Caminata Ecológica Represa El Sereno Yolombó

Información general

Principales atractivos que encuentras recorriendo la Caminata Ecológica Represa El Sereno Yolombó:

- Sendero la vega Cristo rey.
- Represa el Sereno Plantaciones de pino.
- Bosques secundarios.
- Parque Principal Parroquia San Lorenzo Gregoriana
- Palacio Municipal Marquesa de Yolombó.

Especificaciones:

- **Nivel:** Entre «CERRO» y «PARAMO» (2,5 en una escala de 1 al 5) Ver niveles...
- **Tiempo de recorrido:** 4 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 7 km aproximadamente
- **Clima:** Templado
- **Ecosistema:** Montañoso con desnivel terreno irregular.
- **Altitud:** 1.465 – 1480 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Municipio de Yolombó Antioquia
- **Recorrido:** Iniciaremos en el barrio la Espiga en el Municipio de Yolombó por un suave sendero plano hacia el sector la Vega, espacio que nos ofrece paisajes bosque secundarios y aves, continuamos hasta el alto Cristo Rey donde referenciarémos los 4 puntos cardinales del municipio. Adentrándonos hacia la montaña tomaremos un sendero ecológico hacia la Represa El Sereno, embalsado por humedales de la reserva Nápoles. Continuaremos por un

sendero quebrado para llegar al Puente del Canalón hasta llegar a el parque o plaza principal Simón Bolívar, Palacio Municipal, La Parroquia San Lorenzo, Marquesa de Yolombó, dando por finalizada la experiencia en Plaza Vieja.

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

Esta ruta la realizaremos:

- **Sábado 4 de marzo de 2023**

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Represa El Sereno Yolombó:

A más tardar el jueves 2 de marzo a las 6:00 pm o hasta agotar cupos.

Precio y forma de pago

$95.000.oo por expedicionario adulto

$70.000.oo por expedicionario menor de 12 años o adulto en su propio vehículo

Forma de pago:

1. $95.000.oo (o $70.000.oo para menores de 12 años o adulto en su propio vehículo) 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. $100.000.oo para adultos en nuestro bus a través del servicio de PayU de manera segura:

3. $75.000.oo para menores de 12 años o adulto en su propio vehículo a través del servicio de PayU de manera segura:

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 Ecológica Represa El Sereno Yolombó:

A más tardar el jueves 2 de marzo a las 6:00 pm 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.

- **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

La Caminata Ecológica Represa El Sereno Yolombó 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 inscribirse por favor diligencie el formulario que encontrará haciendo clic aquí: **FORMULARIO es obligatorio diligenciarlo para ésta y cada una de las salidas que realices con nosotros.**

No incluye

La Caminata Ecológica Represa El Sereno Yolombó No incluye:

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

Itinerario

Hora y sitio de encuentro de La Caminata Ecológica Represa El Sereno Yolombó:

Hora de encuentro: **6:30 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 Regional hacía Bello, Yolombó y ¡te podemos recoger en la ruta si nos avisas!

Punto de encuentro para los que van en su propio vehículo: 9:00 a.m. Parque principal de Yolombó , en el atrio de la Iglesia de San Lorenzo

¡Paramos a desayunar por el camino, por cuenta de cada participante!

Recomendaciones

Para recorrer la ruta de la Caminata Ecológica Represa El Sereno Yolombó, ten presente:

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**

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.