

# Expediciones a la Ciudad Perdida de los Tayronas

---



## Información general

---

### Lo que quedará en tu memoria para siempre:

- Las ruinas de una antigua ciudad prehispánica conocida en la actualidad como la Ciudad Perdida Teyuna, en la Sierra Nevada de Santa Marta, declarada por la Unesco como Reserva de la Biosfera, del Hombre y de la Humanidad.
- Una fantástica caminata de 5 días a través de la selva en la montaña más alta del mundo a orillas del mar.

### Especificaciones:

- **Duración:** 7 días - 6 noches
- **Nivel de esfuerzo:** "VOLCÁN" (4 en una escala de 1 a 5) [Ver Niveles...](#) (no lo clasificamos en nivel 5 NEVADO sólo porque el recorrido no involucra el factor altitud, pero es una caminata muy exigente)
- **Nivel de confort:** 3 (en una escala de 1 a 5) Es un territorio remoto con facilidades turísticas muy básicas: camarotes y hamacas, baterías de baños comunales, alimentación tipo campamento. Pasaremos 4 noches en camarotes o hamacas en campamentos en la montaña y dos noches en hotel en Taganga (opción de hostel Pelikan tipo mochilero en acomodación)

múltiple con baño privado u hotel La Ballena Azul tipo turista estándar en habitaciones con cama doble con baño privado. ¿Tienes donde quedarte en Taganga o Santa Marta o prefieres un alojamiento superior? comunícate con nosotros y lo coordinamos)

- **Tiempo de caminatas:** caminatas diarias de hasta 6 horas por la selva.
- **Distancia:** 10 kms diarios.
- **Ecosistema:** selva húmeda tropical.
- **Clima:** cálido, extremadamente húmedo, con una temperatura entre los 25°C y los 35°C y una humedad relativa entre el 80% y el 90%. La temporada de lluvias es entre mayo y noviembre de cada año.
- **Altitud:** 100 - 1.200 metros sobre el nivel del mar.
- **Ubicación:** Se levanta entre los 900 y los 1.200 metros de altura, sobre las estribaciones del Cerro Correa, en la zona norte de la Sierra Nevada de Santa Marta en el Departamento del Magdalena, sobre la margen derecha del Río Buritaca.

### **Ideal si te gusta:**

- Aventurarte en territorios remotos y agrestes.
- Interactuar con diferentes culturas locales e indígenas.
- Realizar caminatas exigentes.
- El contacto profundo con la naturaleza.

### **No es para ti si:**

- Eres un viajero “cómodo”
- No te sientes bien en un campamento compartiendo hamacas o camarotes rústicos y baños con otras 100 personas y prefieres una habitación privada...
- Le temes a los insectos
- No estás dispuesto o sientes que no tienes el estado físico para caminar hasta 6 horas diarias con mucho calor y humedad, con recorridos hasta de 2 horas continuas de ascenso y en algunas oportunidades con mucho pantano y lluvia

La Sierra Nevada de Santa Marta es la cuna de los Tayrona, la más monumental y Singular civilización indígena del país. Allí viven alrededor de 30,000 indígenas de las etnias Kogui, Arhuaco, Kankuamo y Wiwa (Arsarios). Es la montaña más alta del Mundo a orillas del mar y tiene las dos montañas más altas de Colombia, los picos Colón y Bolívar. Dentro de este macizo montañoso se encuentra ubicado el Parque Arqueológico Teyuna, comúnmente conocido como “Ciudad Perdida”.

La Sierra fue declarada por la Unesco como Reserva de la Biosfera, del Hombre y de la Humanidad en el año de 1979. Se levanta entre los 900 y los 1.200 metros de altura sobre las estribaciones del Cerro Correa en la zona norte de la Sierra Nevada de Santa Marta sobre la margen derecha del Río Buritaca. El lugar comprende un complejo sistema de construcciones, caminos empedrados, escaleras y muros intercomunicados por una serie de terrazas y plataformas sobre las cuales se construyeron los centros ceremoniales, casas y sitios de almacenamiento de Víveres. Las estructuras descubiertas hasta ahora ocupan un área de aproximadamente 35 hectáreas. Para llegar allí se requieren de 3 días de caminata por la selva tropical de las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta.

