

Caminata Ecológica Cerro de las Tres Viejas



Información general

Principales atractivos de la Caminata Ecológica Cerro de las Tres Viejas:

- Panorámica de los Embalses de Tominé y Sisga
- Vegetación de Páramo
- Panorámica de los Municipios de Sesquilé y Suesca
- Cerro Covadonga

Especificaciones:

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

- **Ecosistema:** Páramo
- **Altitud:** 2.600 - 3.300 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Municipio de Sesquilé al norte de Bogotá
- **Recorrido:** Esta caminata se inicia a pocas cuadras detrás del parque central de Sesquilé, hasta la vereda Espigas y continuaremos en constante ascenso hasta los cerros tutelares de Sesquilé donde tendremos impresionantes panorámicas de toda la región donde almorzaremos y retornaremos por otro camino al mismo punto de partida para hacer un circuito.

«Por esos lados se enterró a un poderoso Zipa Muisca en una cueva, que luego fue tapiada, junto con sus joyas, alimentos, armas y esposas.

Tres de estas fueron secuestradas por una tribu enemiga, pero escaparon. Fueron vistas entonces por el brujo de la tribu quien, por medio de tambores y hechizos, las hizo estremecer de pánico; de pronto, se sintieron ligadas a la tierra, el frío las petrificó y el viento trajo partículas de tierra y hierbas que las convirtieron en lo que hoy se conoce como el Cerro de las Tres Viejas. Según recuerdan, estas tres mujeres eran, Chia, Huitaca y Quimenchuatocha...»



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:

- Domingo 19 de febrero de 2023

Plazo de inscripción para la Caminata Cerro de las Tres Viejas: a más tardar el viernes 17 de febrero a las 3:00pm o hasta agotar cupos.



Precio y forma de pago

\$90.000.00 por expedicionario adulto

\$65.000.00 por expedicionario menor de 12 años o adulto en su propio vehículo

Forma de pago:

1. \$90.000.00 (o \$65.000.00 para menores de 12 años o adulto en su propio vehículo)

Mediante consignación o transferencia a nuestra cuenta Bancolombia Ahorros 1005 0204 706

o en cualquiera de los almacenes [14 OCHOMILES](#) de Bogotá. Importante: ¡Si no nos avisas que vas, aunque hayas hecho el pago, es como si no estuvieras inscrito!

Nota: Aprovecha los canales electrónicos y realiza el pago a través de una transferencia bancaria a nuestra cuenta

2. \$95.000.00 a través del servicio de Pagos Online de manera segura:

Paga con PayU[®]

3. \$70.000.00 para menores de 12 años o adulto en su propio vehículo a través del servicio de Pagos Online de manera segura:

Paga con PayU[®]

4. 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 Cerro de las Tres Viejas: a más tardar el viernes 17 de febrero a las 3:00pm o hasta agotar cupos.

Cupo limitado, la única forma que tenemos para reservar y asegurar tu 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.

Una vez realizado el pago para esta actividad, vamos a necesitar tus datos:

- a. Si nunca has participado** con nosotros por favor diligencia este [FORMULARIO es obligatorio si eres nuevo con nosotros](#). (sabemos que es engorroso, pero es necesario para asegurar trámites de seguros y toda la organización logística)
- b. Si ya ha participado y lo quieres diligenciar**, eso nos ayudaría mucho para organizar la logística, necesitamos tus datos para los seguros entre otras cosas...
- c. Si ya has participado** y alguna vez ya lo has diligenciado **y te parece engorroso** diligenciarlo de nuevo, por favor envíanos un correo a registro@ecoglobalexpeditions.com o al **whatsapp +57 320 2343568** con: foto del comprobante de pago, nombres y apellidos de los participantes con sus números de documento, números de celular, caminata en la cual vas a participar con nombre y fecha, por favor dinos si va en nuestro transporte o en tu vehículo, dinos si llegas a nuestro punto de encuentro o si te recogemos en la ruta.

