

## Expedición a Ciudad Perdida 4 días



### Información General

---

#### Lo que quedará en tu memoria para siempre visitando Ciudad Perdida:

- Las ruinas de una antigua ciudad prehispánica conocida en la actualidad como la Ciudad Perdida Teyuna, en la Sierra Nevada de Santa Marta, declarada por la Unesco como Reserva de la Biosfera, del Hombre y de la Humanidad.
- Una fantástica caminata de 4 días a través de la selva en la montaña más alta del mundo a orillas del mar.

#### Especificaciones

- **Duración:** 4 días. Ten en cuenta que debes llegar el día anterior a la expedición y que seguramente querrás quedarte un día más en la fascinante Santa Marta, **te podemos recomendar un hotel.**

Si eres **MUY BUEN CAMINANTE** podrías hacerlo en **4 días** de caminata; si eres

**BUEN** caminante, lo puedes hacer en 5 días de caminata. Consulta [aquí](#) nuestro programa de **5 días ALTAMENTE RECOMENDADO**, personas que lo han hecho en 4 días han llegado muy cansadas y algunas con lesiones de rodilla.

### **Ciudad Perdida en 5 días RECOMENDADO**

- **Nivel de esfuerzo:** "NEVADO" (5 en una escala de 1 a 5) [Ver Niveles...](#)
- **Nivel de confort:** entre 2 y 3 en una escala de 1 a 5. [Ver Niveles...](#) Es un territorio remoto con facilidades turísticas muy básicas: El alojamiento en la Sierra: en hamaca (o cama según disponibilidad), se suministran cobijas livianas. Si lo deseas aunque no es indispensable, puedes llevar tu propia hamaca, sábana, cobija o sleeping bag liviano, recuerda que tienes que cargarlo tú mismo (a no ser que contrates mula). Todos los campamentos cuentan con servicio de baño y duchas compartidas. Hay electricidad hasta las 9:00pm y no hay señal de celular. La alimentación es tipo campamento, corriente, elaborada por nuestros cocineros en los campamentos. Pasaremos 3 noches en camarotes o hamacas en campamentos en la montaña.
- **Tiempo de caminatas:** En Ciudad Perdida realizamos caminatas diarias de hasta 7 horas por la selva.
- **Distancia:** 9 a 18kms diarios.
- **Ecosistema:** selva húmeda tropical.
- **Clima:** cálido, extremadamente húmedo, con una temperatura entre los 25°C y los 35°C y una humedad relativa entre el 80% y el 90%. La temporada de lluvias es entre mayo y noviembre de cada año.
- **Altitud:** 100 – 1.200 metros sobre el nivel del mar.
- **Ubicación:** Ciudad Perdida Se levanta entre los 900 y los 1.200 metros de altura, sobre las estribaciones del Cerro Correa, en la zona norte de la Sierra Nevada de Santa Marta en el Departamento del Magdalena, sobre la margen derecha del Río Buritaca



### **Ciudad Perdida es ideal si te gusta:**

- Aventurarte en territorios remotos y agrestes.
- Interactuar con diferentes culturas locales e indígenas
- Realizar caminatas exigentes
- El contacto profundo con la naturaleza.

### **No es para ti si:**

- Eres un viajero «cómodo»
- No te sientes bien en un campamento compartiendo hamacas o camarotes rústicos y baños con otras 100 personas y prefieres una habitación privada...
- Le temes a los insectos
- No estás dispuesto o sientes que no tienes el estado físico para caminar hasta 7 horas diarias con mucho calor y humedad, con recorridos hasta de 2 horas continuas de ascenso y en algunas oportunidades con mucho pantano y lluvia

La Sierra Nevada de Santa Marta es la cuna de los Tayrona, la más monumental y singular civilización indígena del país. Allí viven alrededor de 30,000 indígenas de las etnias Kogui, Arhuaco, Kankuamo y Wiwa (Arsarios). Es la montaña más alta del Mundo a orillas del mar y tiene las dos montañas más altas de Colombia, los picos Colón y Bolívar.

