

Caminata Ecológica Páramo de Sumapaz Tres Lagunas



Información general

Principales atractivos que encuentras en la caminata ecológica por el Páramo Sumapaz Tres Lagunas:

- Lagunas de Alar, Colorada y Seca
- La primera maravilla natural de Bogotá: El majestuoso [Páramo de Sumapaz](#)

Especificaciones:

- **Nivel:** "PÁRAMO" (3 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)
- **Tiempo de recorrido:** 5 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 9 km aproximadamente

- **Clima:** Frío
- **Ecosistema:** Páramo
- **Altitud:** 3.400 - 3.800 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Páramo de Sumapaz al Sur de Bogotá
- **Recorrido:** Se inicia en la vereda Margaritas de Usme, muy cerca al embalse de la regadera por un carretero ancho se toma un desvío para iniciar un ascenso hacia la Laguna Colorada, más adelante apreciamos la Laguna de Alar desde nuestra parada para almorzar, posteriormente tomaremos el sendero que nos conduce a la Laguna Seca en ascenso, para luego descender hacia la quebrada para llegar al carretero donde no estará esperando nuestro transporte para iniciar el regreso a la ciudad.



En el sur de la ciudad a unos pocos kilómetros saliendo por Usme, haciendo parte del área rural de la geografía del distrito capital, se abre un paisaje único, el ecosistema de páramo con la vegetación propia de inmensos frailejones, chusques, puyas y cientos más de otras plantas; el Páramo de Sumapaz es de esos lugares que todo colombiano y bogotano debe conocer. Al lado de la vía que conduce a San Juan de Arama, es fácil encontrar la Laguna de Chisacá, Laguna Negra y Laguna Larga, cuerpos de agua representativos de este estupendo lugar.

En el Páramo de Sumapaz, se encuentran representadas dos de las principales regiones de vida de las montañas tropicales: el páramo y la zona andina. En esta última se encuentran las franjas de vegetación de bosque altoandino y bosque andino. El parque abarca aproximadamente el 43% del complejo de páramos más grande del mundo, el complejo de Cruz Verde-Sumapaz, el cual, según datos del Instituto Alexander von Humboldt (2012), tiene una extensión total de 333.420 hectáreas, de las cuales 142.112 se encuentran bajo la figura del parque.

Además de proteger este páramo, dentro del área se protege el ecosistema de bosque andino. Una de las funciones principales del ecosistema de páramo que protege el parque es la regulación hídrica

y la conservación de las cuencas altas de los ríos Tunjuelo, Sumapaz, Blanco, Ariari, Guape, Duda y Cabrera como oferentes de servicios ambientales para el Distrito Capital y los departamentos de Meta, Huila y Cundinamarca.

El Páramo de Sumapaz es uno de los sitios de alta montaña más ricos en géneros y especies de flora colombiana y posee un gran número de organismos, muchos de ellos únicos en el mundo, que lo convierten en un reservorio importante de diversidad biológica, ecológica y genética.

DATOS GENERALES

Extensión:	223.179 hectáreas
Creación:	6 de Junio de 1977- Ampliación: 19 de Diciembre de 1977
Altura:	Entre los 700 y los 4.375 msnm
Clima:	Cálido - Frío - Páramo
Temperatura:	0°C a 20°C
Localización:	En jurisdicción de los municipios de Pasca, Arbeláez, San Bernardo, Gutiérrez y la Localidad 20 de Sumapaz y 5 de Usme del Distrito Capital, en el departamento de Cundinamarca; y en los municipios de Acacías, Cubarral, Guamal, Lejanías, La Uribe y , El Castillo en el departamento del Meta; y en el municipio de Colombia en el departamento del Huila.

Con su extensión de 223.179 hectáreas es el páramo más grande del mundo. Es una de las fuentes hídricas más importantes del país.

Dentro de su ecosistema habitan osos de anteojos, venados, águilas y cóndores, además de otras especies.

Aloja gran cantidad de lagunas todas ellas de origen glacial. Entre ellas destacan: lagunas de Boca Grande, laguna Larga, laguna la Guitarra, laguna la Cajita, lagunas de Chisacá. Adicionalmente, alberga uno de los picos más altos en las cercanías de la capital el Cerro Nevado con una altura de 4.650 m.