En 1975, una familia de guaqueros de apellido Sepúlveda encontró enclavada en la mitad de la Sierra una ciudad que guardaba muchos tesoros. La imagen de decenas de terrazas y vestigios arqueológicos en la mitad de la selva encantó a otros pobladores que tenían la misma actividad que

los Sepúlveda.

El afán por saquear lo que la mítica ciudad guardaba generó un enorme conflicto, con muertos y heridos, que hizo que uno de los gUAQUEROS, Fernando Rey, reportara a las autoridades semejante descubrimiento. Así fue como un grupo de expertos liderado por el Instituto de Antropología descubrió la Ciudad Perdida de los indígenas tayronas, la cultura colombiana que logró un mayor desarrollo en términos urbanísticos y de ingeniería.

Recientes investigaciones arqueológicas en el sitio indican que este poblado fue fundado alrededor del 660 D.C. y abandonado en algún momento entre los años 1550 y 1600 D.C, después de la llegada de los conquistadores españoles. Hoy sus huellas son un patrimonio de los colombianos.

Para entender un poco como es esta expedición, lee esta nota en [El Diario del Caminante](#), de una de nuestras más asiduas exploradoras, para que te entusiasmes: [Crónica de una expedición sin "pero": Ciudad Perdida Teizhuna \(Abril 26-Mayo 2 de 2014\) con Ecoglobal Expeditions](#)

## Fechas

---

- 25 de junio al 1 de julio de 2017
- 8 al 14 de octubre de 2017 (semana de receso)
- 10 al 16 de diciembre de 2017
- 2 al 8 de enero de 2018
- 6 al 12 de enero de 2018

## Precio

---

### El precio funciona así:

Esta es una expedición abierta a todo el público, tú te puedes inscribir solo en pareja o con tu grupo de amigos o familia, luego sumamos todas las personas inscritas y con base en ese número se define el precio.

Constantemente nos preguntan que no hay precio si te inscribes solo o que si son dos personas entonces les toca pagar \$2.190.000.00? No!, habrá siempre otras personas que también se van a inscribir, al final sumamos y de acuerdo al número total es el precio.

<b>EXPEDICIONARIOS</b>	<b>PRECIO POR EXPEDICIONARIO EN EL HOSTAL PELIKAN</b>	<b>PRECIO POR EXPEDICIONARIO EN EL HOTEL LA BALLENA AZUL</b>
2	\$2.190.000,00	\$2.390.000,00
3	\$1.790.000,00	\$1.990.000,00
4	\$1.550.000,00	\$1.750.000,00
5	\$1.420.000,00	\$1.620.000,00

6 o más            \$1.350.000,00            \$1.550.000,00

### Notas:

- Suplemento por acomodación individual en el hostel Pélikan: \$60.000.00
- Para la opción del alojamiento en el hotel La Ballena Azul las habitaciones son con cama doble con baño privado
- ¿Tienes donde quedarte en Taganga o Santa Marta o prefieres un alojamiento superior? comunícate con nosotros y lo coordinamos.

### Forma de pago:

- Una vez tomes la decisión de acompañarnos te pedimos el favor de realizar una consignación de \$200.000.00 en la cuenta de ahorros Bancolombia No. 64073991267 a nombre de Ecoglobal Expeditions Nit. 900423429-6 (no reembolsables en caso de no tomar tu cupo, sólo se reembolsan si Ecoglobal Expeditions por algún motivo cancela la expedición). [¿Qué hago si realicé la consignación y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí...](#)
- Un segundo pago correspondiente al saldo de acuerdo con el número de personas inscritas, una semana antes de la salida

**1. Mediante consignación o transferencia** a nuestras cuentas bancarias (comunícate con nosotros para darte toda la información correspondiente) o mediante pago directo en nuestras oficinas ubicadas en la Cr 11A No. 93A - 22 Of 401 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 nuestras cuentas!!

