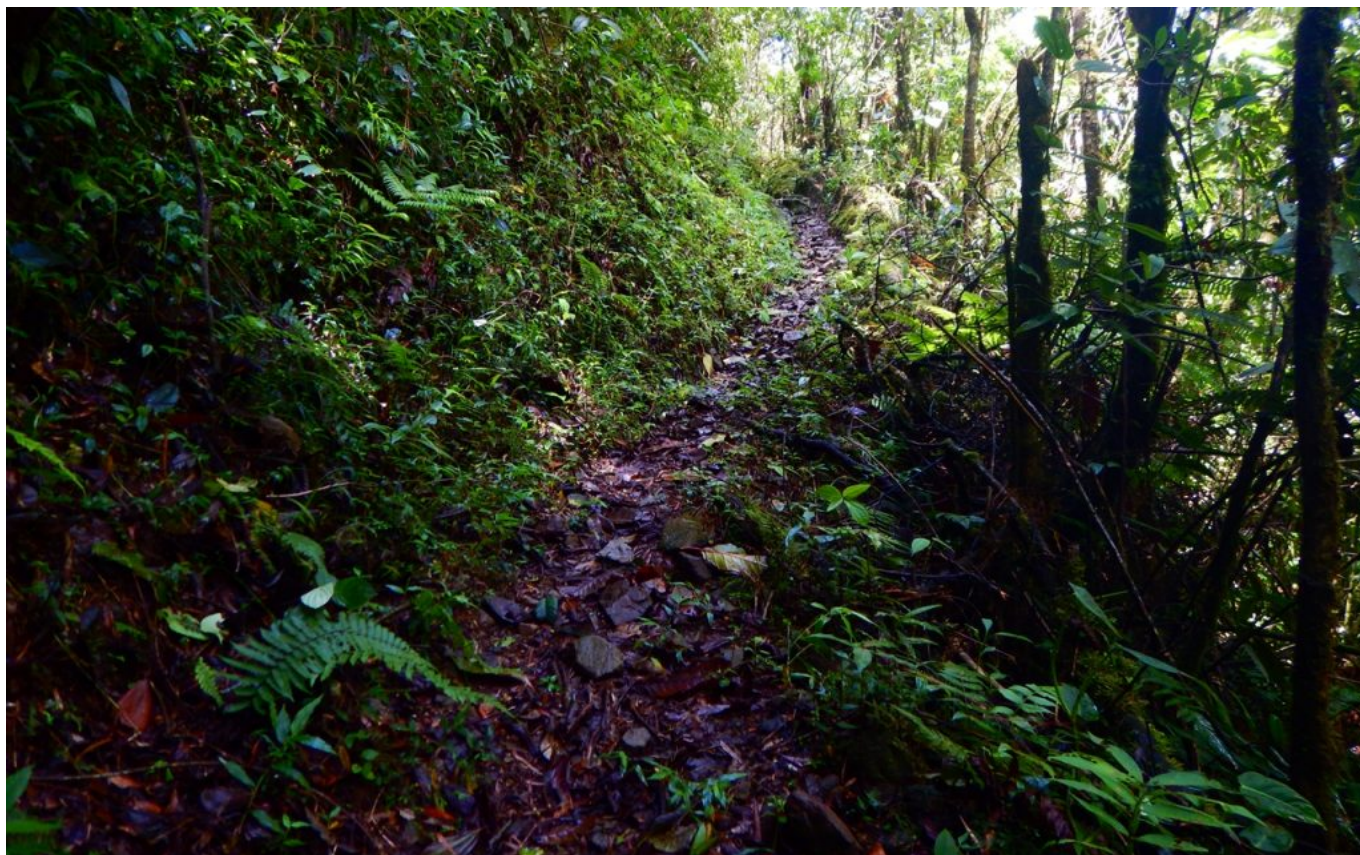


Caminata Cerro del Urquital (Antioquia) 1 de Octubre 2017



Información general

- Mirador de todo el valle del río Cauca, San Jerónimo y Santa Fe de Antioquia
- Hermoso bosque protegido por la Gobernación de Antioquia
- Camino antiguo de herradura
- Caminata fuerte para un excelente ejercicio cardiovascular. Sin embargo esta hermosa caminata tendrá una alternativa más corta y menos fuerte

Especificaciones:

- **Nivel:**

Opción 1: Tendremos una alternativa fuerte, nivel "VOLCÁN - Superior" (4,5 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)

Opción 2: Una segunda alternativa un poco menos fuerte, nivel "VOLCÁN" (4 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)

- **Tiempo de recorrido:**

Opción 1: 8 horas

Opción 2: 6 horas

• **Kilómetros:**

Opción 1: 10 kilómetros, como pueden ver no es larga pero el ascenso es fuerte;

Opción 2: 8 kilómetros

- **Clima:** Templado
- **Ecosistema:** Bosque andino y potreros
- **Altitud:**

Opción 1: 1.890 - 2.750 - 1.600 m.s.n.m.

