

# Caminata Ecológica Laguna del Verjón 12 de agosto de 2018

---



## Información general

---

### Principales atractivos:

Recorreremos parte del páramo, iremos hasta la laguna del Verjón, una de las 5 lagunas sagradas de los Muiscas y si el día está despejado tendremos una vista insólita de Bogotá.

### Especificaciones:

- **Nivel:** "PÁRAMO" (3 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)
- **Tiempo de recorrido:** 4 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 10 kms aproximadamente
- **Clima:** Frío
- **Ecosistema:** Páramo
- **Altitud:** 3.300 - 3.700 m.s.n.m.
- **Ubicación:** En la vía entre Bogotá y Choachí
- **Recorrido:** Realizaremos un circuito por el páramo de Matarredonda o Cruz Verde pasando por la Laguna el Verjón, el mirador y los farallones desde donde podremos divisar Bogotá si el día está descubierto y recorreremos un camino real espectacular.

## 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 12 de agosto de 2018

Plazo de inscripción: a más tardar el viernes 10 de agosto

## Precio y forma de pago

---

### Precio:

\$70.000.00 por expedicionario adulto

\$35.000.00 por expedicionario menor de 12 años

### Forma de pago:

**1. \$70.000.00 (o \$35.000.00 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. \$75.000.00** a través del servicio de Pagos Online de manera segura:

Paga con PayU<sup>®</sup>

3. **\$40.000.00** para menores de 12 años a través del servicio de Pagos Online de manera segura:

Paga con PayU

4. **\$80.000.00** 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:** viernes 10 de agosto

*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 a total disposición del grupo.
- Tarifa de entrada a la Reserva Natural Matarredonda.
- 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

---

## No incluye:

- Alimentación.
- Hidratación.
- Propinas.
- Gastos no estipulados.

# Itinerario

---

Día 1

## Hora de encuentro:

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 Cl 85 hacia el oriente para tomar la Circunvalar hacia el Sur y te podemos recoger en la ruta si nos avisas!

Paramos a desayunar en el camino antes de empezar a caminar!

# 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
- 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 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