



### Travesía Mountain Bike PNN los Nevados incluye:

- Alojamiento en el Parque Nacional los Nevados 2 noches 3 días en Refugio Campesino de alta montaña en acomodación múltiple
- Alimentación 2 desayunos (domingo y lunes) y 2 cenas (sábado y domingo)
- Permisos de ingreso especial para ruta de Mountain Bike
- Equipos y logística requerida - Asistencia mecánica durante el recorrido
- Carro de apoyo (Para traslado de morrales Manizales / Refugio / Armero, asistencia operativa y logística durante la expedición). - Seguro contra accidentes
- Guías Ciclomontañistas profesionales con más de 15 años de experiencia debidamente uniformados, comunicados y equipados
- Trekking (caminata) hasta borde de Nieve del Volcán Nevado del Ruiz a 5.150 m.s.n.m. (sujeto a las condiciones climáticas y al nivel de alerta por parte de Ingeominas)
- Recorrido y visita en Bicicleta de las localidades de Murillo, Líbano y Armero (Tolima)
- Ruta Mountain Bike nivel exigente (indispensable estar en buenas condiciones físicas, cardiovasculares).
- Organización y Logística Profesional para el desarrollo del programa el cual opera dentro de los estándares más altos de *seguridad, calidad y servicio* que hay en Colombia

### No incluye:

- Refrigerios e hidratante (indispensable llevarlo)
- Alimentación no descrita (la cual se puede contratar en el refugio por un costo desde \$12.000)
- Alojamiento en Manizales (\$25.000 aprox. acomodación múltiple )

**Próxima Salida 2013** Enero 05 al 07

Tarifa por persona plan sin transporte..... \$350.000

Tarifa por persona plan con transporte.....\$499.000

### Recomendaciones

- Para esta travesía de Mountain Bike es importante que llegues 30 minutos previos a la hora de salida ya que todas nuestras expediciones son muy puntuales.
- Es indispensable llevar y presentar tu documento de identidad y carnet de EPS y/o medicina prepagada ya que te lo vamos a pedir al momento de ingresar al bus.
- Es indispensable el uso del casco
- En el punto y hora de salida no se aceptaran personas que no estén o hayan sido registradas previamente en nuestra central de reservas y operaciones.
- Menores de edad que no viajen con al menos uno de los padres deberán presentar sin excepción carta autenticada autorizando a la persona adulta que se hará responsable.
- Actividades o servicios no tomados por no presentarse o llegar tarde en la fecha, lugar y hora acordados no son reembolsables ni aplazables.
- El itinerario estará sujeto a las condiciones climáticas, estado de vías, y factores externos operativos que se comunicarán en su debido momento si así se presentara.



### Políticas de seguridad y restricciones para la práctica de deportes extremos:

- Está totalmente prohibido el consumo de licor, cigarrillos y/o cualquier sustancia alucinógena antes y durante el desarrollo de las actividades. (En caso de presentarse esta situación, estará bajo el criterio del coordinador de grupo cancelar automáticamente la actividad y programa por lo cual no será en ningún caso reembolsable el costo de la misma ni aplazada o sustituida).
- No se autoriza la práctica a personas con sobre peso de más de 100 kilos de peso
- Mayores de 65 años, Menores de 15 años
- Mujeres en estado de embarazo, Personas con limitaciones motrices
- Personas con problemas cardiovasculares, diabéticos, epilépticos, sobrepeso, vértigo crónico, cirugías recientes, trastornos mentales, prótesis, lesiones articulares y musculares.

