

# Expedición cumbre del nevado del Tolima por la ruta de Cocora



## Información general

---

**Lo que quedará en tu memoria para siempre, visitando la cumbre del Nevado del Tolima:**

- **El Nevado del Tolima** es tal vez la montaña más atractiva para la escalada en Colombia. Su forma de cono volcánico hace de ella una montaña que genera un escenario único para la práctica de deportes al aire libre. Se localiza dentro del Parque Nacional Natural los Nevados y alcanza una altitud de 5.220m.

### Especificaciones:

- **Duración:** 4 días y 3 noches
- **Nivel de esfuerzo:** "NEVADO" (5 en una escala de 1 a 5) **Ver Niveles...** (Esta expedición no es apta para personas con problemas de rodillas ni reemplazos)

o cirugías de cadera o de rodillas recientes, dado que las caminatas son de alto impacto, gran pendiente, terreno difícil y muy exigentes. Si tienes alguna duda acerca de tu capacidad para realizar esta expedición, te recomendamos probar tu estado físico participando en nuestras caminatas nivel cuatro o cinco).

- **Nivel de confort:** 3 en una escala de 1 a 5. [Ver Niveles...](#) (Finca de montaña con habitaciones con 2 o 3 camarotes (4 o 6 camas) para tres noches, un sólo con baño compartido, mulas para cargar tu morral grande, camperos para los traslados terrestres, alimentación casera)
- **Tiempo de caminatas:** entre 4 y 14 horas aproximadamente.
- **Distancias recorridas:** 5-20 kilómetros.
- **Ecosistema:** Bosques de niebla, páramo, súper páramo, morrena y glaciar.
- **Clima:** Muy frío e impredecible.
- **Elevación:** El Nevado del Tolima se encuentra a 1.400 – 5.220 metros sobre el nivel del mar.



**NOTA:** Este destino lo operamos en alianza y en equipo con prestadores de servicios locales, no solo por la seguridad que nos ofrecen para nuestros clientes, sino también por temas de sostenibilidad (que no es solo ambiental sino también social). El apoyo a las comunidades y a los operadores locales es fundamental para nosotros y es el eje de nuestra política de sostenibilidad.

Nuestros aliados los hemos seleccionado cuidadosamente a través de los años y hemos diseñado los itinerarios a partir del conocimiento mutuo del destino. Nosotros

conocemos de primera mano estos lugares desde hace muchos años, sabemos de sus posibilidades, atractivos, distancias, condiciones logísticas, ambientales, culturales, geográficas y sociales y ellos son quienes conocen mejor que nadie la región y sus costumbres y juntos hacemos el mejor equipo.

### **¿Para quién es esta expedición?**

El Nevado del Tolima es una de las montañas más exigentes de Colombia. Es adecuada para personas con muy buen estado físico, con experiencia en caminatas largas y en alta montaña, sin dolencias de rodillas porque la inclinación del terreno es importante y sin antecedentes de mal de altura. Para darte un ejemplo esta son las cifras de la caminata del primer día:

Tiempo total aproximado: 7/8 horas, pero dependiendo del grupo nos hemos demorado hasta 10 horas y hemos llegado de noche al refugio.

Distancia total: 18 km

Altura máxima: 3.800 m

Altura inicial: 2.400 m

Es una zona muy remota, con servicios turísticos muy básicos (alojamientos, alimentación, baños), sin absolutamente ningún lujo. Las comunicaciones son muy difíciles, no se tienen señal de celular en toda la montaña.

El clima en esta región del país es inclemente, solo si tienes mucha suerte tendrás días de cielos azules y soleados, generalmente llueve, hay neblina y el camino tienen muchísimo barro. En la alta montaña puede nevar y la temperatura en las noches puede bajar hasta cerca de cero grados.