**2. Con tarjeta de crédito o débito** a través del servicio de Pagos Online comunicándote con nosotros.

## ¿Cómo inscribirse?

---

Para reservar su cupo por favor escribanos a [info@ecoglobalexpeditions.com](mailto:info@ecoglobalexpeditions.com) con el nombre de las personas interesadas y sus teléfonos (el número telefónico es muy importante para poder informar en caso de cualquier cambio en la programación), a vuelta de correo le informaremos como formalizar la inscripción.

Una vez tomes la decisión de acompañarnos te pedimos el favor de realizar una consignación de \$200.000.00 en la cuenta de ahorros Bancolombia No. 64073991267 a nombre de Ecoglobal Expeditions Nit. 900423429-6 (no reembolsables en caso de no tomar tu cupo, sólo se reembolsan si Ecoglobal Expeditions por algún motivo cancela la expedición). [¿Qué hago si realicé la consignación y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí...](#)

## Incluye

---

- Traslado compartido con otros turistas Taganga - El Mamey - Taganga en vehículos 4x4.
- 5 Noches de alojamiento en hamacas o camas (según disponibilidad) en campamentos indígenas (incluye cobija / no incluye sleeping bag o bolsa de dormir).
- 2 Noches de hotel en Taganga (opción de hostel Pelikan tipo mochilero en acomodación múltiple con baño privado u hotel La Ballena Azul tipo turista estándar en habitaciones con cama doble con baño privado. ¿Tienes donde quedarte en Taganga o Santa Marta o prefieres un alojamiento superior? comunícate con nosotros y lo coordinamos).
- 7 desayunos, 6 almuerzos, 5 cenas y snacks.
- Tarifa de entrada al Parque Nacional Natural.
- Guianza y logística durante todo el recorrido. La guianza es realizada por guías locales conocedores del territorio, los mismos guías preparan la comida durante la expedición, es comida sencilla, si tienes requerimientos especiales en cuanto a la alimentación por favor háznoslo saber.
- Acompañamiento, coordinación y orientación TOTAL desde Bogotá para que no tengas que preocuparte por NADA!
- Seguro de viajes.

## No incluye

---

- Traslado aéreo o terrestre ida y regreso desde tu ciudad de origen hasta Santa Marta o Taganga. Los tiquetes más económicos los consigues aquí: <http://www.travelcollection.com.co/>
- Traslado desde el aeropuerto de Santa Marta hasta Taganga y regreso.
- Equipo personal.
- Propinas. Nuestra recomendación: cada grupo de hasta 7 personas lleva un guía y un cocinero, grupos mayores llevan otro guía por cada 7 personas adicionales, consideramos que una propina adecuada es \$250.000.00 por guía y \$150.000.00 para el cocinero, recogidos entre todos los participantes. Por supuesto si alguien desea dar una propina de manera personal o adicional lo puede hacer. Esto simplemente es una referencia, la propina es voluntaria.
- Bebidas adicionales.
- Llamadas locales, nacionales o internacionales.
- Otras actividades no incluidas en el itinerario.

## Itinerario

---

### Nota:

\*El siguiente itinerario es de carácter informativo y puede variar sin previo aviso de acuerdo con las condiciones climáticas o con imprevistos que se presenten.



## Día 1

Bienvenida en el hotel en Taganga, registro y alojamiento.

## Día 2

Desayuno y salida de Taganga en la mañana en vehículos 4 x 4 (Jeep) hasta la región del Mamey (2 ½ horas de camino).

Después del almuerzo en la vereda de Machete, se inicia la caminata en ascenso en la búsqueda de la huella dejada por los Tayronas, constructores de Teyuna. La caminata es de aproximadamente 4 horas hasta el primer campamento.

El primer campamento está ubicado en una finca de colonos (nos alojaremos en el campamento de Adan o en el de Alfredo según disponibilidad), lugar preparado con hamacas y camarotes para pasar la noche.

Cena y alojamiento.

