Hiking Waterfall Salto de las Monjas

Overview

Principales atractivos de la Caminata Ecológica Cascada Salto de las Monjas:

- Visitaremos y nos bañaremos en el Salto de las Monjas, una pequeña cascada con un pozo de aguas cristalinas y heladas que contrastan con la agradable temperatura del lugar.
- Antigua Estación del tren de La Esperanza

Especificaciones:

- **Nivel:** "PÁRAMO" (3 en una escala de 1 a 5) Ver niveles...
- **Tiempo de recorrido:** 3 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 8 kms aproximadamente
- **Clima:** Templado
- **Ecosistema:** Flores, cafetales, cultivos de fruta
- **Altitud**: 1.300 m.s.n.m. a 1.600 m.s.n.m.

- **Ubicación**: La Esperanza (Inpección de policía de La Mesa Cundinamarca)
- **Recorrido:** Comenzamos en descenso por camino real rumbo a la cascada, luego de tomar un refrescante baño, emprenderemos el regreso por el mismo camino para continuar un ascenso hacía la antigua Estación del tren de La Esperanza donde terminará la caminata.

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 $150.000 que es lo que cobra un especialista por una hora!! jaja!)

Dates

Esta ruta la realizaremos:

Plazo de inscripción para la Caminata Cascada Salto de las Monjas: a más tardar el..... 3:00 pm o hasta agotar cupos.

Price

$95.000.oo por expedicionario adulto

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

Nota: Debes llevar $5.000 en efectivo como aporte para la comunidad.

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…

How to book

Plazo de inscripción para la Caminata Cascada Salto de las Monjas: a más tardar el miércoles 28 de junio a las 3:00 pm 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 Cascada Salto de las Monjas, 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 Cascada Salto de las Monjas, 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 Cl 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, tomamos las Américas y la calle 13 hacia el occidente y te podemos recoger en la ruta si nos avisas

Punto de encuentro para quienes llegan en su propio carro: Hora: 8:30 am en el

Finca Hotel Paraíso Terrenal al lado de la Antigua Estación Férrea de la Esperanza (Vía el Ocaso – La Esperanza) donde será el punto de inicio de la caminata. Ver mapa…

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

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**

Cada participante debe llevar:

- 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 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.