Para enfrentarse a esta montaña hay que estar entrenado, tanto física como mentalmente. No es una montaña para personas sedentarias que no hacen ejercicio rutinario. El mejor entrenamiento físico es el cardio y acostumbrar al cuerpo a largas jornadas de caminata en terrenos inclinados. [Ecoglobal Expeditions tiene un grupo de caminantes con caminatas](#) de todos los niveles y te recomendamos altamente participar en ellas ojalá todos los fines de semana antes de iniciar tu expedición al Tolima. La actitud es vital. Esta experiencia es 70% o hasta 80% mental, entender que la montaña es impredecible es muy importante, estar dispuesto a abandonar la montaña y no lograr el objetivo de la cumbre, si las condiciones no permiten continuar, es una ley para el montañista.

Y si sientes que aún no es para ti, puedes iniciarte con montañas más fáciles como

Santa Isabel.

## Fechas

---

**Prográmate para hacer parte de la expedición al Nevado del Tolima por la ruta de Cocora:**

### **FECHAS EN GRUPO ABIERTO:**

- 5 al 8 de Junio 2026
- 12 al 15 de Junio 2026 **¡Confirmada!**
- 26 al 29 de Junio 2026
- 17 al 20 de Julio 2026 **¡Confirmada!**
- 14 al 17 de Agosto 2026 **¡Confirmada!**
- 9 al 12 de Octubre 2026
- 30 Octubre a 2 de Noviembre 2026
- 13 al 16 de Noviembre 2026
- 4 al 7 de Diciembre 2026
- 27 al 30 de Diciembre 2026

En todas las fechas debemos estar en Salento a las 6:00 am del primer día de expedición.

**Esta expedición se puede realizar en cualquier época del año.** Si tienes un grupo de amigos o familia, podemos organizar la expedición en la fecha que prefieran. El valor depende del número de personas... pregúntanos, a través de uno de nuestros canales, para enviarte una cotización:

- Háblanos por WhatsApp [+57 333 2381173](https://wa.me/573332381173)
- Escríbenos a [info@ecoglobalexpeditions.com](mailto:info@ecoglobalexpeditions.com)

### **Días de CIERRE del Parque Nacional Natural los Nevados 2026:**

Durante estos días NO está permitido el ingreso:

- **Abril: del 6 al 10 de 2026**
- **Mayo: del 19 al 22 de 2026**
- **Septiembre del 28 al 2 de octubre de 2026**
- **Noviembre: del 23 al 27 de 2026**

## Precio y forma de pago

---

**Precios para la expedición a la cumbre del Nevado del Tolima:**

### **Precios Grupal 2026:**

- **\$2.190.000 por persona**
- 

#### **Notas:**

- Precio valido para mínimo 3 caminantes.
- Si son 1 o 2 interesados en una de las fechas NO confirmadas, pueden realizar el abono y nosotros vamos promocionando para que se unan más personas y baje al precio indicado, lo intentamos.. no lo aseguramos.
- Si nadie más se une lo podemos programar de manera privada y el precio cambia según tu grupo familiar o de amigos.
- Para realizar la inscripción puedes consignar un abono del 50% , una vez se haga el pago no se hacen devoluciones en caso de que la personas no pueda ir excepto por causas médicas graves.
- Compartirás todos los recorridos con más personas.
- Cuando tengamos los permisos aprobados puede consignar el saldo final.
- En el precio no está incluido el transporte desde tu ciudad de origen hasta Salento, debes estar allá desde el día anterior, te puedes ir en tu vehículo, en bus o en avión y debes pasar la noche en Salento.
- **Si viajas en avión debes comprar el vuelo de regreso el día siguiente no nos hacemos responsables en el caso de qué surjan imprevistos y no puedas llegar a tiempo al aeropuerto.**
- El regreso está programado para estar en Salento las 7:00pm del último día.

**Para reservar tu cupo para la expedición al Nevado del Tolima, por favor escríbenos a [info@ecoglobalexpeditions.com](mailto:info@ecoglobalexpeditions.com)** con el nombre de las personas interesadas y sus teléfonos (el número telefónico es muy importante para poder informar en caso de cualquier cambio en la programación)

#### **Forma de pago:**

**1. El precio indicado arriba ya incluye un descuento por pago de contado mediante**

**consignación o transferencia** a la cuenta bancaria que te informaremos oportunamente.

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

**2. El descuento indicado arriba no aplica si deseas cancelar con tarjeta de crédito o débito a través de nuestro servicio de pago en línea.** Comunícate con nosotros para enviarte el link de pago a tu correo electrónico.