Importante: si no llenas el formulario o si nos nos envías los datos requeridos, aunque hayas hecho el pago, es como si no estuvieras inscrito!!

Incluye

La Caminata Ecológica Cerro de las Tres Viejas, 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, **cubrimiento y tratamiento en caso de dar positivo para**

Covid-19. 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

La Caminata Ecológica Cerro de las Tres Viejas, no incluye:

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





Itinerario

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 Autopista Norte, y te podemos recoger en la ruta si nos avisas.

Punto de encuentro para quienes llegan en su propio carro: 8:30 am en La Bahía del Coliseo de Sesquilé en la Carrera 5ta con Calle 4ta. [Ver Mapa...](#)

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

Recomendaciones

En atención a la declaración de emergencia de salud pública con ocasión a la pandemia por el coronavirus (COVID-19), la empresa **ECOGLOBAL EXPEDITIONS** presenta los lineamientos generales que implementará con el fin de establecer las medidas de promoción y prevención necesarias para la reducción y mitigación de la exposición de sus trabajadores, clientes y público en general basados en la normatividad legal vigente y protocolos establecidos por la Organización Mundial de la Salud -OMS- y el Gobierno Nacional de Colombia.

Para acceder a nuestros protocolos por favor clic aquí: [Protocolo Ecoglobal Expeditions](#)

Disposiciones cuidado COVID-19:

En todas nuestras expediciones y caminatas implementaremos los protocolos de bioseguridad concernientes a nuestro sector turístico, que garanticen la prevención de la propagación de la COVID-19 entre los participantes en la actividad, y que se encuentran estipulados en las resoluciones 666 del 24 de abril del 2020, 1443 del 24 de agosto del 2020, y en los protocolos particulares de [Ecoglobal Expeditions](#).

Para el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad, debemos exigir de su parte las siguientes condiciones. Tengan en cuenta que sin su cumplimiento no podrán hacer parte de nuestras actividades:

- Personas que tengan síntomas respiratorios visibles y/o fiebre no podrán participar de la actividad.
- Todos deben portar su kit de protección personal, el cual debe constar de: tapabocas, alcohol glicerinado mínimo al 60%, papel higiénico, botella de agua y bolsa para disposición de residuos, en caso de no tenerlo completo no permitiremos la participación de la persona en la actividad y no se retornará el dinero de su inscripción. El kit es personal, y no se puede compartir ninguno de sus elementos con acompañantes.
- Diligenciar los formularios requeridos para la participación en la actividad. Lo encuentras aquí [FORMULARIO](#).
- Los participantes se comprometen a seguir las instrucciones de bioseguridad que los guías y encargados exijan, incluyendo:

-Distanciamiento físico entre personas

-Limitación del contacto

-Uso correcto del tapabocas

-Desinfección continua de manos y elementos, limitación en el compartir comida a los demás participantes, entre otras.

Estamos comprometidos a seguir los protocolos de bioseguridad y evitar el contagio, todos cumpliremos con nuestra parte. Recuerda que estamos en la búsqueda del bienestar y el bien común, alcanzando, así, un entorno comfortable para todos.

Cada participante debe llevar:

- 2 Tapabocas, el que llevarás puesto y otro de repuesto
- Bolsa para guardar el tapabocas usado en caso de que tengas que cambiarlo por el de repuesto.
- Alcohol glicerinado mínimo al 60% o gel antibacterial para desinfección de manos.
- Almuerzo (se recomienda uno o varios sánduches).
- Líquido (**1,5 litros**).
- 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 camines con tenis CONVERSE, ni “pisahuevos”, ni con zapaticos de tacón o baletas, ni sandalias o zapatos destapados, porque te vas a resbalar y te vas a caer y te vas a aporriar y vas a retrasar a todo el grupo!**)
- Bastones de senderismo (opcional pero altamente recomendados)
- Pito
- 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 quemadas 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.