Dentro de este macizo montañoso se encuentra ubicado el Parque Arqueológico Teyuna, comúnmente conocido como "Ciudad Perdida". La Sierra fue declarada por la Unesco como Reserva de la Biosfera, del Hombre y de la Humanidad en el año de 1979. Se levanta entre los 900 y los 1.200 metros de altura sobre las estribaciones del Cerro Correa en la zona norte de la Sierra Nevada de Santa Marta sobre la margen derecha del Río Buritaca.

Ciudad Perdida comprende un complejo sistema de construcciones, caminos empedrados, escaleras y muros intercomunicados por una serie de terrazas y plataformas sobre las cuales se construyeron los centros ceremoniales, casas y sitios de almacenamiento de Víveres. Las estructuras descubiertas hasta ahora ocupan un área de aproximadamente 35 hectáreas.

Para llegar allí se requieren de 4 ó 5 días de caminata por la selva tropical de las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta. En 1975, una familia de guaqueros de apellido Sepúlveda encontró enclavada en la mitad de la Sierra una ciudad que guardaba muchos tesoros. La imagen de decenas de terrazas y vestigios arqueológicos en la mitad de la selva encantó a otros pobladores que tenían la misma actividad que los Sepúlveda. El afán por saquear lo que la mítica ciudad guardaba generó un enorme conflicto, con muertos y heridos, que hizo que uno de los guaqueros, Fernando Rey, reportara a las autoridades semejante descubrimiento.

Así fue como un grupo de expertos liderado por el Instituto de Antropología descubrió la Ciudad Perdida de los indígenas tayronas, la cultura colombiana que logró un mayor desarrollo en términos urbanísticos y de ingeniería.

Recientes investigaciones arqueológicas en el sitio indican que Ciudad Perdida fue fundada alrededor del 660 D.C. y abandonada en algún momento entre los años 1550 y 1600 D.C, después de la llegada de los conquistadores españoles. Hoy sus huellas son un patrimonio de los colombianos.

Para entender un poco como es esta expedición, lee esta nota en [El Diario del Caminante](#), de una de nuestras más asiduas exploradoras, para que te entusiasmes: [Crónica de una expedición sin "pero": Ciudad Perdida Teizhuna \(Abril](#)

26-Mayo 2 de 2014) con Ecoglobal Expeditions

**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.

## Fechas

---

**¡Embárcate en esta maravillosa aventura sin importar la fecha!**

**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
- Escríbenos a [info@ecoglobalexpeditions.com](mailto:info@ecoglobalexpeditions.com)

Ciudad Perdida permanecerá **CERRADO** en las siguientes fechas **2026:**

- **1 al 31 de octubre de 2026**



## Precio y forma de pago

---

### Precios Ciudad Perdida 4 días **2026:**

- **COP \$1.860.000.oo por expedicionario.**
- 

#### NOTA:

- **Precio válido hasta el 15 de junio 2026**
- Recuerda que debes llegar a Santa Marta un día antes porque te recogemos en tu hotel a las 8:00am. Y seguramente querrás quedarte en Santa Marta la última noche.

Para estas dos noches te recomendamos:

**Hotel Tayromar:** Es un hotel sencillo, cómodo y limpio muy cerca de al playa y en el centro histórico

#### TEMPORADA BAJA – 16 enero hasta 24 diciembre de 2026:

PRECIO HABITACIÓN por noche:

- Precio habitación individual: \$152.000
- Precio habitación doble: \$214.000
- Precio habitación triple: \$310.000

#### TEMPORADA ALTA – 25 diciembre hasta 15 de enero 2027:

PRECIO HABITACIÓN por noche:

- Precio habitación individual: \$
- Precio habitación doble: \$
- Precio habitación triple: \$
- Precio habitación cuádruple: \$

**\*\* ¿Quieres un hotel más cómodo de categoría superior? Pregúntanos y te lo conseguimos.**

**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
- Escríbenos a [info@ecoglobalexpeditions.com](mailto:info@ecoglobalexpeditions.com)

### **Forma de pago:**

- Para realizar la inscripción puedes consignar un abono del 50%
- Un segundo pago correspondiente al saldo, 15 días antes de la salida

**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?

---

La expedición a Ciudad Perdida está clasificada como una “Solo Adventure” (lee [aquí](#) toda la información acerca de este tipo de expediciones)

*Reserva tu cupo para la Expedición Ciudad Perdida escribiéndonos 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)

Te puedes inscribir con un abono del 50% del valor de la expedición

A vuelta de correo te daremos todas las instrucciones para la inscripción (forma de pago, plazos, requisitos, etc.)



