



BIENVENIDO!

A LA

CAMINATA ECOLÓGICA
MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ
MUNICIPIO SABANETA

Fecha: Domingo 9 de julio de 2023 , 6.30 a.m.

Por favor, puntualidad

SALUD - DEPORTE - PAISAJES Y SENDEROS
NUNCA ANTES EXPERIMENTADO POR TURÍSTAS
DENTRO DEL PERÍMETRO MEDELLÍN SABANETA



RUTA
MEDELLIN
SIN MÍ

LAS RUTAS **de** **DIE** **GO**



MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ
MUNICIPIO SABANETA
CAMINATA ECOLÓGICA



MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ
MUNICIPIO SABANETA
CAMINATA ECOLÓGICA





MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ
MUNICIPIO SABANETA
CAMINATA ECOLÓGICA





PROGRAMA CAMINATA ECOLÓGICA MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ MUNICIPIO SABANETA

- *Este programa nace por iniciativa de Edgar Echavarría Molina a quien cariñosamente le dicen "Chava", presidente de la Fundación Caballito de Mar, fundación que apoya comunidades en extrema pobreza. De ahí que a través de este evento la fundación en contraprestación por PATROCINIO busca recoger recursos económicos invitando a la empresa privada y a los caminantes de Medellín apoyen a la fundación atender las diferentes emergencias a comunidades vulnerables hacer posible la realización de la brigadas de salud.*
- *Este programa propone al turista conocer otros lugares, como son las montañas que limitan y rodean a la bellísima ciudad de Medellín, por la zona Oriente de la ciudad.*
- *Esta caminata se inicia en el parque de Sabaneta subiendo a coger la loma el Asfixiadero que es de nivel 3 a 5 por lo inclinado de la loma a partir de la mitad del recorrido..*
- *Su recorrido se caracteriza por la exigencia, su bello paisaje, su fauna y flora y sobre todo la imponente y es espectacular vista sobre la ciudad de Medellín de 180 grados que se divisa desde el MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ*
- *Esta caminata cuenta con 3 tipos de niveles plano, semi inclinado e inclinado:*
- *Nivel 2, 4 y 6 su ida y regreso es de un promedio de 2 a 3 horas con 3 estaciones: Al Inicio, en la mitad del recorrido y en la cima, más el tiempo de refrigerio y descanso de 30 a 45 minutos en el MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ para luego descender.*
- *El regreso es por el mismo recorrido por donde vinimos.*



CAMINATA ECOLÓGICA

MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ

MUNICIPIO SABANETA

- ✿ *La experiencia es muy gratificante, placentera, divertida, amena, llena de momentos de salud, deporte, paisajismo, fauna, flora y aire fresco, puro que se inhala y exhala mientras vives la caminata ecológica.*









PROGRAMA
CAMINATA ECOLÓGICA
MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ
MUNICIPIO SABANETA

- ✿ *El programa cuenta con 2 temas e invitados especiales hacer la experiencia más grata y placentera, conectar a los caminantes el espíritu y la mente en salud total antes de realizar la **Caminata Ecológica**.*
- ✿ *La yoguista Ananda May Adman Yoga*
- ✿ *El conferencista en Salud Mental Camilo Andrés Álvarez Clavijo especialista en Psicología Clínica*



CAMINATA ECOLÓGICA

MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ

MUNICIPIO SABANETA

- ✿ *La sesión de yoga con la yoguista **Ananda May** una experiencia gratificante, placentera, amena, llena de momentos de salud, deporte, paisajismo, fauna, flora, aire puro y fresco que se inhala y exhala mientras se vive la experiencia espiritual ecológica.*
- ✿ *Esta experiencia siembra amor y paz a través de la enseñanza y la práctica del yoga.*





CAMINATA ECOLÓGICA

MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ

MUNICIPIO SABANETA

- ★ **CONFERENCIA SALUD MENTAL:** *Dirigida por el conferencistas en Salud Mental Camilo Andrés Álvarez Clavijo especialista en psicología. Una experiencia gratificante, placentera, amena, llena de momentos de salud, mientras se vive en Salud Mental.*