### Que llevar

- Tenis cómodos para caminar
- Ropa para clima frío en fleece, lana, algodón o polartec
- Gorro y guantes en fleece, lana o polartec
- Medias gruesas en lana, Chaqueta gruesa para clima frío
- Chaqueta cortavientos (indispensable)
- Zapatillas para bicicleta de montaña con choclos (opcional)
- Lycra con badana (indispensable), Perneras térmicas (opcional)
- Casco para Mountain Bike, Guates para ciclo montañismo
- Linterna frontal para casco, Luz trasera y luces delanteras
- Lentes o gafas, Morral pequeño o Camel Bag
- Implementos básicos y personales de aseo (Papel higiénico, jabón, crema y cepillo dental etc.)
- Dos (2) neumáticos de repuesto
- Alimentos ricos en calorías como: Bocadoillos, granola, arequipe, leche condensada en tubo no en lata, maní, cereal, etc.
- Active o Zym (bebida en polvo con sales minerales y electrolitos para diluir en agua)
- Alimentos enlatados como ensaladas, atún, salchichas, etc...Frutas no cítricas

### No llevar

- Bebidas gaseosas, Alimentos de paquete como papas fritas, chitos etc.
- Ropa en Jean o en cuero, Joyas ni objetos de valor
- Elementos en aerosol

**Nota:** Una semana previa a la fecha de salida se hará una reunión pre-expedición en nuestra sede operativa donde se presentara al equipo de guías, se aclararan dudas y se dará toda la información detallada respecto al itinerario y a lo que se debe y no llevar

**Nota:** Personas que no presenten documentos de identidad no serán transportados ni prestados los servicios de Mountain Bike a lo cual no serán programados nuevamente ni reembolsable el valor del plan. Igualmente a quienes no lleven o usen el casco



## Itinerario Parque Nacional los Nevados

### Día 1. Enero 5

- 09:30 a.m. Encuentro en Manizales (punto de encuentro se dará únicamente a las reservas previamente confirmadas)
- 10:00 a.m. Inicio recorrido Manizales – Campamento Refugio de alta Montaña el cual está ubicado a 39 kilómetros de Manizales y a una altitud de 4.000 m.s.n.m.
- 5:00 p.m. Aproximadamente estaremos llegando al refugio. Alojamiento y Cena

**Ruta: Bosque niebla, trocha, ascenso técnico, valle frailejones**

### Día 2. Enero 6

- 08:00 a.m. Desayuno
- 09:00 a.m. Inicio ruta de 29 km aproximadamente en terreno ondulado en una altitud promedio de 4.000 m.s.n.m.
- 12:00 m. Trekking (caminata) exigente hasta borde de nieve del volcán nevado del Ruiz a 5.100 m.s.n.m.
- 3:00 p.m. Baño piscina termal natural
- 5:00 p.m. Regreso Refugio. Alojamiento y Cena

**Ruta: trocha, ascensos y descensos técnicos, valle frailejones, nevado**

### Día 3. Enero 7

- 07:00 a.m. Desayuno
- 08:00 a.m. Inicio ruta de 100 km aproximadamente en terreno en descenso el 70% desde el refugio a 4.000 m.s.n.m. hasta la localidad de armero a 500 m.s.n.m.

**Ruta: trocha, ascensos y descensos técnicos, valle frailejones, nevado, carretable, sector pavimentado con flujo de vehículos**



## NOTAS IMPORTANTES

- Los vehículos a quienes no lleven acompañante que conduzca el carro pueden dejarlo en los diferentes parqueaderos de Manizales.
- Aventureros Mtb se encargara del traslado de Maletas Manizales / Refugio / Armero
- Quienes lleven acompañante que conduzca el carro puede ir en caravana con el vehículo de apoyo de Aventureros el cual ira por la vía ppal pavimentada y conectara con el grupo en el refugio y en armero.
- Quienes no lleven acompañante que pueda desplazar el vehículo hasta armero el día tres hay dos opciones:
  - o Podemos recomendar personas de confianza que movilicen los vehículos desde Manizales hasta Armero
  - o Tomar un transporte desde Armero hasta Manizales
- Plan acompañantes solo para plan sin transporte costo \$100.000 incluye alojamiento 2 noches 3 días, 2 desayunos 2 cenas

Para cualquier información adicional no dudes en contactarnos [www.aventureros.co](http://www.aventureros.co)  
Pbx + 57 (1) 467 3837 Carrera 15 No. 79 – 70 of. 403