## Día 3

Muy temprano en la mañana tomamos el desayuno para después iniciar la caminata descendiendo al valle del río Buritaca. Durante el camino encontraremos algunas viviendas indígenas, que conforman el pequeño poblado conocido como Mutanshi (Pueblo Indígena Kogui). Poco después del medio día y luego de unas 4 horas de caminata llegaremos al segundo campamento (Mumake) donde almorzaremos.

En la tarde iniciaremos un recorrido de 4 horas aproximadamente, tomando descansos, por senderos indígenas en el Parque Natural Sierra Nevada de Santa Marta. Pasaremos por algunos sectores donde se encuentran rastros dejados por los antiguos habitantes de la región. Finalmente cruzaremos el río Buritaca para llegar al tercer campamento "Paraíso Teyuna" donde cenaremos y pasaremos la noche en hamacas o camas con toldillos.

## Día 4

La jornada comenzara caminando 20 minutos hasta el río Buritaca, para cruzarlo e iniciar un ascenso de una escalinata en piedra de mas 1.200 escalones, para llegar a "Teyuna", la Ciudad Perdida de los Tayronas, territorio sagrado para los indígenas. Conoceremos los sitios arqueológicos y en general la obra que realizaron los Tayronas. El guía ofrecerá información que permitirá enterarnos de la historia de este maravilloso lugar.

Regresaremos al campamento Paraíso Teyuna para el almuerzo y pasado el medio día partimos de regreso hacia el segundo campamento (Mumake) donde cenaremos y pasaremos la noche.

Este campamento está muy cerca del río Buritaca, tendremos tiempo para refrescarnos en sus maravillosas piscinas naturales.

## Día 5

Continuamos bajando después del desayuno con una caminata de aproximadamente 4 horas hasta

el primer campamento (Adán o Alfredo) donde almorzaremos.

En la tarde podremos visitar la cascada del río la Hondura.

Cena y alojamiento.

Día 6

Iniciamos el retorno hasta el Mamey (4 horas), donde tomaremos el almuerzo y el transporte que nos conducirá a Taganga, arribando a la ciudad entre las 4 y 5 de la tarde, satisfechos de haber visitado un lugar lleno de biodiversidad, arqueología y cultura viva. Registro en el hotel y alojamiento.

Día 7

Desayuno y traslado al aeropuerto de la ciudad de Santa Marta para el regreso a sus ciudades de origen.

Durante todo el recorrido podremos disfrutar de la biodiversidad de la selva húmeda tropical, cruzando sus ríos y quebradas convirtiéndose en toda una aventura. Tomaremos baños en pozos naturales y cascadas y tendremos la oportunidad de observar gran variedad de aves, algunas endémicas, entre la exuberante vegetación. Durante el camino, nos encontraremos de manera natural con los indígenas Koguis y Arsarios en sus tareas cotidianas, los primeros (Koguis) descendientes de la cultura Tayrona.

## Recomendaciones

---

La mayoría de las personas que viajan con Ecoglobal Expeditions son amantes fervientes de la naturaleza, son viajeros descomplicados y “todo terreno”, pacientes, tolerantes, colaboradores y entusiastas. Les gusta viajar en grupo porque encuentran en esta experiencia una oportunidad para aprender de los demás, hacer amigos y compartir las experiencias durante el viaje. Pensando en ello, hemos querido proponer un listado de [“Buenas Prácticas de Viaje en Grupo”](#) que ayude a los viajeros a tener una experiencia más rica y agradable durante las excursiones. El listado lo encuentras haciendo clic aquí: [Buenas Prácticas de Viaje en Grupo](#)

Esta es una expedición de aventura a uno de las regiones más apartadas y remotas del país. La infraestructura turística es casi inexistente. Los expedicionarios deben estar dispuestos a caminar bajo el sol o bajo la lluvia, por los terrenos selváticos y pantanosos. En los sitios de campamento la infraestructura es muy básica pero los guías haremos todo lo que esté a nuestro alcance para hacerte sentir como en tu casa!