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!! :))

- ¿Aún con dudas de si salir a caminar o no? Échale un vistazo a este interesante artículo:

[La ciencia explica cómo cambia tu cerebro cuando haces senderismo, y es fascinante](#)

Fechas

Esta ruta la realizaremos:

-

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Páramo de Sumapaz Tres Lagunas: [a más tardar el viernes a las 3:00 p.m. o hasta agotar cupos](#)



Precio y forma de pago

\$140.000.00 por expedicionario niño o adulto (Esta caminata no tiene opción de ir en vehículo propio)

No aplica el descuento del 20% con Pasaporte Ecoglobal Expeditions

Forma de pago:

1. \$140.000.00 Mediante consignación o transferencia a nuestra cuenta Bancolombia Ahorros 1005 0204 706

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. \$145.000.00 para adultos en nuestro bus a través del servicio de PayU de manera segura:

Paga con PayU

3. No se aceptan pagos de última realizados en efectivo el mismo día de la caminata

Importante: si no diligencias el formulario, aunque hayas hecho el pago, es como si no estuvieras inscrito!!

¿No te aguantas las ganas de caminar con nosotros? Ahora Ecoglobal Expeditions te ofrece un pasaporte con el cual puedes pagar por anticipado tus caminatas y obtener beneficios. Clic aquí para ver toda la información de esta oportunidad: [Pasaporte Ecoglobal Expeditions](#)

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

¿Cómo inscribirse?

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Páramo de Sumapaz Tres Lagunas: a más tardar el viernes 10 de mayo a las 3:00 p.m. o hasta agotar cupos

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.

Cupo mínimo 12 participantes.

Obligatorio diligenciar este formulario para todas las caminatas en todas las fechas, inclusive si ya lo diligenciaste para una caminata anterior. **Personas que no lo diligencien no serán admitidas el día de la caminata: [FORMULARIO es obligatorio diligenciarlo para ésta y cada una de las salidas que realices con nosotros.](#)**

Importante: **¡Si no nos avisas que vas, aunque hayas hecho el pago, es como si no estuvieras inscrito!**

Incluye

En nuestro programa caminata ecológica Páramo de Sumapaz Tres Lagunas, se 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. 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 es obligatorio diligenciarlo para ésta y cada una de las salidas que realices con nosotros.](#)

No incluye

En nuestro programa Caminata Ecológica Páramo de Sumapaz Tres Lagunas, no se incluye:

- Tarifa de ingreso **\$7.000**
 - Alimentación.
 - Hidratación.
 - Propinas.
 - Gastos no estipulados.
-



Itinerario

Hora de encuentro para la salida hacia el Páramo Sumapaz Tres Lagunas:

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 Avenida Caracas hacía el sur 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 litros, ¡no querrás deshidratarte!)
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos
- Cachucha/Sombrero
- 2 Bastones de trekking (Opcionales pero altamente recomendados)
- Bloqueador solar
- Impermeable
- Linterna
- Una muda extra y zapatos (La podemos dejar en el bus)
- Botas pantaneras o de trekking que no estén nuevas (¡por favor no camines con tenis CONVERSE, ni “pisahuevos”, ni con zapaticos de tacón o baletas, porque te vas a resbalar y te vas a caer y te vas a aporrear y vas a retrasar a todo el grupo!!).
- Documentos personales (cédula, carné EPS)
- Aunque todos nuestros guías tienen conocimientos en primeros auxilios y llevan un botiquín para casos de emergencia, todo buen caminante debe llevar sus medicinas y un pequeño botiquín personal.

Recomendaciones:

- Las basuras que produzcamos durante el viaje, las regresamos a Bogotá, «si lo llevase en tu morral, puede regresar en tu morral»
- Los desechos biodegradables (léase cáscaras de naranja, mandarina, granadilla, banano; corazones de manzana, pepas de aguacate, etc.) también son “biodesagradables”, no los dejemos en los lugares que visitamos. Primero son basura y por lo tanto se ven feo y ensucian la naturaleza, segundo se convierten en comida para animales silvestres que no tienen por qué consumirlos y son dañinos para ellos y tercero no se degradan tan rápido como piensas, una cascara de banano puede durar hasta 2 años sin descomponerse y mucho más si es en un páramo. Entonces los regresamos a nuestra ciudad de origen como haremos con los demás desechos.
- Dejemos todo lo vegetal y animal que encontremos en el camino en su lugar: el musgo, las orquídeas y flores en general, 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.
- Utilicemos en lo posible baterías recargables para nuestras cámaras y linternas, pues son más



amigables con el medio ambiente.

- Seamos amables con los habitantes de la zona que recorremos y respetemos sus valores culturales, religiosos y políticos.
- Debemos dejar los broches y portones del camino, como los encontremos (abiertos o cerrados)
- Debemos así mismo respetar la propiedad privada, pidiendo permiso para el ingreso a predios o para tomar frutas de los árboles.
- Evitemos hacer mucho ruido o usar altavoces o escuchar música a alto volumen para no perturbar los ecosistemas visitados y a nuestros compañeros de viaje.
- No debemos hacer quemas ni fogatas, se podría producir un incendio forestal.
- No está permitido durante nuestros recorridos el consumo de licor y otras sustancias alucinógenas, esto podría poner en riesgo tu salud y el desarrollo de la actividad.