Caminata por el Camino del Sinsonte (Guatapé Antioquia)

Información general

Principales atractivos de la caminata ecológica El Camino del Sinsonte en Guatapé:

- Punto de partida: Parque principal con recorrido por algunas calles coloridas e históricas.
- Paso por el malecón turístico de salida a Boquemonte (El Roble), antiguo camino de Islitas y hacia Trincheras. Carretera, caminos vecinales, panorámicas desde diferentes paradas, bajamos a tomar el viejo camino de La Banca, camino de San Carlos y parada-almuerzo en la Tumba del Sinsonte.
- El Sinsonte: Pájaro de la chusma, contemporáneo de Tiro Fijo, quien cayó en combate en este lugar en 1965.
- De regreso por el camino de Cañada Fea: bosque y aguas, camino ancestral de espantos y leyendas a entrar por El Cristalino.

Especificaciones:

- **Nivel**: "PÁRAMO"-"VOLCÁN" (3,5 en una escala de 1 a 5) Ver niveles…
- **Tiempo de recorrido**: 6 horas aproximadamente
- **Kilómetros**: 13 km aproximadamente
- **Clima**: Templado
- **Ecosistema**: Bosque andino
- **Altitud**: 1.925- 2.200 m.s.n.m.
- **Ubicación**: Municipio de Guatapé localizado en la subregión Embalses del Oriente del departamento de Antioquia a 77 kms, de la ciudad de Medellín.
- **Recorrido**: Salimos caminando desde el pueblo de Guatapé hacia los monasterios, donde comenzarán los caminos antiguos de herradura, por el bosque andino para regresar nuevamente a Guatapé por el camino de Cañada Fea

Recorriendo El Camino del Sinsonte en Guatapé 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 muchas horas, debería

costar $150.000 que es lo que cobra un especialista por una hora!! jaja!)

Fechas

La ruta para la caminata ecológica El Camino del Sinsonte en Guatapé, la realizaremos:

- Sábado 24 de Octubre de 2020

Con repetición:

- Domingo 25 de octubre de 2020

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica El Camino del Sinsonte en Guatapé a más tardar el viernes 23 de octubre a las 6:00pm o hasta agotar cupos.

Precio y forma de pago

Prográmate para hacer parte de la caminata ecológica El Camino del Sinsonte en Guatapé:

$75.000.oo por expedicionario adulto en el bus

$50.000.oo por expedicionario menor de 12 años

$50.000.oo por expedicionario adulto o menor en su propio automóvil

Forma de pago:

1. $75.000.oo (o $50.000.oo para menores de 12 años o viajando en tu propio vehículo)
Mediante consignación o transferencia a nuestra cuenta Bancolombia Ahorros 259-300312-94

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

2. $80.000.oo para adultos en nuestro bus a través del servicio de PayU de manera segura:

Paga con PayU

3. $55.000.oo para menores de 12 años **o viajando en tu propio vehículo** a través del servicio de PayU de manera segura:

Paga con PayU

4. Con descuento si haces parte de COOSERVUNAL o FODUN (Cooperativa y Fondo de la Universidad Nacional de Colombia, pregunta en las oficinas de estas entidades)

5. Por protocolos de bioseguridad NO se aceptan pagos de última hora realizados en efectivo el mismo día de la caminata

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

¿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 El Camino del Sinsonte en Guatapé a más tardar el Viernes 23 de octubre 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.

Una vez realizado el pago para esta actividad, para confirmar tu asistencia es necesario que nos escribas 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 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

Recorriendo con nosotros El Camino del Sinsonte en Guatapé, se incluye:

- Transporte expreso en buses de turismo.
- Asesoría y guías especializados acompañantes desde Medellín.
- 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 inscribirte es OBLIGATORIO debido a requisitos del Ministerio de Salud por COVID-19, diligencia el formulario, que encontrarás haciendo clic aquí: **FORMULARIO**

No incluye

La caminata ecológica El Camino del Sinsonte en Guatapé, no incluye:

- Alimentación.

- Hidratación.
- Propinas.
- Gastos no estipulados.

Itinerario

Hora y sitio de encuentro de la caminata ecológica El Camino del Sinsonte en Guatapé:

ATENCIÓN EL PUNTO DE ENCUENTRO CAMBIÓ:

Hora de encuentro: 6.00 a.m. , en la Carrera 48C # 10 Sur 74, a 10 minutos caminando de la estación del metro de La Aguacatala, es una paralela de la Av. Regional a una cuadra de la Universidad EAFIT Ver Mapa...

Nota: En toda la glorieta de La Aguacatala hay un parqueadero público por si quieres dejar tu vehículo (servicio no incluido en el precio)

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!

Tomamos la Regional hacia la Autopista Medellín – Bogotá ¡y te podemos recoger en la ruta si nos avisas!!

NO pararemos a desayunar por el camino, te recomendamos que desayunes en tu casa.

NOTA:

- Para los que van en su propio vehículo nos encontramos en el parque principal al frente de la Iglesia de Guatapé a las 9.00 a.m

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 (tomaremos la temperatura antes de ingresar al bus, y para quienes van en su propio automóvil se tomará antes de descender del mismo en el punto de encuentro para iniciar la actividad). No permitiremos su ingreso al vehículo de transporte, la participación en la actividad y no se retornará el dinero de su inscripción.
- Todos deben portar su kit de protección personal, el cual debe constar de: tapabocas, alcohol glicerinado mínimo al 60% (debes tenerlo a la mano para subir al bus), 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.**

- Por favor regístrate en la aplicación CoronApp, bájala en tu celular y diligencia los datos solicitados.
- 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 confortable para todos.

Cada participante debe llevar:

- 2 Tapabocas, el que llevarás puesto y otro de repuesto
- Bolsa para guardar el tapabolcas 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 (**2 litros**).
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos.
- Cachucha
- Bloqueador solar
- Impermeable
- 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!)**
- 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 Medellín, "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.