

# Caminata Ecológica Peña Negra - Santa Inés - Cachipay - Las Escaleras



## Información general

---

### Principales atractivos:

Tierra caliente, quebradas, frutales y flores, cafetales y platanales!!

Es una caminata en ascenso con algunos descensos cortos, apta para todos. Tendremos dos metas intermedias, para quienes se cansen o vayan despacio.

Primer tramo: Peña Negra (un pequeño caserío entre Cachipay y la Mesa) hasta la finca Santa Inés - 2 horas

Segundo tramo: Finca Santa Inés hasta Cachipay - 1 hora más

---



Tercer tramo: Cachipay – Las Escaleras por el camino antiguo que va hacia Zipacón – 2 horas más

### **Especificaciones:**

- Nivel: “CERRO” o “PÁRAMO” depende lo que escojas! [Ver niveles...](#)
- Tiempo de recorrido: 2, 3 o 5 horas aproximadamente
- Kilómetros: 7, 10, 17 kms aproximadamente
- Clima: Cálido
- Ecosistema: Bosque andino con predominio de fincas sembradas en frutales, café y flores
- Altitud: 1.380 – 2.200 m.s.n.m.
- Ubicación: Occidente de la ciudad en inmediaciones del municipio de Cachipay
- Recorrido: Caminata apta para todos. En ascenso, con dos metas intermedias para quien se canse o vaya despacio

### **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 1 de febrero de 2015

Plazo de inscripción: viernes 30 de enero

## **Precio y forma de pago**

---

**Precio:**

---



\$48.000.00 por expedicionario

\$25.000.00 por "expedicionarito" menor de 12 años

**Forma de pago:**

1. \$48.000.00 (o \$25.000.00 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. \$54.000.00 a través del servicio de Pagos Online de manera segura:



3. \$60.000.00 para pagos de última hora, el mismo día de la salida

## ¿Cómo inscribirse?

---

**Plazo de inscripción:** viernes 30 de enero

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.
- Permiso de ingreso.
- 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 Cr 30 hacia el Sur para tomar la Cl 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, 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 (leace 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