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

## ¿Cómo inscribirse?

---

**Para reservar tu cupo por favor escríbenos a [info@ecoglobalexpeditions.com](mailto:info@ecoglobalexpeditions.com)** con el nombre de las personas interesadas y sus teléfonos (el número telefónico es muy importante para poder informar en caso de cualquier cambio en la programación)

### ¿Por qué ir al Nevado del Tolima con EcoGlobal Expeditions?

- Porque Ecoglobal Expeditions es miembro de la Asociación Colombiana de Turismo Responsable ACOTUR
- Porque nosotros planeamos cuidadosamente, de manera profesional y con mucha responsabilidad el itinerario de la expedición, teniendo en cuenta la altitud a la que estaremos, con el fin de que las posibilidad de “soroche” o mal de altura (dolor de cabeza, mareo, vómito, edema pulmonar y edema cerebral) sean mínimas y puedas disfrutar al máximo la experiencia.
- Expediciones de montaña a más de 3.500 metros de altitud son serias, las consecuencias de una mala planeación o del desconocimiento de los síntomas del mal de altura pueden ser muy graves o por lo menos harán de tu viaje una experiencia dolorosa y desagradable.
- Te llevamos tu equipaje en mulas para que la caminata sea más placentera.
- Apoyamos el desarrollo turístico de la región contratando guías locales (ellos son quienes mejor conocen la montaña, sus gentes y sus paisajes)
- Asumimos, con nuestros aliados de la región, la organización total de la expedición, cuidando cada detalle, de su seguridad y bienestar para que la expedición funcione como un relojito!

## Incluye

---

En nuestro programa Expedición al Nevado del Tolima por la ruta de Cocora, se incluye:

- Seguro de asistencia médica
- Alimentación completa desde el desayuno del día 1 hasta el almuerzo del día 4
- Alojamiento 3 noches en Finca de Montaña
- Transporte privado desde Salento a Cocora y desde Cocora a Salento
- Guía profesional de montaña por cada tres personas
- Equipo completo de glaciario (casco, arnés, crampones, piolet)
- Bastones de trek y ponchos de lluvia
- Purificación de agua
- Logística de todo el viaje, mulas de carga para las mochilas y el equipo, durante el día 1 y 4. Cada persona tiene derecho a entregar 10kg/40lts

## No incluye

---

En nuestro programa Expedición cumbre del Nevado del Tolima por la ruta de Cocora, no se incluye:

- Transporte desde tu ciudad de origen hasta Salento y regreso.
- **Si viajas en avión debes comprar el vuelo de regreso el día siguiente no nos hacemos responsables en el caso de qué surjan imprevistos y no puedas llegar a tiempo al aeropuerto.**
- Hospedaje en Salento la noche anterior a la expedición.

Te ayudamos con tu equipo, alquilando si necesitas:

- Par de Polainas
- Par de botas pantaneras/caucho (Muy importantes para los 2 días de aclimatación previos al intento cima)
- Linterna frontal

## Itinerario

---

**Nota:** el siguiente itinerario es de carácter informativo y puede variar sin previo aviso de acuerdo con las condiciones climáticas o con imprevistos que se presenten en el

Nevado del Tolima.