### **¿Por qué ir a Ciudad Perdida con EcoGlobal Expeditions?**

- Porque Ecoglobal Expeditions es miembro de la Asociación Colombiana de Turismo Responsable ACOTUR
- Porque asumimos la organización total de la expedición y cuidando cada detalle, de su seguridad y bienestar
- Porque nosotros apoyamos el desarrollo turístico de la región contratando baquianos locales para el apoyo de la expedición y guías indígenas de las comunidades que visitamos (ellos son quienes mejor conocen la región, sus gentes y sus paisajes)

### **Incluye**

---

En nuestro programa de expedición Ciudad Perdida, se incluye:

- Traslado compartido con otros turistas Santa Marta – El Mamey – Santa Marta en vehículos 4×4.
- 3 Noches de alojamiento en hamacas (o camas según disponibilidad) en campamentos indígenas (incluye cobija / no incluye sleeping bag o bolsa de dormir).
- Alimentación completa incluido y snacks, excepto almuerzo y cena del primer día y cena del día de regreso de la caminata.
- Tarifa de entrada al Parque Nacional Natural.
- Guianza y logística durante todo el recorrido. La guianza es realizada por guías locales conocedores del territorio, los mismos guías preparan la comida durante la expedición, es comida sencilla, si tienes requerimientos especiales en cuanto a la alimentación por favor háznoslo saber.
- Seguro de viajes.

## No incluye

---

En nuestro programa de expedición Ciudad Perdida, no se incluye:

- Traslado a Santa Marta desde tu ciudad de origen y regreso.
- 2 Noches en el hotel Tayromar en Santa Marta, si lo requieres. ¿Tienes donde quedarte en Taganga o Santa Marta o prefieres un alojamiento superior? comunícate con nosotros y lo coordinamos.
- Equipo personal.
- Existe la opción de mula y porteador por un precio adicional de aproximadamente \$1.300.000, la mula tiene una capacidad de carga de 6 bolsos de 10kg cada uno. Este servicio adicional se paga directamente en el lugar de inicio, únicamente en efectivo, ya que no hay cajeros automáticos ni datáfonos en el pueblo.
- Propinas. Nuestra recomendación: cada grupo de hasta 7 personas lleva un guía y un cocinero, grupos mayores llevan otro guía por cada 7 personas adicionales, consideramos que una propina adecuada es \$350.000.00 por guía y \$200.000.00 para el cocinero, recogidos entre todos los participantes. Por supuesto si alguien desea dar una propina de manera personal o adicional lo puede hacer. Esto simplemente es una referencia, la propina es voluntaria.
- Bebidas adicionales.

- Llamadas locales, nacionales o internacionales.
- Otras actividades no incluidas en el itinerario.



## Itinerario

---

### Notas:

\*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 Ciudad Perdida.

Powered by [Wikiloc](#)

### Día 0

Recibimiento en el hotel en Santa Marta (el traslado desde el aeropuerto puede ser organizado con un costo adicional), registro y alojamiento.

## Día 1

Después del desayuno salida de Santa Marta en la mañana en vehículos 4 x 4 (Jeep) hasta la región del Mamey (2 ½ horas de camino). Después del almuerzo en la vereda de Machete, se inicia la caminata en ascenso en la búsqueda de la huella dejada por los Tayronas, constructores de Teyuna. La caminata es de aproximadamente 4 horas hasta el primer campamento. El primer campamento está ubicado en una finca de colonos (nos alojaremos en el campamento de Adan o en el de Alfredo según disponibilidad), lugar preparado con hamacas y camarotes para pasar la noche. Cena y alojamiento.

