Expedition to the Páramo del Sol or Frontino and summit of Alto Campanas – Urrao (Antioquia)

Overview

Esto es lo que quedará en tu memoria para siempre visitando con nosotros el Páramo del Sol "El Paraíso Escondido" en Urrao:

- El Páramo del Sol o Páramo de Frontino con la cumbre más alta de Antioquia: el Alto Campanas con 4.080 m.s.n.m.
- Acampar en la "Piedra del Oso" a 3.600 m.s.n.m.
- Urrao conocido como "Paraíso escondido", "La Perla Antioqueña" y "Ciudad Paisaje"
- Su majestuoso Río Penderisco que se conoce con el apelativo "Firma de Dios sobre la tierra" por sus imponente curvas que lo hacen ver único sobre el Valle del Penderisco.

- Degustar uno de su producto más reconocido: el queso dulce de Urrao
- Visitar la Reserva ProAves Colibrí del Sol y conocer el Colibrí del Sol (Coligena orina), en peligro crítico
- El ecosistemas de páramo en mejor estado de preservación en Colombia
- El endémico Frailejón de Frontino (Espeletia frontinoensis)

Foto Antonio Restrepo

Especificaciones:

- **Duración:** 4 días 3 noches
- **Nivel de esfuerzo:** "NEVADO" (5 en una escala de 1 a 5) Ver niveles...
- **Nivel de confort:** 2 y 3 en una escala de 1 a 5. Ver Niveles... Nos alojamos una noche en casa campesina y 2 noches en carpas en el páramo.
- **Tiempo de caminatas:** caminatas hasta de 10 horas aproximadamente
- **Distancias recorridas:** caminatas hasta de 19 km aproximadamente

- **Ecosistema:** Páramo
- **Clima:** Frío
- **Elevación:** 1.830 m.s.n.m. a 4.080 m.s.n.m aproximadamente
- **Ubicación:** Municipio de Urrao

El Páramo de Frontino es llamado también del Sol, de Sabanas o de Urrao. El complejo tiene una superficie aproximada de treinta kilómetros cuadrados. Las condiciones climáticas del páramo del Sol están dadas por su situación y altura. Está localizado en la esquina noroeste de Suramérica, relativamente cerca del golfo del Darién, lo cual permite que actúen sobre él las corrientes de aire provenientes del mar Caribe, por el norte, y del océano Pacífico, por el occidente; estas circunstancias tienen efecto directo sobre la alta nubosidad, los fuertes vientos y la abundante precipitación, de tal modo que las nieblas se extienden con densidad extraordinaria y a veces reducen la visibilidad a pocos metros.

Es una gran riqueza hídrica y zona de parto y entrenamiento del Oso de Anteojos , especie en alto riesgo a desaparecer, por sus climas calientes, templados y fríos, permite la existencia de gran variedad de plantas y animales, algunos de ellos únicos en la zona.

Con frecuencia las nieblas se producen tan rápida e inesperadamente, que en escasos instantes un paisaje de día claro y de sol queda envuelto en la típica niebla del páramo. El aire así densificado, con poco contenido de gases de carbono, queda con una capacidad reducida para absorber y disipar los rayos solares. Por ello la acción de los mismos presenta gran intensidad una vez disipada la niebla.

La temperatura cambia bruscamente a medida que la niebla y el sol se alternan en el ambiente; el contraste de temperatura entre el día y la noche es fuerte, y durante esta última se alcanzan a formar cristales de hielo, que se funden con los primeros rayos solares. Generalmente, durante todo el año prevalecen las mismas características climáticas, aunque se presenta un período de “verano” de enero a marzo, y uno de “invierno” de octubre a diciembre.

Con el objetivo de proteger el hábitat del Colibrí del Sol (Coeligena orina) y de conservar una muestra de uno de los ecosistemas de páramo en mejor estado de preservación en Colombia, la Fundación ProAves creó la Reserva ProAves Colibrí del Sol, el 6 de octubre de 2005.

Nuestra expedición a el Páramo del Sol “El Paraíso Escondido” en Urrao es ideal, si te gusta:

- Caminar, esta salida es muy exigente y está pensada para caminantes
- Aventurarte en territorios remotos y agrestes.
- Conocer pueblos.
- El contacto profundo con la naturaleza.
- Dormir en carpa en clima frío.

Realizando la expedición a el Páramo del Sol "El Paraíso Escondido" en Urrao, garantizas :

• 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.

¿Por qué ir al Pármo del Sol con EcoGlobal Expeditions?