Llegada a Salento: La recomendación es dormir la noche anterior a la salida en Salento, no se recomienda viajar a Armenia o Pereira la noche anterior y llegar a amanecer a Salento porque la caminata del primer día es muy fuerte y no estarás en buenas condiciones, te vas a sentir mal y vas a retrasar al grupo. Si vas en avión, en el aeropuerto de Armenia o Pereira tomas un taxi hasta la terminal de buses y allí tomas un bus hasta Salento (menos de \$10.000 por trayecto Armenia/Pereira – Salento y tarda entre hora y hora y media), salen cada media hora desde las 5:20am hasta las 7:00pm, es decir, si llegas fuera de estos horarios la única opción es taxi hasta Salento. El regreso sería igual: bus hasta Armenia/Pereira y taxi hasta el aeropuerto, el último bus de Salento sale a las 8:00pm. Si viajas en bus hasta Armenia/Pereira, si es desde Bogotá ten en cuenta que las empresas que viajan son Bolivariano, último a las 11:00pm y Velotax y Expreso Palmira todo el día y toda la noche cada hora. Se demoran entre 7 y 10 horas. (atención: todos estos horarios pueden cambiar sin previo aviso)

El regreso está programado para llegar el último día a almorzar a Salento aproximadamente a las 3:00pm. No es una hora exacta, todo depende del estado físico de los participantes y del clima. Algunos grupos llegan inclusive antes de las 2:00pm y otros han llegado a las 6:00pm.

Día 1

### **Valle del Cocora y subida al Paramo**

6:00 am. Después de tomar un delicioso desayuno nos dirigimos al imponente Valle de Cocora, lugar sagrado que alberga las palmas de Cera más grandes del planeta, además podremos observar las maravillas naturales del bosque de niebla. Acá podremos pasar por 6 puentes que atraviesan un maravilloso río que desciende de las montañas y entregan sus aguas para el departamento del Quindío. Se bordeará la reserva Acaime y se continúa a Estrella de Agua Tiempo estimado 4 horas. 9km.

Salida de la finca de Estrella de Agua rumbo a la finca de montaña donde pasaremos la noche (3750m). Atravesamos el ecosistema de páramo, considerado el ecosistema esencial para la vida y que solo se encuentra en 4 países del planeta. Con un poco de suerte podremos observar el imponente Nevado del Tolima y el hermoso Paramillo del Quindio. Tiempo estimado 4 horas. 9km

- Tiempo total aproximado: 8 horas
- Distancia total: 18 km

- Altura máxima: 3.800 m
- Altura inicial: 2.400 m
- Altura final: 3.600 m
- Ascenso acumulado: 1.654 m
- Descenso acumulado: 450 m

## Día 2

### **Día de recuperación, aclimatación y curso de alta montaña.**

Después de tomar un típico desayuno de montaña, Salimos de nuestra finca de montaña, rumbo a la laguna El Encanto, uno de los espejos de agua más especiales del parque en donde en algunas temporadas, con suerte encontraremos aves migratorias. Durante este día además de realizar la caminata de aclimatación a la laguna del Encanto que nos permitirá aclimatarnos como preparación para nuestro intento de cima.

Adicionalmente realizaremos un curso básico de alta montaña.

- Tiempo de caminata aproximado: 4 – 5 horas.
- Distancia: 8 km
- Altura inicial: 3.770 m
- Altura máxima: 3.990 m
- Altura Final: 3.770 m
- Ascenso Acumulado: 310 m
- Descenso Acumulado: 310 m

## Día 3

### **Intento de Cumbre Nevado del Tolima**

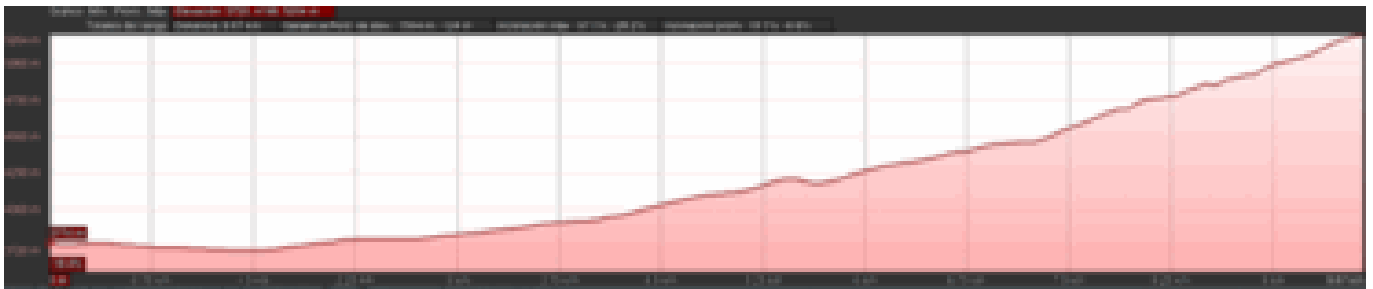
**00:00 hs. MUY IMPORTANTE:** Este es un día de altísimo requerimiento físico, debes estar en óptimas condiciones físicas y tener muy en cuenta que cada persona deberá cargar durante todo el trayecto su morral con:

- Ropa de uso personal necesaria para este día. (El resto de equipaje se queda en la finca)
- Poncho de lluvia
- Equipo glaciario: Casco, crampones, piolet y arnés con mosquetón.
- Hidratación: 2 litros
- Refrigerios (Que nosotros te entregaremos el día anterior)
- Gafas de protección solar + Bloqueador solar

- Linterna frontal con pilas de recambio.

Nos levantamos, tomamos un té y comemos algo para salir rumbo al glaciar, pasando por los puntos el Calvito, Arenales, Helipuerto, paso de roca y luego intentar ascender a la cima (5220m). Tiempo estimado ida y regreso 14 horas. En este recorrido tendremos 3 importantes secciones: La primera se denomina arenas. Estas son arenas de fuerte inclinación y que son transición entre un ecosistema de superparamo a morrena glaciar. El segundo es el terreno de rocas las cuales fueron glaciar hasta hace algunos años y han quedado desprotegidas de nieve y hielo. Esta parte tiene algunos pasos verticales (seguros) los cuales pasaremos con mucha precaución. La parte final es la que comprende el glaciar, una vez estemos en el borde glaciar nos colocaremos el equipo y emprendaremos el ascenso por los últimos 200 metros de desnivel hasta su cima.

#### **Perfil técnico de la ruta día de intento de cima:**



- Tiempo de caminata aproximado: 14 horas.
- Distancia: 18 km
- Altura inicial: 3.770 m
- Altura máxima: 5.200 m
- Altura Final: 3.770 m
- Ascenso Acumulado: 1430 m
- Descenso Acumulado: 1.430 m

Día 4

#### **Regreso a Salento**

Tomamos el desayuno y empezaremos el descenso rumbo a los bosques de niebla. Estos bosques albergan gran variedad de flora y fauna y son de gran importancia para el agua en Colombia. Luego llegaremos al imponente Valle de Cocora y podremos apreciar las más altas palmas de Cera del planeta. Tomaremos algunas fotos y estaremos listos para continuar a Salento, el pueblo más viejo y típico del

Quindío.

- Tiempo total aproximado: 7 horas
- Distancia total: 19 km
- Altura inicial: 3750 m
- Altura máxima: 3900 m
- Altura final: 2400 m
- Ascenso acumulado: 450m
- Descenso acumulado: 1.800 m

## Recomendaciones

---

La mayoría de las personas que viajan con Ecoglobal Expeditions son amantes fervientes de la naturaleza, son viajeros descomplicados y “todo terreno”, pacientes, tolerantes, colaboradores y entusiastas. Les gusta viajar en grupo porque encuentran en esta experiencia una oportunidad para aprender de los demás, hacer amigos y compartir las experiencias durante el viaje.

Pensando en ello, hemos querido proponer un listado de “[Buenas Prácticas de Viaje en Grupo](#)” que ayude a los viajeros a tener una experiencia más rica y agradable durante las excursiones. El listado lo encuentras haciendo clic aquí: [Buenas Prácticas de Viaje en Grupo](#)

Debido a que vamos a permanecer durante toda la expedición a altitudes superiores a los 3.000 metros sobre el nivel del mar y en zonas remotas, esta salida no es apta para personas con afecciones pulmonares o cardíacas ni para personas bajo tratamiento médico por enfermedades tales como diabetes, asma, etc.