Durante todo el recorrido podremos disfrutar de la biodiversidad de la selva húmeda tropical, cruzando sus ríos y quebradas convirtiéndose en toda una aventura. Tomaremos baños en pozos naturales y cascadas y tendremos la oportunidad de observar gran variedad de aves, algunas endémicas, entre la exuberante vegetación. Durante el camino, nos encontraremos de manera natural con los indígenas Koguis y Arsarios en sus tareas cotidianas, los primeros (Koguis) descendientes de la cultura Tayrona.

## Día 2

Muy temprano en la mañana tomamos el desayuno para después iniciar la caminata descendiendo al valle del río Buritaca. Durante el camino encontraremos algunas viviendas indígenas, que conforman el pequeño poblado conocido como Mutanzi (Pueblo Indígena Kogui). Poco después del medio día y luego de 40 minutos caminata llegaremos al segundo campamento (Mumake) donde almorzaremos. En la tarde iniciaremos un recorrido de 4 horas aproximadamente, tomando descansos, por senderos indígenas en el Parque Natural Sierra Nevada de Santa Marta. Pasaremos por algunos sectores donde se encuentran rastros dejados por los antiguos habitantes de la región. Finalmente cruzaremos el río Buritaca para llegar al tercer campamento del Mamo Romulado, donde cenaremos y pasaremos la noche en hamacas o camas con toldillos.

## Día 3

La jornada comenzará caminando 20 minutos hasta el río Buritaca, para cruzarlo e iniciar un ascenso de una escalinata en piedra de más de 1.200 escalones, para llegar a "Teyuna", la Ciudad Perdida de los Tayronas, territorio sagrado para los indígenas. Conoceremos los sitios arqueológicos y en general la obra que realizaron los Tayronas. El guía ofrecerá información que permitirá enterarnos de la historia de este maravilloso lugar. Regresaremos al campamento Mamo Romulado para el

almuerzo y pasado el medio día partimos de regreso hacia el segundo campamento (Mumake) donde cenaremos y pasaremos la noche (Caminata de 4 horas aproximadamente). Este campamento está muy cerca del río Buritaca, tendremos tiempo para refrescarnos en sus maravillosas piscinas naturales.

Día 4

Iniciamos el retorno hasta el Mamey, donde tomaremos el almuerzo y el transporte que nos conducirá a Santa Marta, arribando a la ciudad entre las 4 y 5 de la tarde, satisfechos de haber visitado un lugar lleno de Biodiversidad, Arqueología y cultura viva. Registro en el hotel y alojamiento.

## 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](#)

Esta es una expedición de aventura a uno de las regiones más apartadas y remotas del país. La infraestructura turística es casi inexistente. Los expedicionarios deben estar dispuestos a caminar bajo el sol o bajo la lluvia, por los terrenos selváticos y pantanosos. En los sitios de campamento la infraestructura es muy básica pero los guías haremos todo lo que esté a nuestro alcance para hacerte sentir ¡como en tu casa!

Todo viaje se hace más interesante mientras mayor conocimiento tengamos del lugar que visitamos, por ello, de ser posible, se recomienda la lectura de literatura que tenga que ver con los destinos.

- 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 llevar la menor cantidad de envolturas, latas o vidrios y por favor, regresemos a casa todos los desechos inorgánicos que llevamos en nuestro morral «si lo llevas en tu morral, puede regresar en tu morral»
- Vacunarse previamente contra la fiebre amarilla y el tétano.
- No llevar elementos de uso privativo de las fuerzas armadas (ropa camuflada).
- No llevar ni consumir sustancias tóxicas, psicoactivas o alucinógenas y abstenerse de tomar licor en exceso.
- No llevar joyas u objetos de valor (el Rolex y los aretes de Cartier por favor déjalos en tu casa).
- Durante las caminatas no te separes del grupo, no te adelantes, no te quedes atrás solo.
- Tener en cuenta que estaremos hospedados en un lugar muy remoto, 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.
- Queremos que durante nuestra visita a estos territorios lejanos, remotos y muchas veces olvidados, todos: guías, coordinadores y turistas, contribuyamos a la economía de estas regiones y pequeños pueblos, comprando en las tiendas, almacenes, panaderías y restaurantes sus productos y mercancías (como dulces, chocolates, refrescos, golosinas, frutas, etc.) y adquiriendo artesanías locales. Es un pequeño apoyo a través del cual incluimos a estas comunidades en la cadena de valor del turismo. En caso de que te guste consumir entre comidas alimentos muy sofisticados o de dietas especiales (almendras, chocolates sin azúcar, semillas secas o frutas deshidratadas por ejemplo), que no podrás conseguir en las tiendas de los pueblos, te recomendamos llevarlas contigo. ¡Gracias por adherirte a esta iniciativa, esto se llama turismo sostenible!

