

Caminata Ecologica Palmitas – Alto de la Virgen (Antioquia)



Información general

Principales atractivos de la caminata ecológica Palmitas – Alto de la Virgen:

- Camino real conocido como «El Camino del Virrey»
- Hermoso bosque protegido por la Gobernación de Antioquia
- Nacimientos de agua cristalina
- Vista espectacular desde El Alto de la Virgen

Especificaciones:

- **Nivel:** Entre “PÁRAMO” y “VOLCÁN” (3,5 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)
- **Tiempo de recorrido:** 6 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 13 km aproximadamente
- **Clima:** Templado

- **Ecosistema:** Bosque andino y potreros
- **Altitud:** 1.931 – 2.301 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Palmitas en la Vía a Santa Fe de Antioquia
- **Recorrido:** En el 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. Este camino real es conocido como el Camino del Virrey, con más de 300 años de existencia. Era la antigua vía de comunicación por donde transitaban nuestros ancestros con sus mulas cargadas de mercancía, que venían desde Urabá pasando por Santa Fe de Antioquia a subir a Boquerón para descender a Medellín. Era la conexión entre el Río Cauca y el Valle de Aburrá. Transitaremos, descendiendo, aproximadamente 20 minutos por la antigua carretera a Boquerón para internarnos en la Reserva La Volcana donde, si tenemos suerte, podremos observar alguna o muchas de las 45 especies de aves, dos de ellas endémicas (que sólo existen en Colombia y en algunas zonas específicas) como el Toche Enjalmado (*Ramphocelus fammiigerus*) y el Carpinterito (*Picumnus grandensis*). Luego realizaremos de nuevo un ascenso, no hay descensos! Hasta el Alto de La Virgen con su maravillosa panorámica. Después del almuerzo descenderemos de nuevo a Palmitas.

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!)

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 su asistencia es necesario que nos escriba 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, si nunca se ha inscrito con nosotros: [FORMULARIO](#)

Importante: si usted no nos avisa que va, aunque haya hecho el pago, es como si no estuviera inscrito!!

Incluye

La caminata ecológica Palmitas – Alto de la Virgen incluye:

- Transporte expreso en buses de turismo.
- Asesoría y guías especializados acompañantes desde Medellín.
- Guías locales. Ecoglobal Expeditions apoya las iniciativas y proyectos de ecoturismo locales de las regiones que visitamos!
- 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, etc. 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](#) si nunca lo ha hecho en salidas anteriores.

No incluye

No incluye:

- Alimentación.
- Permiso de ingreso.
- Hidratación.

- Propinas.
- Gastos no estipulados.

Itinerario

Día 1

Hora y sitio de encuentro:

Hora de encuentro: 7:00 a.m. en la Universidad Nacional de Colombia, Sede Medellín, Núcleo El Volador, ubicado en la calle 59A No 63 – 20, cuya entrada vehicular es por el sector de la Iguaná, abajo de la 65, en la portería.

Si quieres dejar tu vehículo en la Universidad, lo podemos organizar y debes enviarnos el dato de placa, nombre del conductor y número de cédula **a más tardar el miércoles anterior a la caminata** para solicitar los permisos.

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 Santa Fe de Antioquia y te podemos recoger en la ruta si nos avisas!!

Recomendaciones

Cada participante debe llevar:

- Almuerzo (se recomienda uno o varios sánduches)
- Líquido (2 litros, es clima templado)
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos.
- Cachucha
- Bloqueador solar
- Impermeable.
- 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 Medellín (no le llevamos basuras a los pueblos)
- Los desechos biodegradables (entiéndase 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 Medellín 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