

CAMINATA SESQUILE CERRO DE LAS TRES VIEJAS SESQUILE



**DOMINGO 12
DE DICIEMBRE**



Punto de encuentro:
Centro Comercial Gran Estación
Esquina occidental (carrera 66) vía del tren



Hora: 6:30 am



Descripción de la caminata

Caminata que tiene como objetivo ascender desde la población de Sesquile al cerro de las Tres Viejas. Lugar que recibe su nombre de la leyenda del cacique y las tres doncellas que hoy en día representan la cima de este fantástico cerro desde el cual se obtiene una fabulosa vista del municipio de Sesquile, Suesca, Embalse de Tomine y la Sabana de Bogotá.

Servicios incluidos

- Transporte en servicio especial de turismo
- Servicio de guianza profesional (personal acreditado con tarjeta profesional para ejercer la labor de acompañamiento de grupos)
- Socorrista (asistencia en primeros auxilios)
- Tarjeta de asistencia médica
- Manillas de control y seguridad para cada asistente
- Recorrido dispuesto en la ruta Sesquile - Cerro de las Tres Viejas Sesquile
- Personal profesional totalmente uniformado, identificado y equipado para la prestación de un servicio seguro.



Comprometidos con un turismo sostenible

O

Generación de residuos y contaminación por desechos en caminos y lugares de visita.

O

Uso de plásticos. Botellas reutilizables

100%

Comprometidos por la activación económica local

FICHA TÉCNICA DE LA CAMINATA

Sesquile - Cerro de las Tres Viejas



No lo olvides

- Punto de encuentro: Centro Comercial Gran Estación - costado occidental esquina de la carrera 66. (vía del tren).
- Hora de salida: 6:30 am
- Hora de regreso a Bogotá: 6:00 pm aproximadamente
- Distancia (ida y vuelta): 9 kms aproximadamente
- Tiempo de caminata: (4 a 5 horas) aproximadamente
- Temperatura promedio: 10 - 15 grados
- Nivel de exigencia: Medio
- Desnivel positivo: 670 msnm
- Participantes a partir de: 10 años en adelante

3.295 m

2.602 m

8,81 km



RESERVA Y PAGOS

VALOR DE LA CAMINATA POR PERSONA: \$75.000

- Pagos por la aplicación Nequi y Daviplata al celular 317 400 2381
- Pago por PSE a través de Daviplata al link <https://epy.la/sGp>
- Pago o transferencia a la cuenta de ahorros a nombre de SKAPE GUIAS TOUR, banco Colpatria cuenta de ahorros # 4862035947
- Después de realizado el pago enviar soporte de pago al correo mercadeo@skapeguiastour.com especificando nombres, apellidos y documento de identidad del participante(s)
- Rellenar formulario de inscripción (obligatorio) para la reserva del cupo.
- Personas que hagan pagos y no envíen la constancia de pago al correo mencionado y que no rellenen el formulario de inscripción perderán derecho a cupos para la participación de la actividad.
- No se aceptan pagos el día de la caminata

Políticas de cancelación y reembolso

- El participante que cancele con 72 horas previas a la actividad no tendrá derecho a reembolso ni a reprogramación para una próxima caminata. Asumirá penalidad del 100% del valor consignado.
- Participante que cancele a partir de 72 horas o mas previas a la actividad se reembolsará el 50% del valor pagado. Asumirá penalidad del 50% del valor consignado.

Equipo de Senderismo

Antes de la actividad:

- No consuma alcohol, puede provocarle un accidente y complicaciones respiratorias y / o digestivas
- No fume
- Duerma bien la noche anterior a la actividad
- En cuanto le sea posible, evite una dieta rica en grasas y carnes rojas el día anterior
- Consuma una cena rica en carbohidratos la noche anterior
- Durante la actividad

Equipo:

