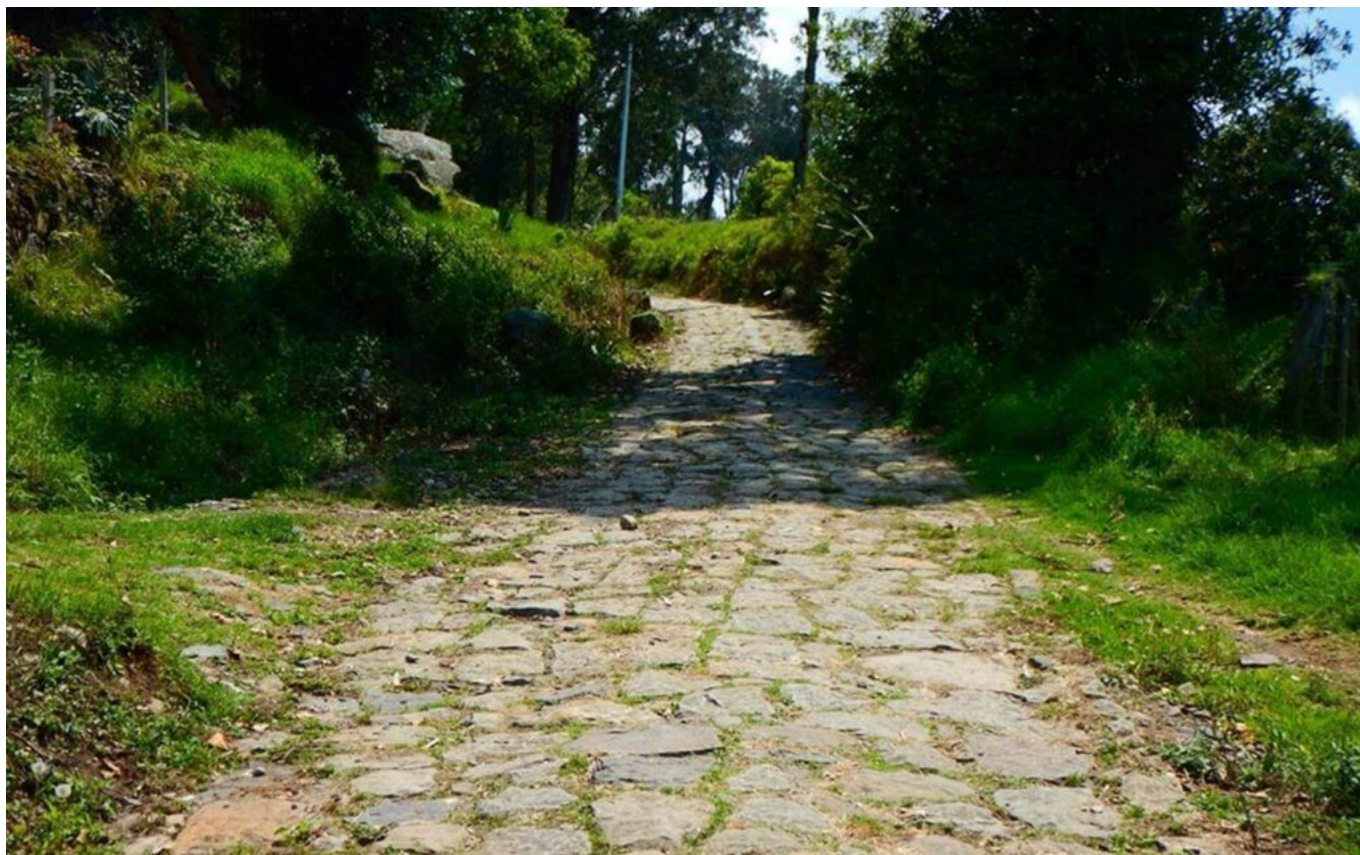


Hiking Camino Real Guayabal de Siquima – Albán



Overview

¡Cupos agotados para el domingo 24 de septiembre de 2023!

Principales atractivos de la Caminata Camino Real Guayabal de Siquima – Albán:

Es una caminata en ascenso pero fácil y apta para todos, en la que podrás recorrer una ruta colonial empedrada por donde varias veces transitó Bolívar y disfrutar de uno de los paisajes más bellos de Cundinamarca!!

Recorreremos un tramo del “Gran Camino Nacional” Honda – Santafe de Bogotá, camino real construido para transportar mercancías y productos entre el Valle del Magdalena y la Sabana de Bogotá.

Especificaciones:

- **Nivel:** “PÁRAMO” (3 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)

- **Tiempo de recorrido:** 3 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 9 kms aproximadamente
- **Clima:** Templado
- **Ecosistema:** Bosque de niebla intervenido
- **Altitud:** 1.600 -2.550 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Municipios de [Guayabal de Siquima](#) y [Albán](#) al occidente de Bogotá
- **Recorrido:** Todo el recorrido es en ascenso y el 80% es por caminos muy antiguos con hermosos paisajes del valle del Magdalena.



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:

- Domingo 24 de septiembre de 2023 **¡Cupos agotados!**

Plazo de inscripción para la Caminata Camino Real Guayabal de Siquima – Albán:
a más tardar el viernes 22 de septiembre a las 5:00 p.m. o hasta agotar cupos.



Price

\$95.000.00 por expedicionario adulto (Esta caminata no tiene opción de ir en vehículo propio)

Forma de pago:

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 Camino Real Guayabal de Siquima – Albán, 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 Camino Real Guayabal de Siquima – Albán, 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 y tomamos las Américas y calle 13 hacia el occidente y te podemos recoger en la ruta si nos avisas!

Pararemos a desayunar por el camino antes de iniciar la caminata (por cuenta de cada participante).

Travel tips

Para recorrer la ruta de la Caminata Ecológica Camino Real Guayabal de Siquima – Albán, ten presente:

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, es en ascenso y clima templado)
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos.
- Cachucha/Sombrero
- Bloqueador solar
- Linterna
- Pito
- Impermeable ¡Muy Importante!
- Bastones de trekking (Opcionales pero altamente recomendados)
- Una muda extra y zapatos (opcional y lo 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
- Los desechos biodegradables (léase 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