Permanecer a grandes altitudes puede ser contraindicado en caso de encontrarse bajo prescripción médica. Si tienes dudas por favor consulta a tu médico antes de inscribirte.

- Ten en cuenta que está prohibido el ingreso y uso de plásticos de un solo uso en las Áreas del Sistema de Parques Nacionales Naturales con vocación ecoturística, con excepción de los plásticos de un solo uso destinados a propósitos y usos médicos, por razones de asepsia e higiene. Solo podrán ingresar elementos reutilizables.
- Dentro de lo posible lleva la menor cantidad de envolturas, latas o vidrios.
- Por favor no dejemos basura en la montaña y ojalá no dejemos basura en la

cabaña.

- No llesves ni consumas licor (nada de brandy, vino, whisky, cerveza, etc.), ni sustancias tóxicas, psicoactivas o alucinógenas en la montaña (marihuana, cocaína, heroína, éxtasis, hongos, etc. esa combinación es peor que la de la ¡“gasolina con el licor”!!).
- Lleva ropa abrigada, el sitio al que vamos es bien frío.
- Consume mucho líquido durante tu estadía en la montaña, esta práctica ayuda a mejorar la capacidad del cuerpo a adaptarse a la altura.
- Empaca tu ropa en bolsas plásticas dentro del morral, lleva bolsas plásticas extra para usos varios.
- Protege tu cámara de la humedad.
- Lleva baterías de repuesto.
- En las fincas el acceso a energía es extremadamente limitado, sobre todo en temporadas de alta nubocidad, ya que las fincas se alimentan de energía solar. Es mejor llevar suficiente baterías de reserva y un PowerBank.
- Lleva bocadillos, chocolates, maní, panela, etc. empacados en bolsas plásticas resellables-reutilizables (“Ziploc”), sácales el aire cuando las empaques para que ocupen el menor espacio posible dentro de tu morral.
- Si eres vegetariano te recomendamos llevar tus propios alimentos, también empacados en bolsas plásticas.
- Viaja liviano de equipaje, no es necesario llevar una muda para cada día.
- No llesves joyas u objetos de valor (el Rolex y los aretes Cartier por favor déjalos en tu casa).
- Durante las caminatas no te separes del grupo, no te adelantes, no te quedes atrás solo.
- Las condiciones climáticas en la montaña pueden cambian en minutos, siempre lleva contigo un impermeable.
- Ten en cuenta que estaremos hospedados en un lugar muy remoto, administrado por una organización campesina. Nuestros anfitriones harán todo lo que esté a su alcance por atendernos lo mejor posible, dentro de las condiciones propias del lugar y de su cultura.

### Qué llevar:

- Cantimplora, botella o Camelback, está prohibido el uso de botellas de plástico o PET mono-uso Capacidad necesaria 2 litros

**Importante:** sobre el manejo del Camelback para que no se congele el agua:

Cuando tomes liquido, siempre siempre al finalizar debes soplar, para que no quede ningún liquido en la manguera y de esa manera no se tapone.