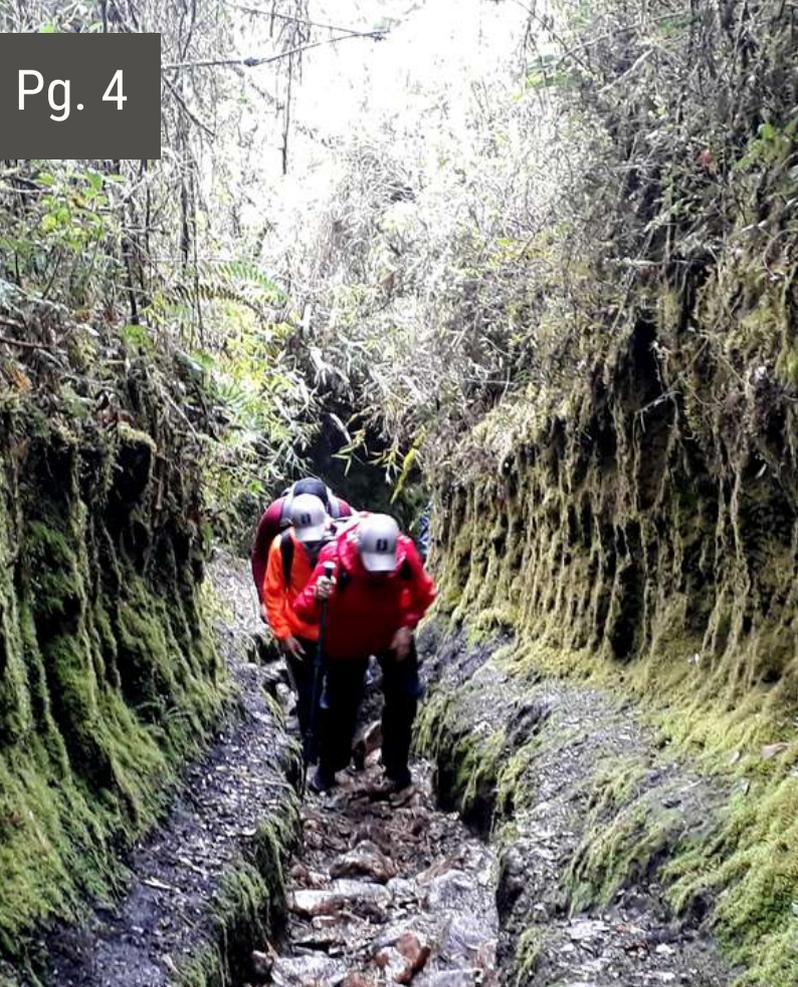
- Llevar ropa y zapatos de cambio
- Chaqueta impermeable y abrigadora en caso de lluvia (no llevar sombrilla).
- Un par de botas para protección de los tobillos o zapatos de amarrar calzado cerrado.
- Medias de hilo para evitar el roce excesivo y así evitar la formación de ampollas.
- Pantalón amplio y cómodo que permita la libertad de movimientos.
- Use sombrero o gorra, protector solar y gafas de sol.
- Morral ajustable a la espalda.
- Líquidos, agua en botella (no plástico)
- Documento de identidad y carnet de EPS.
- Medicamentos de uso personal.
- Alimentos ricos en calorías. (refrigerio)
- El almuerzo lo pueden llevar o adquirir en los restaurantes locales

Después de la actividad:

- Al llegar evite sentarse, permanezca de pie por lo menos 7 minutos mientras sus pulsaciones se normalizan.
- No ingiera líquidos helados, si no lo puede evitar caliente el líquido en la boca antes de pasarlo, esto evitará cambios bruscos de temperatura en el cuerpo.
- No consuma alcohol, no fume, esto puede provocarle un daño respiratorio serio.
- Antes de descender del bus verifique que tenga todas sus pertenencias.
- Al llegar a casa tome una ducha con agua tibia, esto le ayudará a descansar.
- Si se le facilita coloque las piernas en alto durante unos minutos, esto mejora la circulación.

Al día siguiente:

- Evite permanecer quieto, haga movimientos, camine, suba y baje escaleras, esto facilita la recuperación del tono muscular.
- Tome bastante líquido, su cuerpo lo necesita.
- Desarrolle el hábito de caminar frecuentemente, esto mejorará su capacidad cardio - vascular.



Prácticas Turismo Sostenible

Conscientes de la importancia de mantener un desarrollo turístico sostenible SKAPE GUÍAS TOUR, se compromete a llevar a cabo una gestión sostenible de sus actividades, mediante la adopción de compromisos orientados a prevenir, eliminar o reducir el impacto en las actividades en los destinos que ofertamos en nuestro portafolio de servicios, así como optimizar la sostenibilidad de la agencia mejorando su compromiso con el entorno..

Apoyamos el consumo local

Buscamos que cada uno de los grupos que con fines turísticos visitan los diferentes destinos, generen consumo a través de la compra de productos locales activando la economía regional.

0 Desechos

Cada participante deberá guardar en su morral todos los desechos, empaques y envolturas y depositarlos en la ciudad de origen.

Empleo

A través de la gestión empresarial buscamos activar el empleo local. Contratando con la comunidad, a través de pequeños emprendimientos locales asociados a la actividad turística.

Respetuosos de lo local

Se invita al participante a establecer una comunicación respetuosa con las comunidades locales campesinas de los lugares visitados.

Apoyamos procesos de conservación

Se prohíbe a los participantes la extracción de material orgánico o inorgánico de los lugares de visita.

Sin dejar huella

Invitamos a los participantes a la aplicación de las acciones de la metodología sin dejar huella.

