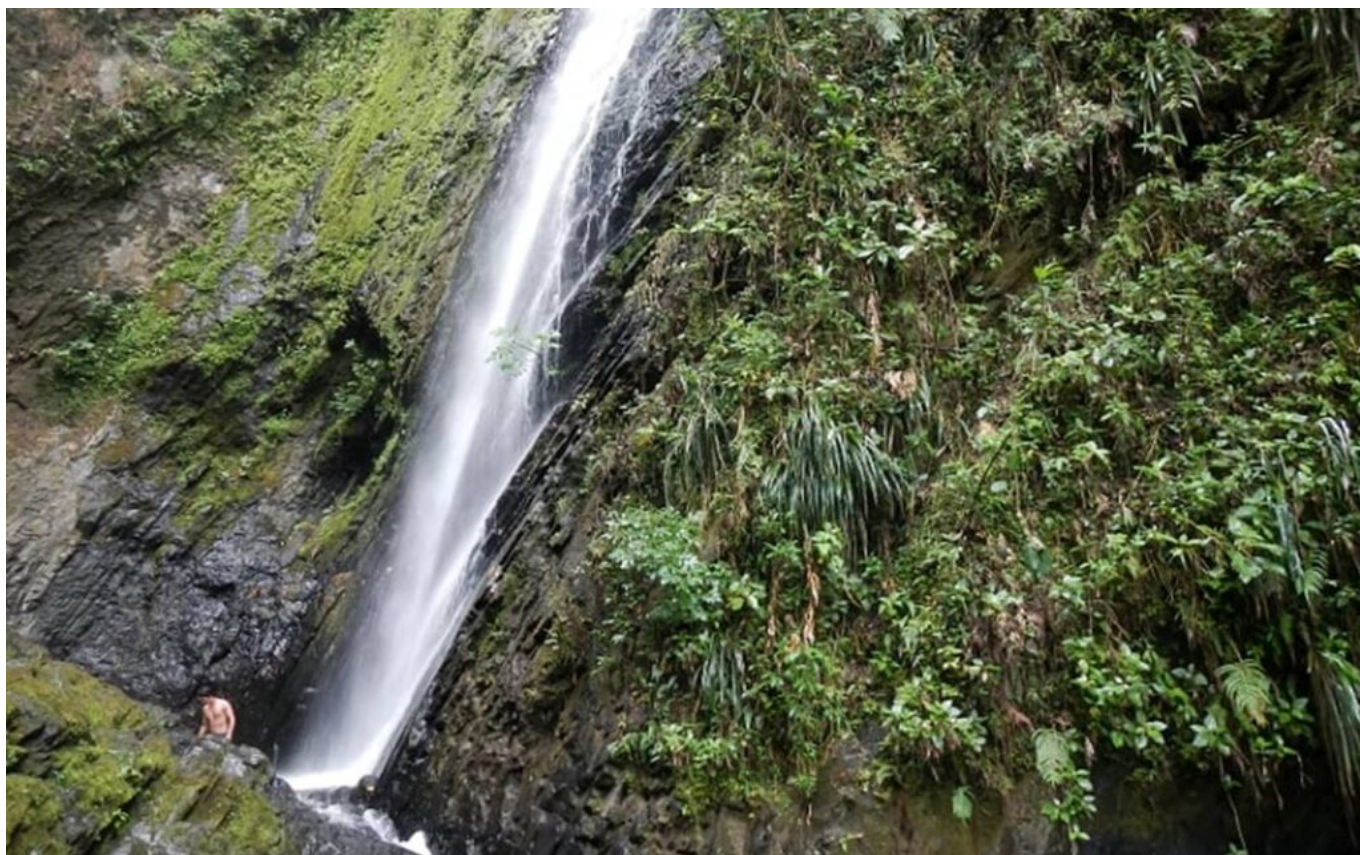


Hiking Tena – Waterfall El Tambo



Overview

¡Cupos agotados para el domingo 17 de marzo de 2024!

Principales atractivos de la Caminata Ecológica Tena – Cascada El Tambo:

- Cascada El Tambo
- Frutales y Cañaduzales
- Quebradas

Especificaciones:

- **Nivel:** Entre "PÁRAMO" y (VOLCÁN) (3,5 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)
- **Tiempo de recorrido:** 3 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 7 km aproximadamente
- **Clima:** Templado
- **Ecosistema:** Bosques de clima templado con abundantes orquídeas, frutales, cafetales

- **Altitud:** 1.350 – 2.040 m.s.n.m.
- **Ubicación:** El municipio de Tena se localiza al sur occidente de Bogotá (40 km), tomando la vía que conduce a La Mesa
- **Recorrido:** Iniciando en el casco urbano de Tena ascenderemos por caminos antiguos hasta la bella cascada El Tambo para luego continuar nuestra caminata en ascenso hasta llegar a Puerto Araújo.



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 \$200.000 que es lo que cobra un

especialista por una hora!! :))

Dates

Esta ruta la realizaremos:

- Domingo 17 de marzo de 2024 **¡Cupos agotados!**

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Tena – Cascada el Tambo – Puerto Araujo: A mas tardar el viernes 15 de marzo a las 5:00 p.m. o hasta agotar cupos.



Price

How to book

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Tena – Cascada el Tambo – Puerto Araujo: A mas tardar el viernes 15 de marzo a las 5:00 p.m. o hasta agotar cupos

Cupo limitado, la única forma que tenemos para reservar y asegurar su 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!**

What's included

La Caminata Ecológica Tena – Cascada El Tambo, incluye:

- Transporte expreso en buses de turismo.
- Asesoría y guías especializados acompañantes desde Bogotá.
- 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.

What's not included

La Caminata Ecológica Tena – Cascada El Tambo, no incluye:

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



Itinerary

Hora de encuentro:

7:00am en la Avenida Calle 85 con Autopista Norte, dos cuadras arriba de la paralela sobre la CI 85 [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 Carrera 30 hacia el sur, las Américas y la Calle 13 hacia el occidente y te podemos recoger en la ruta si nos avisas!

También puedes seguirnos en tu vehículo desde la Avenida Calle 85 con Autopista Norte, dos cuadras arriba de la paralela sobre la CI 85 [Ver mapa...](#)

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

Travel tips

Cada participante debe llevar:

- Almuerzo (se recomienda uno o varios sánduches).

- Líquido (**2 litros**).
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos.
- Cachucha
- Bloqueador solar
- Impermeable
- Una muda extra (opcional)
- Botas para caminar que no estén nuevas (**por favor no camines con tenis CONVERSE, ni “pisahuevos”, ni con zapaticos de tacón o baletas, ni sandalias o zapatos destapados, porque te vas a resbalar y te vas a caer y te vas a aporriar y vas a retrasar a todo el grupo!**)
- Bastones de senderismo (opcional pero altamente recomendados)
- Pito
- 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 Bogotá, “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.