- Dos (2) mudas (la que lleves puesta y una adicional) de material sintético de rápido secado (lycra, fibra polar, etc.) Por favor no lleves pantalones de dril o jeans o en general algodón, no protegen del frío y si se mojan no se secan durante toda la expedición. Evita también las camisetas, buzos y chaquetas de algodón
- Para el día 3 – Cima: Lycra o camisa de trekking manga larga. Pantalón un poco más grueso que el de trekking con algún grado de protección contra viento y humedad ((puede ser el mismo que se detalla más adelante como impermeable). Una (1) chaqueta impermeable. Una (1) chaqueta o buzo de fibra polar o material sintético para proteger del frío
- Un (1) juego de ropa interior térmica o sudadera de fibra polar o tela gruesa para permanecer en la cabaña. para dormir y usar este juego de ropa térmica, como primera capa, durante el ascenso a la cima
- Polainas (estas son útiles tanto para el barro de los días de aproximación, como para el día de cima) si no tienes te las podemos alquilar por \$25.000.
- Cuatro (4) pares de medias gruesas ojalá de lana (1 par adicional para dormir o dejar de repuesto)
- Un (1) gorro de lana o fibra polar que cubra las orejas (puede ser pasamontañas)
- Un (1) par de guantes impermeables
- Una (1) gorra o sombrero, si es impermeable mejor
- Un (1) par de botas de trekking que cubran los tobillos e idealmente que sean impermeables (Estas son esenciales para el día de cima y el uso de crampones)
- Botas pantaneras: En el nevado del Tolima el agua y el pantano son abundantes casi todo el año, lleva unas botas pantaneras y si no tienes, hay posibilidad de alquilarlas por \$25.000. Es importante e ideal que le pongas 2 plantillas para mayor comodidad (pueden ser las plantillas de las botas que vas a utilizar para la cumbre y otro par) Si no se desea usar botas pantaneras, también es buena opción usar tenis especializados para trekking, para usarlos durante el día 1 y 2, así garantizas que las botas de trekking van a llegar secas para el día de Cima (día 3) Nota: Tener en cuenta que si se llevas tenis durante día 1 y 2 es un 90% probable que se va a caminar con los pies húmedos.
- Un (1) par de sandalias o tenis livianos para uso en la cabaña

- Una (1) toalla de rápido secado
- Linterna frontal (de uso en la cabeza) y pilas de repuesto para tres (3) días. Preferiblemente que las pilas sean recargables, así reducimos la compra de baterías de un solo uso.
- Gafas para el sol (filtro 400 UV) Este es un elemento **indispensable** para el ascenso a cumbre, el no usarlas puede causar ceguera de montaña, debido a la exposición a la radiación reflejada por la nieve.
- Manta Térmica de emergencia aluminizada.
- **Morral de mínimo 40 litros** para usar en las caminatas, en el llevarás lo esencial del día: hidratación, refrigerios que te entregaremos, almuerzo de marcha. Y el día de ascenso a cima llevarás también el casco, los crampones, el arnés y el piolet.
- Bolsa seca o de plástico donde llevarás tu ropa para los 4 días y que empacaremos en un petate que lleva la mula (**Debes tener presente que la capacidad de este equipaje debe ser de 40 lts de volúmen o 10 kg en peso máximo, contamos con un petate por cada dos personas, por favor no lleses morral mas grande ni tu propio petate por que no cabe dentro del petate de la mula**)

Esta es la bolsa seca ideal y si no la tienes puedes empacar todo en bolsitas plásticas dentro de una bolsa plástica más grande que va dentro de el petate:



Esto es un petate, **cada mula lleva 2 de estos** y en cada uno va el equipaje de 2 montañistas:



- Bastones (opcional) si no tienes podemos prestarlos, ayudan muchísimo para el equilibrio, superar los tramos difíciles del barro y aliviar la carga de la caminata sobre la espada.
- Elementos de aseo personal en pequeñas cantidades y de características biodegradables.

- Bloqueador solar con factor de protección mayor o igual que 60SPF
- Papel higiénico
- Protector para los labios (Lipstick), manteca de cacao o vaselina
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos (solo elementos muy especiales, que te gusten mucho y en muy pequeñas cantidades, ya que nosotros te entregaremos refrigerios suficientes para cada día)
- Si eres vegetariano te recomendamos llevar tus propios alimentos que suplementen las comidas en las fincas y campamento, nosotros adecuaremos el menu de acuerdo a tus necesidades, pero es mejor llevar elementos a los que estés más acostumbrado
- Cámara fotográfica (en las fincas el acceso a energía es extremadamente limitado, sobre todo en temporadas de alta nubocidad, ya que las fincas se alimentan de energía solar. Es mejor llevar suficiente baterías de reserva y un PowerBank)
- Seguramente va a llover, debemos prepararnos para ello, ¡empacar todo en bolsas secas o en su defecto plásticas!
- Aunque todos nuestros guías tienen conocimientos en primeros auxilios y llevan un botiquín para casos de emergencia completo especializado para areas remotas, todo buen caminante debe llevar sus medicinas y un pequeño botiquín personal