### **Requisitos:**

- El alojamiento En Santa Marta: para la noche anterior a la salida y último día, opción de Hotel Tayromar en acomodación múltiple con baño privado. ¿Tienes donde quedarte en Santa Marta o prefieres un alojamiento superior? comunícate con nosotros y lo coordinamos.
- En la Sierra: en hamaca (o cama según disponibilidad), se suministran cobijas

livianas. Si lo deseas aunque no es indispensable, puedes llevar tu propia hamaca, sábana, cobija o sleeping bag liviano, recuerda que tienes que cargarlo tú mismo (a no ser que contrates mula).

- Si necesitas comprar una hamaca te la podemos vender!
- Si no puedes dormir en hamaca pregúntanos.
- Todos los campamentos cuentan con servicio de baño y duchas compartidas.
- Hay electricidad hasta las 9:00pm y no hay señal de celular.
- El grupo será máximo de 10 participantes, excepto que sean familia.

**Qué llevar:** Esta expedición tiene varias características que debes tener en cuenta para decidir como será tu equipaje:

- Se trata de una caminata exigente por un sector selvático.
- Si es temporada de lluvias puede haber mucho pantano en el camino.
- Estaremos entre el nivel del mar y los 1.200 metros, es decir, el clima es cálido.
- Y quizás la condición más importante que debes saber es que la humedad relativa estará entre el 80% y el 90% o sea la humedad más extrema que hayas soportado! Lo que quiere decir que vas a sudar como nunca, tu ropa va a permanecer muy húmeda y a no ser que haya sol en la tarde cuando llegues al campamento, ¡NADA se seca!!
- Debes cargar todo lo que lledes durante los 4 días u optar por contratar una mula para que te lleve la ropa y demás implementos personales. El valor de la mula para los 4 días es de aproximadamente \$900.000.00 y cada mula puede llevar los equipajes de 4 personas. Todos los extranjeros que encontrarás (que son el 90% de las personas que visitan Ciudad Perdida) llevan su propio equipaje y no contratan mula. Por lo general somos sólo los Colombianos (acostumbrados a llevar muchas cosas) los que nos vemos obligados a contratar este servicio.

**De acuerdo con lo anterior recomendamos llevar:**

- Cantimplora, Termo o Camelback, está prohibido el uso de botellas de plástico o PET mono-uso.
- Nosotros te suministramos el agua a partir del segundo día. Así que lleva tu Cantimplora, Termo o camelback lleno (Recomendamos litro y medio de agua) luego todo puede ser recargado en los campamentos al finalizar el recorrido y antes de iniciar al día siguiente.
- Morral de 20 ó 30 Litros (en donde llevarás todo tu equipaje o sólo las cosas

esenciales si decides contratar la mula)

