

Caminata Ecológica Lagunas de Buitrago en el Páramo de Chingaza



Información general

Principales atractivos de la Caminata Ecológica Lagunas de Buitrago en el Páramo de Chingaza:

El Parque Nacional Natural Chingaza, es un tesoro natural y cultural del centro de Colombia, la magia de sus montañas guarda secretos y pensamientos heredados de los Muiscas y los Guayupes, pueblos indígenas que resguardaban este territorio, así como de comunidades campesinas que habitaron la región hace menos de 40 años. En la actualidad es refugio de fauna y flora de los Andes que revelan al visitante el secreto de la vida.

Está ubicado en la cordillera oriental de los Andes, al noreste de Bogotá; conformado por 11 municipios, 7 de Cundinamarca: Fómeque, Choachí, La Calera, Guasca, Junín, Gachalá y Medina, y 4 municipios del Meta: San Juanito, El Calvario, Restrepo y Cumaral.

Sus ecosistemas predominantes, bosques alto andinos, subandinos y páramos, son refugio de relictos majestuosos de fauna y flora.

Especificaciones:

- **Nivel:** "VOLCÁN" (4 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)
- **Tiempo de recorrido:** 5 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 15 kms aproximadamente
- **Clima:** Frío
- **Ecosistema:** Páramo
- **Altitud:** 3.400 – 3.700 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Municipio de Guasca al nor oriente de Bogotá
- **Recorrido:** Se destaca por la existencia de frailejones únicos y la belleza de las lagunas de Buitrago, dos lagunas que toman rumbos diferentes, una va hacia el Orinoco y la otra hacia el Magdalena. El recorrido dura aproximadamente cinco horas pasando por un páramo, varias quebradas, miradores y farallones rocosos de origen glaciar. Sus hermosos paisajes y antiguas leyendas dejaran huella en tu memoria.



Visitando las Lagunas de Buitrago, garantizas 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!)

Fechas

Esta ruta la realizaremos el sábado 3 de octubre de 2020

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Lagunas de Buitrago en el Páramo de Chingaza: [a más tardar el jueves 1 de octubre a las 6:00 pm](#)



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

Incluye

La Caminata Ecológica Lagunas de Buitrago en el Páramo de Chingaza, incluye:

- Transporte expreso en buses de turismo.
- **Tarifa de ingreso al PNN Chingaza.**
- Asesoría y guías especializados acompañantes desde Bogotá.
- Guías locales
- 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 tu nombre completo y número de cédula. En el momento de inscribirte por favor diligencia el formulario que encontrarás haciendo clic aquí: [FORMULARIO](#) si nunca lo has hecho en salidas anteriores.

No incluye

La Caminata Ecológica Lagunas de Buitrago en el Páramo de Chingaza, no incluye:

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



Itinerario

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 vía a la Calera y te podemos recoger en la ruta si nos avisas

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

Recomendaciones

Para recorrer la ruta de la Caminata Ecológica Lagunas de Buitrago en el Páramo de Chingaza, ten presente:

- Almuerzo (se recomienda uno o varios sánduches)
- Líquido (2 litros, es una caminata fuerte y no querrás deshidratarte!)

- 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 camines con tenis CONVERSE, ni “pisahuevos”, ni con zapaticos de tacón o baletas, ni sandalias o zapatos destapados, porque te vas a resbalar y te vas a caer y te vas a aporriar y vas a retrasar a todo el grupo!**)
- Pito
- 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.
- Ten en cuenta que está prohibido el ingreso y uso de plásticos de un solo uso en las Áreas del Sistema de Parques Nacionales Naturales con vocación ecoturística, con excepción de los plásticos de un solo uso destinados a propósitos y usos médicos, por razones de asepsia e higiene. Solo podrán ingresar elementos reutilizables.