Todo viaje se hace más interesante mientras mayor conocimiento tengamos del lugar que visitamos, por ello, de ser posible, se recomienda la lectura de literatura que tenga que ver con los destinos.

Lee esta nota en [El Diario del Caminante](#), de una de nuestras más asiduas exploradoras, para que te entusiasmes: [Crónica de una expedición sin “pero”: Ciudad Perdida Teizhuna \(Abril 26-Mayo 2 de 2014\) con Ecoglobal Expeditions](#)

- Vacunarse previamente contra la fiebre amarilla y el tétano.
- No llevar elementos de uso privativo de las fuerzas armadas (ropa camuflada).
- No llevar ni consumir sustancias tóxicas, psicoactivas o alucinógenas y abstenerse de tomar licor en exceso.
- Dentro de lo posible llevar la menor cantidad de envolturas, latas o vidrios.
- No llevar joyas u objetos de valor (el Rolex y los aretes de Cartier por favor déjalos en tu casa).
- Durante las caminatas no te separes del grupo, no te adelantes, no te quedes atrás solo.
- Tener en cuenta que estaremos hospedados en un lugar muy remoto, nuestros anfitriones harán todo lo que esté a su alcance por atendernos lo mejor posible, dentro de las condiciones propias del lugar y de su cultura.

### **Qué llevar:**

Esta expedición tiene varias características que debes tener en cuenta para decidir como será tu equipaje:

- Se trata de una caminata exigente por un sector selvático.
- Si es temporada de lluvias puede haber mucho pantano en el camino.
- Estaremos entre el nivel del mar y los 1.200 metros, es decir, el clima es cálido.
- Y quizás la condición más importante que debes saber es que la humedad relativa estará entre el 80% y el 90% o sea la humedad más extrema que hayas soportado! Lo que quiere decir que vas a sudar como nunca, tu ropa va a permanecer muy húmeda y a no ser que haya sol en la tarde cuando llegues al campamento, NADA se seca!!
- Debes cargar todo lo que lleves durante los 5 días u optar por contratar una mula para que te lleve la ropa y demás implementos personales. El valor de la mula para los 5 días es de \$400.000.00 y cada mula puede llevar los equipajes de 4 personas. Todos los extranjeros que encontrarás (que son el 90% de las personas que visitan Ciudad Perdida) llevan su propio equipaje y no contratan mula. Por lo general somos sólo los Colombianos (acostumbrados a llevar muchas cosas) los que nos vemos obligados a contratar este servicio.

De acuerdo con lo anterior recomendamos llevar:

- Morral de 20 ó 30 Litros (en donde llevarás todo tu equipaje o sólo las cosas esenciales si decides contratar la mula)
- Ropa fresca para clima cálido, ojalá de manga larga (No llevar ropa en exceso, no llevar jeans. Atención jeans y en general ropa de algodón no es apropiada para esta expedición, el primer día se te mojará ya sea por la lluvia, por el sudor o por la humedad de ambiente y se te quedará mojada los 5 días!). Yo llevo ropa de material sintético, que no retiene la humedad y se seca más rápido. Usualmente llevo dos camisetas de lycra o de poliéster, que se puede lavar muy fácilmente e inclusive con ellas nado en el río. En los momentos de sol en los campamentos pongo a secar la que utilice en el día y así durante los 5 días voy turnando las dos camisetas. Llevo una de algodón para permanecer en los campamento y para dormir y llevo un pantalón también de rápido secado que es el único que utilizo durante los 5 días y es un pantalón al que se le pueden quitar las botas lo que lo hace mucho más cómodo para caminar bajo la humedad extrema de la selva. Adicionalmente llevo otro pantalón liviano de repuesto y que es el mismo que utilizo para dormir ya que la temperatura desciende a 17 grados aproximadamente y evita en gran medida las picaduras de mosquitos.
- Medias o calcetines y ropa interior: recomendamos de 4 a 5 pares ya que eleva la comodidad al caminar y permite el recambio cada vez que se nos moje un par, esto reduce notablemente la posibilidad de ampollas en los pies producto de la fricción o la humedad excesiva.
- Vestido de baño.
- Toalla de rápido secado (si llevas una de algodón no se va a secar a partir del primer uso)