- Ropa fresca para clima cálido, ojalá de manga larga (No llevar ropa en exceso, no llevar jeans. Atención jeans y en general ropa de algodón no es apropiada para esta expedición, el primer día se te mojará ya sea por la lluvia, por el sudor o por la humedad de ambiente y ¡se te quedará mojada los 4 días!). Yo llevo ropa de material sintético, que no retiene la humedad y se seca más rápido. Usualmente llevo dos camisetas de lycra o de poliéster, que se puede lavar muy fácilmente e inclusive con ellas nado en el río. En los momentos de sol en los campamentos pongo a secar la que utilice en el día y así durante los 4 días voy turnando las dos camisetas. Llevo una de algodón para permanecer en los campamento y para dormir y llevo un pantalón también de rápido secado que es el único que utilizo durante los 4 días y es un pantalón al que se le pueden quitar las botas lo que lo hace mucho más cómodo para caminar bajo la humedad extrema de la selva. Adicionalmente llevo otro pantalón liviano de repuesto y que es el mismo que utilizo para dormir ya que la temperatura desciende a 17 grados aproximadamente y evita en gran medida las picaduras de mosquitos.
- Medias o calcetines y ropa interior: recomendamos de 3 a 4 pares ya que eleva la comodidad al caminar y permite el recambio cada vez que se nos moje un par, esto reduce notablemente la posibilidad de ampollas en los pies producto de la fricción o la humedad excesiva.
- Vestido de baño.
- Toalla de rápido secado (si llevas una de algodón no se va a secar a partir del primer uso)
- Zapato tenis o botas de caminar con suela gruesa y buen agarre.
- Un par de zapatos tenis o sandalias adicionales para usar en los campamentos y ducharte.
- Cachucha o sombrero.
- Linterna pequeña y pilas de repuesto (mejor si es frontal manos libres)
- Poncho (capa plástica) impermeable.
- Elementos de aseo personal en pequeñas cantidades.
- Repelente contra insectos.
- Bloqueador solar.
- Bolsa de dormir (Sleeping bag) liviano, sábana o cobija liviana. **Opcional** (en la noche puede hacer frío y aunque en todos los campamentos se proveen cobijas, tu propio sleeping bag seguramente será más higiénico)

- Bastones para caminar – opcional (pero notarás la diferencia!!)
- Dinero en efectivo para propinas, souvenir y gastos personales. Durante el camino encontrarás permanentemente tiendas donde venden agua \$5.000.00, gaseosas \$5.000.00, Gatorade \$5.000.00, cerveza \$5.000.00, jugos \$5.000.00, galletas, golosinas en general, artesanías (mochilas \$70.000.00, pulseras \$5.000.00). Propinas nuestra recomendación: cada grupo de hasta 7 personas lleva un guía y un cocinero, grupos mayores llevan otro guía por cada 7 personas adicionales, consideramos que una propina adecuada es \$250.000.00 por guía y \$150.000.00 para el cocinero, recogidos entre todos los participantes. Por supuesto si alguien desea dar una propina de manera personal o adicional lo puede hacer. Esto simplemente es una referencia, la propina es voluntaria.
- Documentos personales (identificación, carnet de la EPS).
- Cámara fotográfica.
- 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

**Nota:** Empaca todo en bolsas plásticas dentro de tu morral

### **El alojamiento**

*En Santa Marta:* opción de Hotel Tayromar en acomodación múltiple con baño privado. ¿Tienes donde quedarte en Santa Marta o prefieres un alojamiento superior? comunícate con nosotros y lo coordinamos.

*En la Sierra:* en hamaca (o cama según disponibilidad), se suministran cobijas livianas. Si lo deseas aunque no es indispensable, puedes llevar tu propia hamaca, sábana, cobija o sleeping bag liviano, recuerda que tienes que cargarlo tú mismo (a no ser que contrates mula). Todos los campamentos cuentan con servicio de baño y duchas compartidas. Hay electricidad hasta las 9:00pm y no hay señal de celular.

- Si no puedes dormir en hamaca pregúntanos.

**La Mochila** El tamaño es tal vez la característica más importante a la hora de seleccionar la mochila para el viaje a la ciudad perdida. El tamaño ideal es de 20 a 30 litros de capacidad, también es importante la comodidad, el ajuste en su espalda y que el material sea lo suficientemente resistente y con buenas cualidades de impermeabilidad.

**El Calzado** Es importante contar con un calzado adecuado durante el tour de la

ciudad perdida es por ello que un par de botas de montaña cómodas no están de más. Aunque es posible realizar la caminata con tenis lo más importante es que el tipo de zapato que utilices le quede justo a tu pie ya que eso evita la formación de ampollas producidas por el roce al caminar.

**Repelente de Insectos** En la zona donde realizaremos la actividad es frecuente la presencia de mosquitos (Zancudos) y es por ello que se hace recomendable el uso de repelentes, el más usado es el repelente a base de DEET (Nopikex). Nuestros guías expertos en la zona recomiendan el uso del aceite natural de citronela y se dice que es recomendable, días antes de ser expuestos a zonas con mosquitos, tomar Tiamina en cápsulas según criterio médico para reducir notablemente la posibilidad de ser picados por mosquitos.

