

## Hiking Marinilla - El Peñol (Antioquia)



### Overview

---

#### Principales atractivos:

Recorreremos un sendero pasando por la vereda el Pozo, región rica en bosques, quebradas y cascadas.

#### Especificaciones:

- Nivel: Entre "CERRO" y "PÁRAMO" [Ver niveles...](#)
- Tiempo de recorrido: 4 horas aproximadamente
- Kilómetros: 10 km aproximadamente
- Clima: frío
- Ecosistema: Bosque de niebla intervenido
- Altitud: 2.120 - 2.000 m.s.n.m.



- Ubicación: Vereda El Pozo (Marinilla) y municipio de [El Peñol](#) en el oriente antioqueño
- Recorrido: La caminata inicia en la vereda el Pozo con ascensos y descensos suaves recorriendo un zona rural de los municipios de [Marinilla](#) y El Peñol donde terminamos

### **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**

---

Programámate para hacer parte de esta caminata ecológica Marinilla- El Peñol (Antioquia). Esta ruta la realizaremos el domingo 30 de octubre de 2016.

Plazo de inscripción: a más tardar el viernes 28 de octubre a las 6:00pm.

## **Price**

---

**Programámate para hacer parte de la Caminata Ecológica Marinilla - El Peñol (Antioquia).**

**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

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

2. \$45.000.00 para adultos a través del servicio de PayU de manera segura:

Paga con PayU

3. \$25.000.00 para menores de 12 años a través del servicio de PayU de manera segura:

Paga con PayU

4. \$50.000.00 para pagos de última hora hechos el mismo día de la salida

4. Con descuento si haces parte de COOSERVUNAL o FODUN (Cooperativa y Fondo de la Universidad Nacional de Colombia, pregunta en las oficinas de estas entidades)

[¿Qué hago si realicé la consignación y me inscribí pero no puedo asistir? Ver respuesta aquí...](#)

## How to book

---

**Plazo de inscripción:** a más tardar el viernes 28 de octubre a las 6:00pm.

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. Una vez realizado el pago para esta actividad, para confirmar su asistencia es necesario que nos escriba un correo electrónico a **info@ecoglobalexpeditions.com** con el nombre de las personas inscritas, sus teléfonos y números de cédula para el seguro (el número telefónico es muy importante para poder informar en caso de cualquier cambio en la programación)

Cupo mínimo 12 participantes.

Obligatorio diligenciar este formulario, si nunca se ha inscrito con nosotros: [FORMULARIO](#)



Importante: si usted no nos avisa que va, aunque haya hecho el pago, es como si no estuviera inscrito!!

## What's included

---

**En nuestro programa Caminata Ecológica Marinilla - El Peñol (Antioquia) se incluye:**

- Transporte expreso en buses de turismo.
- Asesoría y guías especializados acompañantes desde Medellín.
- 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.

## What's not included

---

En nuestro programa Caminata Ecológica Marinilla - El Peñol (Antioquia), no se incluye:

- Alimentación.
- Permiso de ingreso.
- Hidratación.
- Propinas.
- Gastos no estipulados.

## Itinerary

---

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 fecha de 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 Cr 65 hacia el norte, Punto Cero, vía Regional y Autopista hacia Marinilla y te podemos recoger en la ruta si nos avisas!!

## Travel tips

---

**Para recorrer la ruta de la Caminata Ecológica Marinilla - El Peñol (Antioquia), ten presente:**

- 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



**ECOGLOBAL EXPEDITIONS**  
**www.ecoglobalexpeditions.com**

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