- Zapato tenis o botas de caminar con suela gruesa y buen agarre.
- Un par de zapatos tenis o sandalias adicionales para usar en los campamentos, ducharte y cruzar el río)
- Cachucha o sombrero.
- Cantimplora, botella o Camelback.
- Linterna pequeña y pilas de repuesto (mejor si es frontal manos libres)
- Poncho (capa plástica) impermeable.
- Elementos de aseo personal en pequeñas cantidades.
- Botiquín personal (medicinas personales).
- Repelente contra insectos.
- Bloqueador solar.
- Bolsa de dormir (Sleeping bag) liviano, sábana o cobija liviana (en la noche puede hacer frío y aunque en todos los campamentos se proveen cobijas, tu propio sleeping bag seguramente será más higiénico)
- Bastones para caminar - opcional (pero notarás la diferencia!!)
- Dinero en efectivo para propinas, souvenir y gastos personales. Durante el camino encontrarás permanentemente tiendas donde venden agua \$5.000.00, gaseosas \$5.000.00, Gatorade \$5.000.00, cerveza \$5.000.00, jugos \$5.000.00, galletas, golosinas en general, artesanías (mochilas \$70.000.00, pulseras \$5.000.00). Propinas nuestra recomendación: cada grupo de hasta 7 personas lleva un guía y un cocinero, grupos mayores llevan otro guía por cada 7 personas adicionales, consideramos que una propina adecuada es \$250.000.00 por guía y \$150.000.00 para el cocinero, recogidos entre todos los participantes. Por supuesto si alguien desea dar una propina de manera personal o adicional lo puede hacer. Esto simplemente es una referencia, la propina es voluntaria.
- Documentos personales (identificación, carnet de la EPS).
- Cámara fotográfica.

**Nota:** Empaque todo en bolsas plásticas dentro de su morral

### **El alojamiento**

*En Taganga:* opción de hostel Pelikan tipo mochilero en acomodación múltiple con baño privado u hotel La Ballena Azul tipo turista estándar en habitaciones con cama doble con baño privado.

¿Tienes donde quedarte en Taganga o Santa Marta o prefieres un alojamiento superior? comunícate con nosotros y lo coordinamos

*En la Sierra:* en hamacas, se suministran cobijas livianas. Si lo deseas aunque no es indispensable, puedes llevar tu propia sábana, cobija o sleeping bag liviano, recuerda que tienes que cargarlo tú mismo (a no ser que contrates mula). Todos los campamentos cuentan con servicio de baño y duchas compartidas. Hay electricidad hasta las 9:00pm y no hay señal de celular.

### **La Mochila**

El tamaño es tal vez la característica más importante a la hora de seleccionar la mochila para el viaje a la ciudad perdida. El tamaño ideal es de 20 a 30 litros de capacidad, también es importante la comodidad, el ajuste en su espalda y que el material sea lo suficientemente resistente y con buenas cualidades de impermeabilidad.

### **El Calzado**

Es importante contar con un calzado adecuado durante el tour de la ciudad perdida es por ello que un par de botas de montaña cómodas no están de más. Aunque es posible realizar la caminata con tenis lo más importante es que el tipo de zapato que utilice le quede justo a su pie ya que eso evita la formación de ampollas producidas por el roce al caminar, recomendamos de igual manera contar con un par de sandalias o zapatos para el agua pues durante el recorrido es necesario atravesar en

río Buritaca en varias ocasiones.

### **Repelente de Insectos**

En la zona donde realizaremos la actividad es frecuente la presencia de mosquitos (Zancudos) y es por ello que se hace recomendable el uso de repelentes, el más usado es el repelente a base de DEET (Nopikex). Nuestros guías expertos en la zona recomiendan el uso del aceite natural de citronela y se dice que es recomendable, días antes de ser expuestos a zonas con mosquitos, tomar Tiamina en cápsulas según criterio médico para reducir notablemente la posibilidad de ser picados por mosquitos.

