

Caminata Ecológica Llanos de San Juan – Quebrada La Muñoz – San Jerónimo (Antioquia)



Información general

Principales atractivos de la Caminata Ecológica Llanos de San Juan – Quebrada La Muñoz (Antioquia):

- Mirador al Valle de Aguirre
- El imponente río Cauca
- Quebrada La Muñoz

Especificaciones:

- **Nivel:** Entre «CERRO» y «PÁRAMO» (2,5 en una escala de 1 al 5) [Ver niveles...](#)
- **Tiempo de recorrido:** 4 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 9 km aproximadamente
- **Clima:** Caliente

- **Ecosistema:** Bosque seco tropical y potreros
- **Altitud:** 1.461 – 749 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Municipio de San Jerónimo, Antioquia
- **Recorrido:** Después de una parada para desayunar iniciamos nuestro recorrido ahí mismo por el antiguo camino que nos conduce atravesando la quebrada, a fincas y senderos entre arboles de mango, limoneros, piñones de oreja y un sinnúmero más de especias de flora que engalana esta comarca; al llegar a un recodo del camino se abre el paisaje en un espléndido mirador al valle de Aguirre y más abajo el imponente río Cauca y en la otra banda del río la ciudad de Santa fe de Antioquia colonial; continuaremos el camino mientras descendemos por potreros y caminos de pastos de levante de ganado entre sombríos de árboles de mamoncillo, hasta llegar a la quebrada La Muñoz donde pararemos a almorzar junto a sus arrulladoras aguas y nos daremos un refrescante baño, después se continúa hasta San Jerónimo donde tendremos tiempo de tomar un jugo, conocer el parque principal y la iglesia, para luego abordar el bus y regresaremos a la ciudad de Medellín.

**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:

- **Domingo 1 de septiembre de 2024**

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Llanos de San Juan – Quebrada La Muñoz (Antioquia)::

A más tardar el viernes 30 de agosto a las 6:00 pm o hasta agotar cupos.



[respuesta aquí...](#)

¿Cómo inscribirse?

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Llanos de San Juan – Quebrada La Muñoz (Antioquia):

A más tardar el viernes 30 de agosto 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 Llanos de San Juan – Quebrada La Muñoz (Antioquia), incluye:

- Transporte expreso en buses de turismo.
- Asesoría y guías especializados acompañantes desde Medellín.
- Guías locales. Ecoglobal Expeditions apoya las iniciativas y proyectos de ecoturismo locales de las regiones que visitamos!
- 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 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 Llanos de San Juan – Quebrada La Muñoz (Antioquia), No incluye:

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



Itinerario

Hora y sitio de encuentro:

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 vía vieja al mar – Boquerón y te podemos recoger en la ruta si nos avisas!

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

Recomendaciones

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!!).
- Vestido de baño (Opcional)
- Toalla de rápido secado (Opcional)
- 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.