Caminata Ecológica Páramo – Cerro El Tablazo – Pantano de Arce



Información general

¡Cupos agotados para el domingo 11 de septiembre!

Principales atractivos:

- Cerro El Tablazo – El Radar
- Laguna Pantano de Arce
- Páramo

Especificaciones:

- **Nivel:** "PÁRAMO" (nivel 3 en una escala de 1 a 5) Ver niveles...
- **Tiempo de recorrido:** 4 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 8 kms aproximadamente
- **Clima:** Frío

- **Ecosistema:** Páramo
- **Altitud:** 3.100 -3.400 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Municipio de Subachoque Cundinamarca
- **Recorrido:** Se inicia en el sector conocido como Páramo, para luego ascender al sitio del radar y terminar nuestra caminata en la Laguna Pantano de Arce.



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!! :))

Fechas

Esta ruta la realizaremos:

- Domingo 11 de septiembre de 2022 **¡Cupos agotados!**

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Páramo – Cerro El Tablazo – Pantano de Arce: A mas tardar el viernes 9 de septiembre de 2022 a las 5:00 p.m. o hasta agotar cupos



Precio y forma de pago

$80.000.oo por expedicionario adulto (esta caminata no tiene opción de ir en su propio vehículo)

$50.000.oo por expedicionario menor de 12 años

Forma de pago:

1. $80.000.oo (o $50.000.oo 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 no nos avisas que vas, aunque hayas hecho el pago, es como si no estuvieras inscrito!

Nota: Aprovecha los canales electrónicos y realiza el pago a través de una transferencia bancaria a nuestra cuenta

2. $85.000.oo a través del servicio de Pagos Online de manera segura:

☒☒☒☒☒☒☒☒☒☒☒☒☒☒

3. $55.000.oo para menores de 12 años a través del servicio de Pagos Online 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…

¿Cómo inscribirse?

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Páramo – Cerro El Tablazo – Pantano de Arce: A mas tardar el viernes 9 de septiembre de 2022 a las 5:00 p.m. o hasta agotar cupos

Cupo limitado, la única forma que tenemos para reservar y asegurar tu 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.

Una vez realizado el pago para esta actividad, **es 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. (sabemos que es engorroso, pero es necesario para asegurar trámites de seguros y por control de protocolos de Bioseguridad)

Importante: si no llenas este formulario, aunque hayas hecho el pago, es como si no estuvieras inscrito!!

Incluye

La Caminata Ecológica Páramo – Cerro El Tablazo – Pantano de Arce, 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.**

No incluye

La Caminata Ecológica Páramo – Cerro El Tablazo – Pantano de Arce, 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 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 Calle 80 hacia el occidente 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 Laguna Chucua y la Cascada Guacimales, 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**

Disposiciones cuidado COVID-19:

En todas nuestras expediciones y caminatas implementaremos los protocolos de bioseguridad concernientes a nuestro sector turístico, que garanticen la prevención de la propagación de la COVID-19 entre los participantes en la actividad, y que se encuentran estipulados en las resoluciones 666 del 24 de abril del 2020, 1443 del 24 de agosto del 2020, y en los protocolos particulares de **Ecoglobal Expeditions.**

Para el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad, debemos exigir de su parte las siguientes condiciones. Tengan en cuenta que sin su cumplimiento no podrán hacer parte de nuestras actividades:

- Personas que tengan síntomas respiratorios visibles y/o fiebre no podrán participar de la actividad (tomaremos la temperatura antes de ingresar al bus, y para quienes van en su propio automóvil se tomará antes de descender del mismo en el punto de encuentro para iniciar la actividad). No permitiremos su ingreso al vehículo de transporte, la participación en la actividad y no se retornará el dinero de su inscripción.
- Todos deben portar su kit de protección personal, el cual debe constar de: tapabocas, alcohol glicerinado mínimo al 60% (debes tenerlo a la mano para subir al bus), papel higiénico, botella de agua y bolsa para disposición de residuos, en caso de no tenerlo completo no permitiremos la participación de la persona en la actividad y no se retornará el dinero de su inscripción. El kit es personal, y no se puede compartir ninguno de sus elementos con acompañantes.
- Diligenciar los formularios requeridos para la participación en la actividad. Lo encuentras aquí **FORMULARIO.**
- Por favor regístrate en la aplicación CoronApp, bájala en tu celular y diligencia los datos solicitados.
- Los participantes se comprometen a seguir las instrucciones de bioseguridad que los guías y encargados exijan, incluyendo:

-Distanciamiento físico entre personas
-Limitación del contacto
-Uso correcto del tapabocas
-Desinfección continua de manos y elementos, limitación en el compartir comida a los demás participantes, entre otras.

Estamos comprometidos a seguir los protocolos de bioseguridad y evitar el contagio, todos cumpliremos con nuestra parte. Recuerda que estamos en la búsqueda del bienestar y el bien común, alcanzando, así, un entorno confortable para todos.

Cada participante debe llevar:

- 2 Tapabocas, el que llevarás puesto y otro de repuesto
- Bolsa para guardar el tapabocas usado en caso de que tengas que cambiarlo por el de repuesto.
- Alcohol glicerinado mínimo al 60% o gel antibacterial para desinfección de manos.
- Almuerzo (se recomienda uno o varios sánduches)
- Líquido (1,5 litros)
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos
- Cachucha
- Bloqueador solar
- Impermeable (importantísimo, vamos para un páramo y el clima puede cambiar muy rápidamente y el impermeable te salva de la posible hipotermia)
- 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, «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.