

## Caminata Ecológica El Ocaso



### Información general

---

#### Principales atractivos:

- Caminos empedrados
- Antiguas fincas de recreo de los bogotanos de comienzos del siglo XX
- Cafetales

#### Especificaciones:

- Nivel: "PÁRAMO" [Ver niveles...](#)
- Tiempo de recorrido: 4 horas aproximadamente
- Kilómetros: 14 kilómetros
- Clima: Cálido
- Ecosistema: Bosque andino, cultivos de café y fruta



- Altitud: 1.600 m.s.n.m. a 1.900 m.s.n.m.
- Ubicación: El Ocaso corregimiento del municipio de Zipacón.
- Recorrido: Camino empredado, era un camino utilizado para intercambio de productos de tierra caliente y fría. A finales del siglo XIX adquirió importancia.

### **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!! :))

## **Fechas**

---

Esta ruta la realizaremos el domingo 31 de julio de 2016.

**Plazo de inscripción:** viernes 29 de julio a las 6:00pm

## **Precio y forma de pago**

---

### **Precio:**

\$50.000.00 por expedicionario.

\$30.000.00 por expedicionario menor de 12 años.

### **Forma de pago:**

1. \$50.000.00 (ó \$30.000.00 para menores de 12 años), 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. \$55.000.00 a través del servicio de Pagos Online de manera segura:



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



4. \$60.000.00 para pagos de última hora hechos el mismo día de la salida

## ¿Cómo inscribirse?

---

**Plazo de inscripción:** viernes 29 de julio a las 6:00pm

*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 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 carrera 30 hacia el sur y tomamos las Américas y 13 hacia el occidente 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, si llevas menos te vas a deshidratar!)
- 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