Hiking Cerro del Urquital (Antioquia) October 1st, 2017

Overview

Principales atractivos de la Caminata Ecológica Palmitas – Cerro del Urquital (Antioquia):

- Mirador de todo el valle del río Cauca, San Jerónimo y Santa Fe de Antioquia
- Hermoso bosque protegido por la Gobernación de Antioquia
- Camino antiguo de herradura
- Caminata fuerte para un excelente ejercicio cardiovascular. Sin embargo esta hermosa caminata tendrá una alternativa más corta y menos fuerte

Especificaciones:

- **Nivel:** "VOLCÁN – NEVADO" (4,5 en una escala de 1 a 5) Ver niveles…
- **Tiempo de recorrido:** 6 horas aproximadamente

- **Kilómetros:** 10 kilómetros aproximadamente
- **Clima:** Templado
- **Ecosistema:** Bosque andino y potreros
- **Altitud:** 1.890 – 2.750 – 1.600 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Palmitas en la Vía a Santa Fe de Antioquia
- **Recorrido:** Muy cerca del corregimiento de Palmitas comienza nuestro ascenso por un maravilloso camino antiguo de herradura en medio de un bosque protegido, no hay descensos! Todo en subida hasta la cumbre. Continuaremos ascendiendo para tomar un camino de descenso hasta un lugar en la Antigua carretera a Santa Fe de Antioquia llamado El Guaico.

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!)

Dates

Prográmate para hacer parte de la Caminata Ecológica Palmitas – Cerro del Urquital (Antioquia):

- **Esta ruta la realizaremos el domingo 1 de mayo de 2022.**

Plazo de inscripción: a más tardar el viernes 29 de abril a las 6:00 pm

Price

Prográmate para hacer parte de la Caminata Ecológica Palmitas – Cerro del Urquital (Antioquia):

$80.000.oo por expedicionario adulto en el bus

$50.000.oo por expedicionario menor de 12 años

Forma de pago:

1. $80.000.oo (o $50.000.oo para menores de 12 años) Mediante consignación o transferencia a nuestra cuenta Bancolombia Ahorros 259-300312-94

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

2. $85.000.oo para adultos en nuestro bus a través del servicio de PayU de manera segura:

3. $55.000.oo para menores de 12 años a través del servicio de PayU de manera segura:

4. Con descuento si haces parte de COOSERVUNAL o FODUN (Cooperativa y Fondo de la Universidad Nacional de Colombia, pregunta en las oficinas de estas entidades)

5. Por protocolos de bioseguridad NO se aceptan pagos de última hora realizados en efectivo el mismo día de la caminata

Importante: ¡si no nos avisas que vas, aunque hayas hecho el pago, es como si no estuvieras inscrito!!

¿Qué hago si realicé la consignación y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí…

How to book

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Palmitas – Cerro del Urquital (Antioquia):

A más tardar el viernes 29 de abril a las 6:00pm 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!**

What's included

La Caminata Ecológica Palmitas – Cerro del Urquital (Antioquia) 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 inscribirte es OBLIGATORIO debido a requisitos del Ministerio de Salud por COVID-19, diligencia el formulario, que encontrarás haciendo clic aquí: **FORMULARIO**

What's not included

La Caminata Ecológica Palmitas – Cerro del Urquital (Antioquia) No incluye:

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

Itinerary

Hora y sitio de encuentro de la Caminata Ecológica Palmitas – Cerro del Urquital (Antioquia)

Hora de encuentro: 6.30 a.m. , en toda la glorieta La Aguacatala costado sur Ver Mapa...

Nota: En toda la glorieta de La Aguacatala hay un parqueadero público por si quieres dejar tu vehículo (servicio no incluido en el precio)

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 al túnel de Santafe de Antioquia ¡y te podemos recoger en la ruta si nos avisas!

NOTA:

- Para los que van en su propio vehículo nos encontramos al frente de la iglesia principal del Corregimiento de Palmitas a las 8.30 a.m

Travel tips

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**

Disposiciones cuidado COVID-19:

En todas nuestras expediciones y caminatas implementaremos los protocolos de bioseguridad concernientes a nuestro sector turístico, que garanticen la prevención de la propagación de la COVID-19 entre los participantes en la actividad, y que se encuentran estipulados en las resoluciones 666 del 24 de abril del 2020, 1443 del 24 de agosto del 2020, y en los protocolos particulares de **Ecoglobal Expeditions.**

Para el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad, debemos exigir de su parte las siguientes condiciones. Tengan en cuenta que sin su cumplimiento no podrán hacer parte de nuestras actividades:

- Según el Decreto 1408 del 3 de noviembre de 2021 se exige presentar el carné de vacunación covid-19 para ingresar a cualquier evento de ocio que implique aglomeración, por lo tanto en el momento de diligenciar el formulario para las caminatas, es necesario subir foto del carnet ya que se utilizan vehículos de transporte que se consideran un espacio cerrado.
- Personas que tengan síntomas respiratorios visibles y/o fiebre no podrán participar de la actividad. No permitiremos su ingreso al vehículo de transporte, la participación en la actividad y no se retornará el dinero de su inscripción.
- Todos deben portar su kit de protección personal, el cual debe constar de: tapabocas, alcohol glicerinado mínimo al 60% (debes tenerlo a la mano para subir al bus), papel higiénico, botella de agua y bolsa para disposición de

residuos, en caso de no tenerlo completo no permitiremos la participación de la persona en la actividad y no se retornará el dinero de su inscripción. El kit es personal, y no se puede compartir ninguno de sus elementos con acompañantes.

- Diligenciar los formularios requeridos para la participación en la actividad. Lo encuentras aquí **FORMULARIO.**
- Los participantes se comprometen a seguir las instrucciones de bioseguridad que los guías y encargados exijan, incluyendo:

-Distanciamiento físico entre personas
-Limitación del contacto
-Uso correcto del tapabocas
-Desinfección continua de manos y elementos, limitación en el compartir comida a los demás participantes, entre otras.

Estamos comprometidos a seguir los protocolos de bioseguridad y evitar el contagio, todos cumpliremos con nuestra parte. Recuerda que estamos en la búsqueda del bienestar y el bien común, alcanzando, así, un entorno confortable para todos.

Cada participante debe llevar:

- 2 Tapabocas, el que llevarás puesto y otro de repuesto
- Bolsa para guardar el tapabolcas usado en caso de que tengas que cambiarlo por el de repuesto.
- Alcohol glicerinado mínimo al 60% o gel antibacterial para desinfección de manos.
- Almuerzo (se recomienda uno o varios sánduches)
- Líquido (2 litros, ¡no querrás deshidratarte!)
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos
- Cachucha/Sombrero
- 2 Bastones de trekking (Opcionales pero altamente recomendados)
- Bloqueador solar
- Impermeable
- Linterna
- Una muda extra y zapatos (La podemos dejar en el bus)
- 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.