

Caminata Ecológica Páramo del Verjón o Matarredonda y Laguna de Teusacá



Información general

Conoce los principales atractivos de la Caminata Ecológica del Páramo del Verjón y Laguna de Teusacá:

Recorreremos parte del páramo, iremos hasta llegar a la [Laguna de Teusacá](#), una de las 5 lagunas sagradas de los Muisca y si el día está despejado tendremos una vista insólita de Bogotá.

Especificaciones:

- **Nivel:** «CERRO» (versión suave hasta la meta intermedia) o “PÁRAMO” (caminata completa) (2 ó 3 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)
- **Tiempo de recorrido:** 2 – 4 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 10 km aproximadamente – Meta intermedia 6 km
- **Clima:** Frío

- **Ecosistema:** Páramo
- **Altitud:** 3.300 – 3.700 m.s.n.m.
- **Ubicación:** En la vía entre Bogotá y Choachí
- **Recorrido:** Realizaremos un circuito por el páramo de Matarredonda Cruz Verde pasando por la Laguna de Teusacá, el mirador y los farallones desde donde podremos divisar Bogotá si el día está descubierto y recorreremos un camino real espectacular. **Meta intermedia muy fácil para principiantes o personas que se lo quieran tomar suave!!**



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!)

Fechas

Esta ruta la realizaremos:

- Domingo 12 de mayo de 2024

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica del Páramo del Verjón y Laguna de Teusacá: [a más tardar el viernes 10 de mayo a las 5:00pm o hasta agotar cupos.](#)



Precio y forma de pago

[\\$110.000.00 por expedicionario adulto en el bus](#)

[\\$70.000.00 por expedicionario menor de 12 años o adulto en su propio](#)

Forma de pago:

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!

2. \$115.000.00 a través del servicio de Pagos Online de manera segura:

[illegible]

3. \$75.000.00 para menores de 12 años a través del servicio de PayU de manera segura:

4. No se aceptan pagos de última hora 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 hacer parte de la Caminata Ecológica del Páramo del Verjón y Laguna de Teusacá: [a más tardar el Viernes 10 de mayo 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 limitado, la única forma que tenemos para reservar y asegurar su 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.

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!**

Incluye

En nuestro programa Caminata Ecológica del Páramo del Verjón y Laguna de Teusacá, se 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

En nuestro programa, Caminata Ecológica del Páramo del Verjón y Laguna de Teusacá, no se incluye:

- Tarifa de ingreso a la Reserva Natural Matarredonda: Ingreso para nacionales: \$12.500 COP, Ingreso para extranjeros: \$14.590 COP.
- Costo del Parquadero

- 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...](#)

Si deseas ir en tu propio vehículo, en la Reserva Natural hay parqueadero donde se puede dejar el carro mientras realizamos la actividad, allí la cita será a las 8:00 am, recuerda que la caminata inicia y termina en el mismo punto.

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 85 hacia el oriente para tomar la Circunvalar hacia el Sur 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).

Recomendaciones

Cada participante debe llevar:

- Almuerzo (se recomienda uno o varios sánduches).
- Líquido (**1,5 litros**).
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos.
- Cachucha
- Bloqueador solar
- Impermeable (Importante)
- 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.