- Porque Ecoglobal Expeditions es una agencia de viajes certificada en Bioseguridad COVID-19 Sello Check in Certifidado
- Porque Ecoglobal Expeditions es miembro de la Asociación Colombiana de Turismo Responsable ACOTUR
- Porque asumimos la organización total de la expedición y cuidando cada detalle, de su seguridad y bienestar
- Porque nosotros apoyamos el desarrollo turístico de la región contratando operadores y baquianos locales para el apoyo de la expedición (ellos son quienes mejor conocen la región, sus gentes y sus paisajes)

Dates

Esta expedición la puedes realizar en cualquier época del año con tu grupo familiar o de amigos, conformando un grupo privado.

En este caso el precio dependería del número de personas que conformen tu grupo. Comunícate con nosotros a nuestro correo: info@ecoglobalexpeditions.com para asesorarte.

Price

Precio para un grupo mínimo de 6 personas:

- **En tu propio vehículo: $550.000 por persona**

Para confirmar tu cupo debes hacer el pago del 100% por persona, una vez se haga el pago no se hacen devoluciones en caso de que la personas no pueda ir excepto por causas médicas graves o por COVID19.

Forma de pago:

1. El precio indicado arriba ya incluye un descuento por pago de contado mediante consignación o transferencia a la cuenta de ahorros Bancolombia No. 25930031294

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

2. El descuento indicado arriba no aplica si deseas cancelar con tarjeta de crédito o débito a través del servicio de PayU. Comunícate con nosotros para enviarte el link de pago a tu correo electrónico.

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

How to book

Cupo limitado, la única forma que tenemos para reservar y asegurar tu cupo es a través de la consignación del valor de la inscripción.

Para reservar tu cupo por favor escríbenos a info@ecoglobalexpeditions.com con el nombre de las personas interesadas y sus teléfonos (el número telefónico es muy importante para poder informar en caso de cualquier cambio en la programación)

What’s included

La expedición a el Páramo del Sol “El Paraíso Escondido” en Urrao, incluye:

- Una (1) noche en casa campesina acomodación múltiple
- Dos (2) noches en carpa en el páramo
- Alimentación completa desde la cena del día 1 hasta el almuerzo del día 4
- Carpas y equipo de campamento kit de camping (carpa para acampar, aislante térmico para dormir en el piso, sleeping bag).
- Transporte interveredal desde Urrao hasta el inicio del camino (ida y vuelta)
- Muleros que llevan los equipos más pesados y la alimentación
- Guías locales en todos los recorridos ¡Ecoglobal Expeditions apoya las iniciativas y proyectos de ecoturismo locales de las regiones que visitamos!
- Seguro de asistencia médica

Foto Antonio Restrepo

What’s not included

La expedición a a el Páramo del Sol “El Paraíso Escondido” en Urrao, no incluye:

- Transporte
- Ingreso a la Reserva de ProAves Colibrí del Sol $20.000
- Gastos no estipulados
- Hidratación
- Propinas

Itinerary

Foto Antonio Restrepo

Travel tips

La mayoría de las personas que viajan con Ecoglobal Expeditions son amantes fervientes de la naturaleza, son viajeros descomplicados y "todo terreno", pacientes, tolerantes, colaboradores y entusiastas. Les gusta viajar en grupo porque encuentran en esta experiencia una oportunidad para aprender de los demás, hacer amigos y compartir las experiencias durante el viaje.

Pensando en ello, hemos querido proponer un listado de "Buenas Prácticas de Viaje en Grupo" que ayude a los viajeros a tener una experiencia más rica y agradable durante las excursiones. El listado lo encuentras haciendo clic aquí: Buenas Prácticas de Viaje en Grupo

Debido a que vamos a permanecer durante toda la expedición a altitudes superiores a los 3.000 metros sobre el nivel del mar y en zonas remotas, esta salida no es apta para personas con afecciones pulmonares o cardíacas ni para personas bajo tratamiento médico por enfermedades tales como diabetes, asma, etc.

Permanecer a grandes altitudes puede ser contraindicado en caso de encontrarse bajo prescripción médica. Si tienes dudas por favor consulta a tu médico antes de inscribirte.

