

Caminata Ecológica Nacimiento del Río Medellín



Información general

Principales atractivos que encuentras recorriendo el nacimiento del Río Medellín:

Si tenemos suerte y hacemos silencio tal vez veamos:

- Numerosas especies de aves como el tucán azul y el turpial
- Exuberantes árboles como el yarumo, la palma de cera y el siete cueros
- Fauna como la guagua, los micos de noche, los conejos silvestres, armadillos, cusumbos y ñeques
- Bosque de niebla
- El 16% de la biodiversidad del país en tan sólo 1.477 hectáreas!

Especificaciones:

- **Nivel:** «CERRO» (2 en una escala de 1 al 5) [Ver niveles...](#)
- **Tiempo de recorrido:** 4 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 10 km aproximadamente

- **Clima:** Templado
- **Ecosistema:** Bosques muy húmedo montano bajo
- **Altitud:** 1.848 – 2.034 m.s.n.m.
- **Ubicación:** El nacimiento del río Medellín inicia en la Vereda la Clara Municipio de Caldas Antioquia
- **Recorrido:** Tomamos la autopista regional hacia el municipio de Caldas hasta la vereda La Clara donde inicia nuestra caminata. La caminata discurre por senderos que bordean el río hasta el refugio de vida silvestre y parque ecológico recreativo del Alto de San Miguel y regreso.

**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 3 de noviembre de 2024

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Nacimiento del Río Medellín: [A más tardar el viernes 1 de noviembre a las 5:00 pm o hasta agotar cupos.](#)



Precio y forma de pago

\$110.000.oo por expedicionario adulto en el bus

- 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 Nacimiento del Río Medellín 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 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 Nacimiento del Río Medellín No incluye:

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



Itinerario

Hora y sitio de encuentro de la caminata ecológica Nacimiento del Río Medellín:

Hora de encuentro: 7:00 a.m. , en toda la glorieta La Aguacatala costado sur [Ver Mapa](#)

Punto de encuentro para los que van en su propio vehículo: A las **8.00 a.m.** en la Vereda la Clara – Caldas

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 Caldas ¡te podemos recoger en la ruta si nos avisas!

¡Paramos a desayunar en el camino antes de empezar a caminar!

Recomendaciones

Cada participante debe llevar:

- Almuerzo (se recomienda uno o varios sánduches)

- Líquido (2 litros, ¡no querrás deshidratarte!)
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos
- Cachucha
- Pantalón largo y camisa manga larga
- Bloqueador solar
- Linterna
- Pito
- Impermeable ¡Muy importante
- Una muda extra y zapatos (Lo podemos dejar en el bus) 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.