

# Caminata Ecologica Santo Domingo – Alto de la Quiebra (Ant)



## Información general

---

### Principales atractivos:

- Caminos Reales Ancestrales
- Hermosas Quebradas
- Bosque Andino Protegido
- Municipio de Santo Domingo Antioquia

### Especificaciones:

- Nivel: Entre “PÁRAMO” y “VOLCÁN” (3.5 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)
- Tiempo de recorrido: 6 horas aproximadamente
- Kilómetros: 16 km aproximadamente
- Clima: Templado

- Ecosistema: Plantaciones de caña de azúcar y cultivos campesinos
- Altitud: 1.975 – 1.552m.s.n.m.
- Ubicación: Municipio de Santo Domingo y El Alto de la Quiebra en el Nordeste de Medellín –Antioquia
- Recorrido: Desde el parque de Santo Domingo recorreremos caminos antiguos hasta llegar al Alto de la Quiebra.

**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!)

**Fechas**

---

Esta ruta la realizaremos el domingo 31 de enero de 2016.

Plazo de inscripción: a más tardar el viernes 29 de enero a las 6:00pm.

**Precio y forma de pago**

---

**Precio:**

\$40.000.00 por expedicionario adulto

\$20.000.00 por expedicionario menor de 12 años

**Forma de pago:**

1. Si usted consigna en oficinas de Bancolombia de la ciudad de Medellín \$40.000.00 (o \$20.000.00 para niños menores de 12 años) mediante consignación o transferencia a la cuenta:

AHORROS BANCOLOMBIA 2593 0031 294 Medellin



- 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!

Tomamos la Regional hacia Bello y Barbosa, 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 en ascenso y clima templado)
- 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 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 llevemos 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