**Alimentación** Los guías se encargan de todo: desayuno, almuerzo y cena, refrigerios y snacks. La comida es tipo casera y elaborada con mucho amor!

**El Agua** Durante el tour de la Ciudad Perdida es necesario hidratarse frecuentemente, nuestros guías te suministrarán el agua de los ríos de la sierra nevada, claro está previamente potabilizada mediante cápsulas o gotas para dicho fin, **es importante que el día que inicia el tour lleves contigo una botella, Camelback o una cantimplora llena, con capacidad de un litro y medio** ya que en ese recipiente beberás el agua durante todo el camino. En los campamentos y durante el camino encontrarás permanentemente tiendas donde venden agua, gaseosas, Gatorade, cerveza, jugos, etc.

**La Ropa** -Ropa fresca para clima cálido, ojalá de manga larga (No llevar ropa en exceso, no llevar jeans. Atención jeans y en general ropa de algodón no es apropiada para esta expedición, ¡el primer día se te mojará ya sea por la lluvia, por el sudor o por la humedad de ambiente y se te quedará mojada los 5 días!). Yo llevo ropa de material sintético, que no retiene la humedad y se seca más rápido. Usualmente llevo dos camisetas de lycra o de poliéster, que se puede lavar muy fácilmente e inclusive con ellas nado en el río. En los momentos de sol en los campamentos pongo a secar la que utilice en el día y así durante los 4 días voy turnando las dos camisetas. Llevo una de algodón para permanecer en los campamento y para dormir y llevo un pantalón también de rápido secado que es el único que utilizo durante los 4 días y es un pantalón al que se le pueden quitar las botas lo que lo hace mucho más cómodo para caminar bajo la humedad extrema de la selva. Adicionalmente llevo otro pantalón liviano de repuesto y que es el mismo que utilizo para dormir ya que la temperatura desciende a 17 grados

aproximadamente y evita en gran medida las picaduras de mosquitos. -Medias o calcetines y ropa interior: recomendamos de 3 a 4 pares ya que eleva la comodidad al caminar y permite el recambio cada vez que se nos moje un par, esto reduce notablemente la posibilidad de ampollas en los pies producto de la fricción o la humedad excesiva. -Vestido de baño: recuerda que en el tour podrás disfrutar de los ríos y piscinas naturales por lo cual un vestido de baño nunca está de más. - Toalla: de ser posible utiliza una toalla en microfibra ya que son livianas y fáciles de secar.

**Protección Solar** Es recomendable el uso de bloqueador con un factor de protección 50 y de ser posible llevar consigo una gorra o sombrero.

**La Linterna** En los campamentos durante las noches después de las 9 de la noche se carece de energía eléctrica es por eso que es necesario llevar consigo una linterna preferiblemente de las que se ajustan a la cabeza.

**Objetos de Aseo Personal** En lo posible trata de usar productos biodegradables y evita los desodorantes y protectores solares en aerosol ya que son altamente contaminantes, no olvides llevar contigo papel higiénico o pañuelos desechables.

**Bolsas Plásticas** Lleva contigo dos o tres bolsas plásticas grandes son ideales para proteger los elementos que llevas contigo de la lluvia o el agua al momento de cruzar los ríos.

**Medicinas** En caso de que estés sometido a algún tratamiento médico o padezcas algún tipo de enfermedad no olvides llevar contigo todos tus medicamentos, al igual que es importante informarnos si padeces de algún tipo de alergia. Recuerda que cada viajero es responsable de su mochila en todo momento y que durante el recorrido debes cargarla, evita el peso innecesario; en caso que no puedas llevar tu equipaje debes solicitar con anterioridad el servicio de portaequipaje con un extra-cargo adicional, si escoges esta opción, de todas formas lleva un morral pequeño contigo con cosas básicas puesto que muchas veces se llega a los sitios de alojamiento antes que tus pertenencias (por ejemplo, llevar el vestido de baño a la mano)