✿ *Para vivir esta experiencia es necesario tener en cuenta:*

✿ *Hábitos de vida saludable*

✿ *Quererse*

✿ *Vivir y Sentir la Experiencia*

✿ *Activar los 8 sentidos: Ver, Oír, Oler, Sentir, Gustar, Percibir, Intuir y Concebir.*

✿ *Amarce*

✿ *Salud es vida*

✿ *Ejercitarce*





CAMINATA ECOLÓGICA

MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ

MUNICIPIO SABANETA

✿ **EL PROGRAMA CONSTA DE:**

Caminata ecológica, para aquellos que quieren disfrutar, divertirse y llegar a otro nivel en la Montaña, para aquellos que quieren fortalecer su condición física y en especial mejorar su acondicionamiento cardiaco, para aquellos que quieren y aspiran mejorar su espíritu deportivo!!!

Evento auto asistido se iniciará a las 6:30 a.m hasta las 12:30 p.m se iniciará la clase yoga a las 7:00 a.m, la conferencia de Salud Mental a las 8:00 a.m y la caminata a las 9:00 a.m el día domingo 9 de julio de 2023

Lugar punto de Encuentro: Parque de Sabaneta

Hora: 6:30 a.m

Distancia: 8 km ida y regreso

Intensidad: Media Alta de (3 a 5)

Altimetría: 1.900 msnm aproximadamente

Duración Aprox: 3 a 4 horas aprox

Valor inscripción por persona: \$ 80.000

No Incluye: Pero el caminante debería llevar:

Refrigerio:

Si quiere mecatiar en el Mirador Medellín Sin Mí allí se encuentra un puesto de frutas, jugos, gaseosas, agua, mecatito entre otros.

Hidratación: Agua (Estamos solicitando apoyo a Postobón)

Seguro de Accidentes

2 Guías (Chava y Asistente)

Tips y consejos en la montaña

Registro Fotográfico

Adicional el **caminante** debe llevar: Una lónchera , un sánduche y siempre llevar hidratante, un calórico, una proteína y un energético como complemento adicional para cualquier dolor.

No incluye:

No especificado en la información

Recomendaciones:

- Tener un buen calentamiento, estiramiento, entrenamiento por lo menos a ver corrido 10 km
- Evento autosuficiente no hay puntos de logística
- Llevar comida simulando lo que llevaría para correr en una carrera
- Llevar impermeable, chaqueta preferible de goretex
- Llevar una segunda piel termica.
- Ropa de cambio



CAMINATA ECOLÓGICA

MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ

MUNICIPIO SABANETA

INFORMES E INSCRIPCIONES

Edgar Echavarria Molina "Chava"

Director

Móvil: 300 652 4786

fundacioncaballitodemar@gmail.com

Contacto Skype: chavasong

Calle 56 Sur No 34 - 54 Inter 1106 Altos de María Auxiliadora Sabaneta

Medellín - Colombia

PASOS PARA INSCRIBIRSE:

NOTA: POR FAVOR NO DILIGENCIAR EL FORMULARIO SI NO HA REALIZADO LA TRANSFERENCIA.

* Recuerda: No hay devolución de dinero y la inscripción sólo es válida para la **CAMINATA ECOLÓGICA** del mes de julio al mes de agosto de 2023 .

1. Haz la transferencia a la CUENTA DE AHORROS BANCOLOMBIA No 005-793889-60 a Nombre de Fundación Caballito de Mar, por valor de \$ 70.000

2. Envía el Comprobante de Pago por WhatsApp Edgar Echavarria Molina 300 652 4786 o al Correo:
fundacioncaballitodemar@gmail.com

3. Diligenciar el siguiente Formulario.:



CAMINATA ECOLÓGICA

MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ

MUNICIPIO SABANETA

NOTA: POR FAVOR NO DILIGENCIAR EL FORMULARIO SI NO HA REALIZADO LA TRANSFERENCIA.

