

Caminata La Ceja – Cerro El Capiro (Antioquia)



Información general

Principales atractivos de la caminata ecológica La Ceja – Cerro El Capiro:

Está dotado de árboles como eucalipto y el ciprés, que conforman un hermoso bosque natural. El cerro es una montaña de 2.600 m.s.n.m. que domina todo el vallejuelo de la Ceja, ofreciendo una panorámica amplia desde donde se divisan los municipios de Rionegro, el Carmen de Viboral y Marinilla, además del aeropuerto José María Córdova.

Especificaciones:

- Nivel: Entre «CERRO» y «PÁRAMO» (2,5 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)
- Tiempo de recorrido: 5 horas aproximadamente
- Kilómetros: 9 km aproximadamente
- Clima: frío
- Ecosistema: Bosque altoandino
- Altitud: 2.120 – 2.600 m.s.n.m.

- Ubicación: [Municipio de La Ceja – Antioquia](#)
- Recorrido: Desde la Glorieta de La Aguacatala, tomamos la Regional hasta San Diego, la vía las Palmas hasta La Ceja, allí inicia la caminata por una carretera veredal, desde esta carretera parte un camino que asciende al cerro el Capiro, desde el cual se desciende nuevamente hasta tomar una carretera destapada abandonada que se convierte en pocos kilómetros en carretera veredal poco transitada, que conduce a la carretera de la Ceja (Granja Avinal).

**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

Prográmate para hacer parte de la caminata ecológica La Ceja – Cerro El Capiro:

- **Esta ruta la realizaremos el domingo 15 de septiembre de 2024**

Plazo de inscripción a más tardar el viernes 13 de septiembre de 2024 a las 6:00 p.m. o hasta agotar cupos

Precio y forma de pago

Para la caminata ecológica La Ceja – Cerro El Capiro :

\$110.000.oo por expedicionario adulto (esta caminata no tiene opción de ir en su propio vehículo)

\$70.000.oo por expedicionario menor de 12 años

NOTA: Estamos comprometidos con el medio ambiente, utilicemos el bus, es la alternativa más ecológica para los desplazamientos. La emisión de gases es mucho menor. El uso masivo del vehículo privado colapsa la ciudad y la hace más sucia y más ruidosas.

Forma de pago:

1. \$110.000.oo (o \$70.000.oo para niños menores de 12 años) Mediante consignación o transferencia a nuestra cuenta Bancolombia Ahorros 2593 0031 294 Medellín

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

2. \$115.000.oo para adultos en nuestro bus a través del servicio de PayU de manera

¿Qué hago si realicé la consignación y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí...

¿Cómo inscribirse?

Normalmente los cupos se agotan desde el miércoles o jueves anterior a la salida.

- **Cupo mínimo 12 participantes.**

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



Incluye

La Caminata Ecológica La Ceja – Cerro El Capiro (Antioquia), 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. 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 La Ceja – Cerro El Capiro (Antioquia), no incluye:

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



Itinerario

Hora y sitio de encuentro de la Caminata Ecológica La Ceja – Cerro El Capiro:

Hora de encuentro: 7:00 a.m. en toda la glorieta La Aguacatala costado sur [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 Regional hacía San Diego para subir por las Palmas dirección La Ceja y ¡te podemos recoger en la ruta si nos avisas!

¡Paramos a desayunar por el camino, por cuenta de cada participante!

Recomendaciones

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
- Pantalón largo y camisa manga larga
- Bloqueador solar
- Linterna
- Pito
- Impermeable ¡Muy importante!
- Una muda extra y zapatos (Lo podemos dejar en el bus)
- 2 Bastones de trekking (Opcionales pero altamente recomendados)
- 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 Medellín, “si lo

llevarse 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.