

# Hiking Cerro de las Tres Viejas



## Overview

---

### Principales atractivos de la Caminata Ecológica Cerro de las Tres Viejas:

- Panorámica de los Embalses de Tominé y Sisga
- Vegetación de Páramo
- Panorámica de los Municipios de Sesquilé y Suesca
- Cerro Covadonga

### Especificaciones:

- **Nivel:** Entre "PÁRAMO-VOLCÁN" (3,5 en una escala de 1 a 5) [Ver niveles...](#)
  - **Tiempo de recorrido:** 5 horas aproximadamente
  - **Kilómetros:** 9 km aproximadamente
  - **Clima:** Frío
-

- **Ecosistema:** Páramo
- **Altitud:** 2.600 - 3.300 m.s.n.m.
- **Ubicación:** Municipio de Sesquilé al norte de Bogotá
- **Recorrido:** Esta caminata se inicia a pocas cuadras detrás del parque central de Sesquilé, hasta la vereda Espigas y continuaremos en constante ascenso hasta los cerros tutelares de Sesquilé donde tendremos impresionantes panorámicas de toda la región donde almorzaremos y retornaremos por otro camino al mismo punto de partida para hacer un circuito.

*“Por esos lados se enterró a un poderoso Zipa Muisca en una cueva, que luego fue tapiada, junto con sus joyas, alimentos, armas y esposas.*

*Tres de estas fueron secuestradas por una tribu enemiga, pero escaparon. Fueron vistas entonces por el brujo de la tribu quien, por medio de tambores y hechizos, las hizo estremecer de pánico; de pronto, se sintieron ligadas a la tierra, el frío las petrificó y el viento trajo partículas de tierra y hierbas que las convirtieron en lo que hoy se conoce como el Cerro de las Tres Viejas. Según recuerdan, estas tres mujeres eran, Chia, Huitaca y Quimenchuatocha...”*



**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!)

## Dates

---

Esta ruta la realizaremos:

- Domingo 19 de febrero de 2023

**Plazo de inscripción para la Caminata Cerro de las Tres Viejas: a más tardar el viernes 17 de febrero a las 3:00pm o hasta agotar cupos.**







## Price

---

## How to book

---

**Plazo de inscripción para la Caminata Cerro de las Tres Viejas: a más tardar el viernes 17 de febrero a las 3:00pm 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, vamos a necesitar tus datos:**

- a. Si nunca has participado** con nosotros por favor diligencia este **FORMULARIO es obligatorio si eres nuevo con nosotros**. (sabemos que es engorroso, pero es necesario para asegurar trámites de seguros y toda la organización logística)
- b. Si ya ha participado y lo quieres diligenciar**, eso nos ayudaría mucho para organizar la logística, necesitamos tus datos para los seguros entre otras cosas...
- c. Si ya has participado** y alguna vez ya lo has diligenciado **y te parece engorroso** diligenciarlo de nuevo, por favor envíanos un correo a [registro@ecoglobalexpeditions.com](mailto:registro@ecoglobalexpeditions.com) o al **whatsapp +57 320 2343568** con: foto del comprobante de pago, nombres y apellidos de los participantes con sus números de documento, números de celular, caminata en la cual vas a participar con nombre y fecha, por favor dinos si va en nuestro transporte o en tu vehículo, dinos si llegas a nuestro punto de encuentro o si te recogemos en la ruta.

**Importante:** si no llenas el formulario o si nos nos envías los datos requeridos, aunque hayas hecho el pago, es como si no estuvieras inscrito!!

## What's included

---

**La Caminata Ecológica Cerro de las Tres Viejas, 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.

## What's not included

---

**La Caminata Ecológica Cerro de las Tres Viejas, 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 Autopista Norte, y te podemos recoger en la ruta si nos avisas.

**Punto de encuentro para quienes llegan en su propio carro:** 8:30 am en La Bahía del Coliseo de Sesquilé en la Carrera 5ta con Calle 4ta. [Ver Mapa...](#)

**¡Paramos a desayunar en el camino antes de empezar a caminar!**

## Travel tips

---

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.
- Todos deben portar su kit de protección personal, el cual debe constar de: tapabocas, alcohol glicerinado mínimo al 60%, 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](#).
- 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 comfortable 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
- Ropa abrigada
- Una muda extra (opcional)
- Botas para caminar que no estén nuevas (**por favor no camines con tenis CONVERSE, ni “pisahuevos”, ni con zapatos 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!**)
- Bastones de senderismo (opcional pero altamente recomendados)
- 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.





## **ECOGLOBAL EXPEDITIONS**

**[www.ecoglobalexpeditions.com](http://www.ecoglobalexpeditions.com)**

- 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.