### **Alimentación**

Los guías se encargan de todo: desayuno, almuerzo y cena, refrigerios y snacks. La comida es tipo casera y elaborada con mucho amor!

### **El Agua**

Durante el tour de la Ciudad Perdida es necesario hidratarse frecuentemente, nuestros guías le suministrarán el agua de los ríos de la sierra nevada, claro está previamente potabilizada mediante cápsulas o gotas para dicho fin, es importante que el día que inicia el tour lleve consigo una botella o una cantimplora con capacidad de un litro ya que en ese recipiente usted beberá el agua durante todo el camino. En los campamentos y durante el camino encontrará permanentemente tiendas donde venden agua, gaseosas, Gatorade, cerveza, jugos, etc.

### **La Ropa**

- Ropa fresca para clima cálido, ojalá de manga larga (No llevar ropa en exceso, no llevar jeans. Atención jeans y en general ropa de algodón no es apropiada para esta expedición, el primer día se te mojará ya sea por la lluvia, por el sudor o por la humedad de ambiente y se te quedará mojada los 5 días!). Yo llevo ropa de material sintético, que no retiene la humedad y se seca más rápido. Usualmente llevo dos camisetas de lycra o de poliéster, que se puede lavar muy fácilmente e inclusive con ellas nado en el río. En los momentos de sol en los campamentos pongo a secar la que utilice en el día y así durante los 5 días voy turnando las dos camisetas. Llevo una de algodón para permanecer en los campamento y para dormir y llevo un pantalón también de rápido secado que es el único que utilizo durante los 5 días y es un pantalón al que se le pueden quitar las botas lo que lo hace mucho más cómodo para caminar bajo la humedad extrema de la selva. Adicionalmente llevo otro pantalón liviano de repuesto y que es el mismo que utilizo para dormir ya que la temperatura desciende a 17 grados aproximadamente y evita en gran medida las picaduras de mosquitos.
- Medias o calcetines y ropa interior: recomendamos de 4 a 5 pares ya que eleva la comodidad al caminar y permite el recambio cada vez que se nos moje un par, esto reduce notablemente la posibilidad de ampollas en los pies producto de la fricción o la humedad excesiva.
- Vestido de baño: recuerde que en el tour usted podrá disfrutar de los ríos y piscinas naturales por lo cual un vestido de baño nunca está de más.
- Toalla: de ser posible utilice una toalla en microfibra ya que son livianas y fáciles de secar.

### **Protección Solar**

Es recomendable el uso de bloqueador con un factor de protección 50 y de ser posible llevar consigo una gorra o sombrero.

### **La Linterna**

En los campamentos durante las noches después de las 9 de la noche se carece de energía eléctrica es por eso que es necesario llevar consigo una linterna preferiblemente de las que se ajustan a la cabeza.

**Objetos de Aseo Personal**

En lo posible trate de usar productos biodegradables y evite los desodorantes y protectores solares en aerosol ya que son altamente contaminantes, no olvide llevar consigo papel higiénico o pañuelos desechables.

**Bolsas Plásticas**

Lleve consigo dos o tres bolsas plásticas grandes son ideales para proteger los elementos que lleva con usted de la lluvia o el agua al momento de cruzar los ríos.

**Medicinas**

En caso de que usted este sometido a algún tratamiento médico o padezca algún tipo de enfermedad no olvide llevar consigo todos sus medicamentos, al igual que es importante informarnos si padece de algún tipo de alergia.

Recuerde que cada viajero es responsable de su mochila en todo momento y que durante el recorrido debe cargarla, evite el peso innecesario; en caso que usted no pueda llevar su equipaje debe solicitar con anterioridad el servicio de portaequipaje con un extra- cargo adicional, si escoge esta opción, de todas formas lleve un morral pequeño consigo con cosas básicas puesto que muchas veces se llega a los sitios de alojamiento antes que sus pertenencias (por ejemplo, llevar el vestido de baño a la mano)