- Ten en cuenta que está prohíbido el ingreso y uso de plásticos de un solo uso en las Áreas del Sistema de Parques Nacionales Naturales con vocación ecoturística, con excepción de los plásticos de un solo uso destinados a propósitos y usos médicos, por razones de asepsia e higiene. Solo podrán ingresar elementos reutilizables.
- Dentro de lo posible lleva la menor cantidad de envolturas, latas o vidrios.
- Por favor no dejemos basura en la montaña y ojalá no dejemos basura en la cabaña.
- No lleves ni consumas licor (nada de brandy, vino, whisky, cerveza, etc.), ni sustancias tóxicas, psicoactivas o alucinógenas en la montaña (marihuana, cocaína, heroína, éxtasis, hongos, etc. esa combinación es peor que la de la ¡"gasolina con el licor"!!).
- Lleva ropa abrigada, el sitio al que vamos es bien frío.
- Consume mucho líquido durante tu estadía en la montaña, esta práctica ayuda a mejorar la capacidad del cuerpo a adaptarse a la altura.
- Empaca tu ropa en bolsas plásticas dentro del morral, lleva bolsas plásticas extra para usos varios.
- Protege tu cámara de la humedad.
- Lleva baterías de repuesto.
- Lleva bocadillos, chocolates, maní, panela, etc. empacados en bolsas plásticas resellables-reutilizables ("Ziploc"), sácales el aire cuando las empaques para que ocupen el menor espacio posible dentro de tu morral.

- Si eres vegetariano te recomendamos llevar tus propios alimentos, también empacados en bolsas plásticas.
- Viaja liviano de equipaje, no es necesario llevar una muda para cada día.
- No lleves joyas u objetos de valor (el Rolex y los aretes Cartier por favor déjalos en tu casa).
- Durante las caminatas no te separes del grupo, no te adelantes, no te quedes atrás solo.
- Las condiciones climáticas en la montaña pueden cambian en minutos, siempre lleva contigo un impermeable.
- Ten en cuenta que estaremos hospedados en un lugar muy remoto, administrado por una organización campesina. Nuestros anfitriones harán todo lo que esté a su alcance por atendernos lo mejor posible, dentro de las condiciones propias del lugar y de su cultura.

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. No permitiremos su ingreso al vehículo de transporte, la participación en la actividad y no se retornará el dinero de su inscripción.
- Todos deben portar su kit de protección personal, el cual debe constar de: tapabocas, alcohol glicerinado mínimo al 60% (debes tenerlo a la mano para subir al bus), 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.
- 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 confortable para todos.

Requisito: Es **obligatorio** llevar Carnet de Vacunación contra COVID-19

Qué llevar:

- Carnet de Vacunación contra COVID-19
- Tapabocas, el que llevarás puesto y otros de repuesto
- Bolsa para guardar el tapabocas usado cuando lo cambiamos por el de repuesto.
- Alcohol glicerinado mínimo al 60% o gel antibacterial para desinfección de manos.
- Cantimplora, Termo o Camelback, evitemos las botellas de plástico o PET.
- Equipo de camping propio (carpa, aislantes, sleeping) opcional
- Dos (2) mudas (la que lleves puesta y una adicional) de material sintético de rápido secado (lycra, fibra polar, etc.) Por favor no lleves pantalones de dril o jeans o en general algodón, no protegen del frío y si se mojan no se secan durante toda la expedición. Evita también las camisetas, buzos y chaquetas de algodón
- Una (1) chaqueta impermeable
- Una (1) chaqueta o buzo de fibra polar o material sintético para proteger del frío
- Un (1) pantalón impermeable
- Un (1) juego de ropa interior térmica o sudadera de fibra polar o tela gruesa para permanecer en la carpa y para dormir
- Cuatro (4) pares de medias gruesas ojalá de lana (1 par adicional para dormir o dejar de repuesto)
- Un (1) gorro de lana o fibra polar que cubra las orejas (puede ser pasamontañas)
- Un (1) par de guantes ojalá impermeables
- Una (1) gorra o sombrero
- Un (1) par de botas de trekking que cubran los tobillos e idealmente que sean impermeables
- Un (1) par de tenis livianos para uso en el campamento
- Una (1) toalla de rápido secado
- Linterna pequeña y pilas de repuesto para tres (3) días
- Gafas para el sol (filtro 400 UV)
- Morral pequeño para usar en las caminatas
- Elementos de aseo personal en pequeñas cantidades, ten presente que no hay duchas y el riachuelo de agua helada del páramo está a 30 minutos caminando del campamento.
- Bloqueador solar con factor de protección mayor o igual que 60SPF

- Bolsas secas (llevar bolsas secas de multiples usos, sobre todo las necesitaras para poner tu equipaje que llevaran las mulas de carga, recuerda que tienes derecho a entregarnos 40 litros en volumen / 10 kilogramos, evitemos las bolsas plásticas)
- Papel higiénico
- Protector para los labios (Lipstick), manteca de cacao o vaselina
- Dulces / chocolates / maní / bocadillos / energéticos
- Si eres vegetariano te recomendamos llevar tus propios alimentos
- Cámara fotográfica
- Seguramente va a llover, debemos prepararnos para ello, ¡empacar todo en bolsas secas o en su defecto plásticas!
- 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