

Hiking El Ocaso – Zipacón February 25th, 2018



Overview

Principales atractivos:

- Túnel de Sebastopol
- Bosques, cafetales, frutales, camino antiguo, pan de maíz, postres, clima templado. La caminata es ascenso para que no sufran de las rodillas y te sientas haciendo ejercicio!

Especificaciones:

- Nivel: "VOLCÁN" (nivel 4 en una escala de 1 a 5). [Ver niveles...](#)
- Tiempo de recorrido: 4 horas aproximadamente
- Kilómetros: 13 km aproximadamente
- Clima: Templado
- Ecosistema: Bosque de niebla intervenido, cafetales, frutales
- Altitud: 1.600 – 2.550 m.s.n.m.

- Ubicación: Corregimiento de El Ocaso y municipios de Zipacón Cundinamarca
- Recorrido: La caminata es toda en ascenso. Recorreremos caminos veredales y antiguos

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 el domingo 25 de febrero de 2018.

Plazo de inscripción: a más tardar el viernes 23 de febrero a las 6:00 pm.

Price

\$55.000.00 por expedicionario adulto

\$30.000.00 por expedicionario menor de 12 años

Forma de pago:

1. \$55.000.00 (o \$30.000.00 para menores de 12 años) Mediante consignación o transferencia a nuestra cuenta Bancolombia Ahorros 1005 0204 706

o en cualquiera de los almacenes **14 OCHOMILES** de Bogotá. Importante: si usted no nos avisa que va, aunque haya hecho el pago, es como si no estuviera inscrito!!

Nota: Aproveche los canales electrónicos y realice el pago a través de una transferencia bancaria a nuestra cuenta!!

2. \$60.000.00 a través del servicio de Pagos Online de manera segura:

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](#) si nunca lo ha hecho en salidas anteriores.

What's not included

- Alimentación.
- Permiso de ingreso.
- Hidratación.
- Propinas.
- Gastos no estipulados.

Itinerary

Día 1

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 Cr 30 hacia el sur para luego salir por la calle 13 y te podemos recoger en la vía si nos avisas.

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, es en ascenso y clima templado)
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos.
- Cachucha
- Bloqueador solar
- Impermeable.

- Ropa abrigada.
- Una muda extra (opcional)
- Botas para caminar que no estén nuevas (*por favor no camine con tenis CONVERSE, ni "pisahuevos", ni con zapaticos de tacón o baletas, porque se va a resbalar y se va a caer y se va a aporriar y va a retrasar a todo el grupo!!*).
- Documentos personales (cédula, carné EPS)

Recomendaciones:

- Las basuras que produzcamos durante el viaje, las regresamos a Bogotá
- Los desechos biodegradables (lease cáscaras de naranja, mandarina, granadilla, banano; corazones de manzana, pepas de aguacate, etc.) también son "biodesagradables" no los dejemos en el camino ni donde se puedan ver, se ven feo, tenemos dos opciones: o los regresamos a Bogotá como haremos con los demás desechos o los ponemos donde no se vean
- Dejemos todo lo vegetal y animal que encontremos en el camino en su lugar: el musgo, las orquídeas, 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