Hiking Alto de la Viga

Overview

Principales atractivos de la Caminata Ecológica Alto de la Viga:

Especificaciones:

- **Nivel:** Entre “PÁRAMO” y “VOLCÁN” (3,5 en una escala de 1 a 5)
- Ver niveles…
- **Tiempo de recorrido:** 9 horas aproximadamente
- **Kilómetros:** 9 km aproximadamente
- **Clima:** Frío
- **Ecosistema:**
- **Altitud:** 3200 – 3660 – 3200 msnm
- **Ubicación:** Vía Choachí

- **Recorrido:** Esta hermosa caminata de inicia en el km 11 vía Choachí, ingresamos a unas montañas con gran cantidad de vegetación nativa en muy buen estado y una grandiosa panorámica de Bogotá. En la parte alta ingresamos al páramo donde podemos observar este interesante ecosistema con algunas aves e insectos.Se realiza un descenso para llegar a las ruinas en rocas de una antigua vivienda donde tomamos un camino ancho para llegar a un desvío y tomar un camino por la falda del alto de la viga, donde vamos a rodear la montaña hasta llegar al antiguo camino que unió a Villavicencio con Bogotá, más adelante se realiza un ascenso para llegar ala cumbre del alto de la viga y poder observar una panorámica de 360 grados, iniciamos descenso por el camino veredal hasta llegar ala vereda El Verjón donde finalizamos nuestro recorrido.

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 $250.000 que es lo que cobra un

especialista por una hora!! jaja!)

Dates

Esta ruta la realizaremos:

- Domingo 4 de mayo de 2025

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Alto de la Viga: A más tardar el viernes 2 de mayo a las 6:00 p.m. o hasta agotar cupos.

Price

$117.000.oo por expedicionario adulto (Esta caminata no tiene opción de ir en vehículo propio)

$75.000.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 ruidosa.

Forma de pago:

1. $117.000.oo (o $75.000.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.

Nota: Aproveche los canales electrónicos y realice el pago a través de una transferencia bancaria a nuestra cuenta!!

2. $120.000.oo para adultos en nuestro bus a través del servicio de PayU de manera segura:

Paga con PayU

3. $80.000.oo para menores de 12 años a través del servicio de PayU de manera segura:

Paga con PayU

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...

How to book

Plazo de inscripción para la Caminata Ecológica Alto de la Viga: A más tardar el viernes 2 de mayo a las 6:00 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!!

What’s included

La Caminata Ecológica Caminata Ecológica Alto de la Viga, 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. 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.**

What’s not included

La Caminata Ecológica Alto de la Viga, no incluye:

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

Itinerary

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 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!

Travel tips

Cada participante debe llevar:

- Almuerzo (se recomienda uno o varios sánduches).
- Líquido (1,5 litros).
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos.
- Cachucha
- Bloqueador solar
- Impermeable
- 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, porque te vas a resbalar y te vas a caer y te vas a aporriar y vas 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.