Opción 2: 1.890 - 2.600 - 1.600 m.s.n.m.

- **Ubicación:** Palmitas en la Vía a Santafe de Antioquia
- **Recorrido:** Muy cerca del corregimiento de Palmitas comienza nuestro ascenso por un maravilloso camino antiguo de herradura en medio de un bosque protegido, no hay descensos! Todo en subida hasta la cumbre. Quienes quieran tendrán la alternativa de desviarse por un camino diferente, antes de llegar a la parte más alta del recorrido. Los demás continuaremos ascendiendo para tomar un camino de descenso hasta un lugar en la Antigua carretera a Santafe de Antioquia llamado El Guaico. Las personas que tomen el camino corto tendrán tiempo para baño en una de las hermosas quebradas que bajan por esta vertiente de la cordillera central.

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 muchas horas, debería costar \$150.000 que es lo que cobra un especialista por una hora!! jaja!)

Fechas

Esta ruta la realizaremos el domingo 1 de octubre de 2017.

Plazo de inscripción: a más tardar el viernes 29 de septiembre a las 6:00 pm

Precio y forma de pago

Precio:

\$45.000.00 por expedicionario adulto

\$25.000.00 por expedicionario menor de 12 años

Forma de pago:

1. Si usted consigna en oficinas de Bancolombia de la ciudad de Medellín \$45.000.00 (o \$25.000.00 para niños menores de 12 años) mediante consignación o transferencia a la cuenta:

Ahorros Bancolombia No. 25930031294 a nombre de Juan Fernando Calle C.C. 70568048

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

2. \$50.000.00 para adultos a través del servicio de PayU de manera segura:

Paga con PayU

3. \$30.000.00 para menores de 12 años a través del servicio de PayU de manera segura:

Paga con PayU

4. \$55.000.00 para pagos de última hora hechos el mismo día de la salida

5. Con descuento si haces parte de COOSERVUNAL o FODUN (Cooperativa y Fondo de la Universidad Nacional de Colombia, pregunta en las oficinas de estas entidades)

[¿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 29 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

Incluye:

- Transporte expreso en buses de turismo.
- Asesoría y guías especializados acompañantes desde Medellín.
- Guías locales. Ecoglobal Expeditions apoya las iniciativas y proyectos de ecoturismo locales de las regiones que visitamos!
- 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

No incluye:

- Alimentación.
- Permiso de ingreso.
- Hidratación.
- Propinas.
- Gastos no estipulados.

Itinerario

Día 1

Hora y sitio de encuentro:

Hora de encuentro: 7:00 a.m. en la Universidad Nacional de Colombia, Sede Medellín, Núcleo El Volador, ubicado en la calle 59A No 63 - 20, cuya entrada vehicular es por el sector de la Iguaná, abajo de la 65, en la portería.

Si quieres dejar tu vehículo en la Universidad, lo podemos organizar y debes enviarnos el dato de

placa, nombre del conductor y número de cédula a más tardar el miércoles anterior a la caminata para solicitar los permisos.

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 vía al túnel de Santafe de Antioquia y te podemos recoger en la ruta si nos avisas!!!

Recomendaciones

Cada participante debe llevar:

- Almuerzo (se recomienda uno o varios sánduches)
- Líquido (2 litros, es en ascenso y clima templado)
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos.
- Cachucha
- Vestido de baño (Opcional)
- Linterna **Obligatorio!**
- Bloqueador solar
- Impermeable.
- Ropa abrigada.
- 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, porque se va a resbalar y se va a caer y se va a aporriar y va a retrasar a todo el grupo!!*).
- Documentos personales (cédula, carné EPS)

Recomendaciones:

- Las basuras que produzcamos durante el viaje, las regresamos a Medellín (no le llevemos basuras a los pueblos)
- Los desechos biodegradables (entiéndase 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 Medellín 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