Caminata Ecológica Reserva Ecológica La Romera



Información general

Principales atractivos de la Reserva Ecológica La Romera:

- Panorámica impresionante del municipio de Sabaneta
- Parque Ecológico La Romera
- Bosque húmedo tropical
- Bosque de niebla
- Fuentes de agua
- Observación del Valle de Aburrá

Especificaciones:

- **Nivel:** "PÁRAMO" (3 en una escala de 1 a 5) Ver niveles...
- **Tiempo de recorrido:** 4 horas aproximadamente

ecoglobalexpeditions.com - info@ecoglobalexpeditions.com
Registro Nacional de Turismo 20535

- **Kilómetros:** 9 km aproximadamente
- **Clima:** Templado
- **Ecosistema:** Bosque húmedo tropical
- **Altitud:** 1.788 – 2.126 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Municipio de Sabaneta Antioquia
- **Recorrido:** Nuestra caminata inicia en Sabaneta en la Vereda La Doctora donde nos dejará nuestro bus para comenzar la caminata por una carretera carreteable hasta llegar al ingreso de la Reserva La Romera. Nuestra ruta continúa por una carretera con algunos ascensos de niveles moderado a fuerte, exigiendo un esfuerzo físico medio, podremos contemplar este ecosistema estratégico por ser corredor biológico que alberga gran biodiversidad y representa el patrimonio cultural, ambiental y paisajístico del municipio de Sabaneta. Finalmente llegaremos al aula ambiental donde tendremos una corta e interesante charla de la Reserva por parte de uno de los guardabosques. Allí tendremos tiempo de disfrutar del espacio y una panorámica espectacular desde lo alto, podremos disfrutar de la comida de una fonda manejada por campesinos para regresarnos por el mismo camino hasta nuestro bus.

A mediados de los noventa, el municipio de Sabaneta adquirió junto con el Instituto Mi Río los predios de la finca La Romera y parte de la finca Berlín para crear una zona ambiental protegida para este municipio.

La Romera se constituye en una de las áreas naturales más importantes del Valle de Aburrá por la diversidad de especies que allí habitan. Cifras aproximadas dan cuenta de 28 especies de mamíferos, 168 de aves, 8 de anfibios y reptiles y 5 de peces, además de 228 de plantas presentes en esta zona de apenas unas 200 hectáreas.

Algunas de las especies más representativas de la zona son el cacique candela, un ave negra de vientre rojo, endémica de Colombia y que se observa con facilidad en La Romera; dos especies de tigrillos: el ocelote y el tigrillo lanudo; la perdiz lineada, de la que hasta hace unos años sólo se tenían dos registros para el Valle de Aburrá; y, más recientemente, el puma.

La Romera es además el lugar de origen de las principales fuentes hídricas de Sabaneta. Allí nacen los cuerpos de agua que surten los acueductos veredales del municipio y la quebrada La Doctora, el principal afluente de Sabaneta al Río Medellín.

Este parque ecológico se encuentra a cinco kilómetros de la zona urbana de Sabaneta, al sur del Valle de Aburrá.



En La Reserva Ecológica La Romera, 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

La caminata por la Reserva Ecológica La Romera la realizaremos:

- **Domingo 11 de agosto de 2024**

Plazo de inscripción para la Caminata por la Reserva Ecológica La Romera: a más tardar el jueves 8 de agosto a las 6:00 p.m. o hasta agotar cupos



Precio y forma de pago

$110.000.oo por expedicionario adulto (No hay opción de ir en vehículo propio)

- **$70.000.oo por expedicionario menor de 12 años**

NOTA: Estamos comprometidos con el medio ambiente, utilicemos el bus, es la alternativa más ecológica para los desplazamientos. La emisión de gases es mucho menor. El uso masivo del vehículo privado colapsa la ciudad y la hace más sucia y más ruidosas.

Forma de pago:

1. $110.000.oo (o $70.000.oo para niños menores de 12 años) Mediante consignación o transferencia a nuestra cuenta Bancolombia Ahorros 2593 0031 294 Medellín

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

2. $115.000.oo para adultos en nuestro bus a través del servicio de PayU de manera segura:

[illegible]

3. $75.000.oo para menores de 12 años a través del servicio de PayU de manera segura:

[illegible]

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 por la Reserva Ecológica La Romera: a más tardar el jueves 8 de agosto a las 6:00 p.m. 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 diligencias el formulario, aunque hayas hecho el pago, es como si no estuvieras inscrito!**

Incluye

La Caminata por la Reserva Ecológica La Romera, 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. 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 por la Reserva Ecológica La Romera, no incluye:

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



Itinerario

Hora y sitio de encuentro de la caminata por La Reserva Ecológica La Romera:

Hora de encuentro: 7.30 a.m. en toda la glorieta La Aguacatala costado sur 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 Avenida Regional hacia Sabaneta y te podemos recoger en la ruta si nos avisas!

¡Paramos en el camino para desayunar antes de iniciar la caminata!

Recomendaciones

Para recorrer la ruta de la Caminata por la Reserva Ecológica La Romera, ten presente:

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/Sombrero
- Pantalón largo y camisa manga larga
- Bloqueador solar
- Linterna
- Pito
- Impermeable ¡Muy importante!
- Una muda extra y zapatos (Lo podemos dejar en el bus)
- 2 Bastones de trekking (Opcionales pero altamente recomendados)
- Botas para caminar que no estén nuevas (¡por favor no camines con tenis CONVERSE, ni “pisahuevos”, ni con zapaticos de tacón o baletas, porque te vas a resbalar y te vas a caer y te vas a aporrear y vas a retrasar a todo el grupo!!).
- 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.