1. Haz la transferencia a la CUENTA DE AHORROS BANCOLOMBIA No 005-793889-60 a Nombre de Fundación Caballito de Mar, por valor de \$ 70.000

2. Envía el Comprobante de Pago por WhatsApp Edgar Echavarría Molina "Chava" 300 652 4786 o al Correo: fundacioncaballitodemar@gmail.com

3. Diligencia el siguiente Formulario es Obligatorio llenarlo para todos los eventos.

*Obligatorio

Primer Apellido *

Segundo Apellido *

Nombre *

Cédula *

Email *

Celular de Contacto *

Teléfono en caso de emergencia *

RH *

EPS o SALUD *

INSTAGRAM PERSONAL *



CAMINATA ECOLÓGICA

MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ

MUNICIPIO SABANETA

RECOMENDACIONES

Desayunar 1 - 2 horas de la actividad antes de salir comer algo liviano

Llevar Líquido en 2 y 3 litros entre Bebidas Isotópicas y agua

Calzado adecuado para la montaña

Morral adecuado con capacidad para llevar todos los implementos

Medias de Cambio ojalá DRYMAX

Chaqueta Impermeable

Buso segunda piel térmico

Ropa de cambio para final de la actividad

Buff o Pasamontañas

Guantes térmicos

Comida energética: Mantequilla de Maní, Sandwiches provisión para 8 - 10 horas de actividad

EQUIPO OBLIGATORIO (SIEMPRE PARA LLEVAR A LA MONTAÑA)

-Silbato

-Ropa de cambio

-Celular



QUIÉN ES!

EDGAR ECHAVARRÍA MOLINA "Chava"

Es un administrador de empresa que se decidió por el mundo musical y complementó su formación profesional con la Ingeniería de Sonido, para convertirse en un destacado compositor, arreglista, productor musical de artistas y sobre todo, creativo desde hace más de 30 años.

Dentro de su carrera profesional musical, se ha encargado de la producción de audio para publicidad en radio, cine y televisión de varias marcas colombianas reconocidas como Cerveza Pilsen, Leonisa, Tutti Frúti (refrescos), Compañía Nacional de Chocolates, Fábrica de Licores entre otros. Asimismo se ha encargado de la producción musical de artistas tales como: Juanes, Lucas Arnau, Fausto, Grupo Niche, Alca Acosta, Darío Gómez, Binomio de Oro, Compositor y Creador de la fase I, II, III y IV de los Hombres de Acero y la serie de T:V "Hombres de Honor" del Ejército de Colombia.

Desde los 30 años ha sido constante con el hábito de deporte como el trote, la caminata ecológica, bicicros entre otros, de una manera divertida, amena, disciplinada exaltando su espíritu de libertad.

Edgar ha sido empleado, propietario, gerente, productor y hasta emprendedor de negocios relacionados con el mundo musical publicitario, industrial y del espectáculo; presidente de la Fundación Caballito de Mar, cuyo lema es "Unidos por Amor a la Vida" lo cual le da una visión amplia al arte en todas sus posibilidades, entre ellos el arte de deporte exaltando la virtud de la constancia, disciplina salud y el disfrute.





CAMINATA ECOLÓGICA

MIRADOR MEDELLÍN SIN MÍ

MUNICIPIO SANTA ELENA

SOLICITUD APOYO PATROCINIO:

La solicitud de patrocinio solicitado en apoyo a la FUNDACIÓN CABALLITO DE MAR ATENDER EMERGENCIA EN SALUD A LAS COMUNIDADES DEL ARCHIPIÉLAGO DE SAN BERNARDO POR SÍNTOMAS DE DIARREA, VÓMITO Y FIEBRE REALIZAR BRIGADA DE SALUD DURANTE 4 DÍAS CON UN EQUIPO DE 30 MÉDICOS ESPECIALISTAS Y VOLUNTARIOS SUFRAGAR LOS COSTOS DE: TRANSPORTE AÉREO, MARÍTIMO, HOSPEDAJE, ALIMENTACIÓN, HIDRATACIÓN, LOGÍSTICA Y MEDICAMENTOS.

ESTA JORNADA DE SALUD IMPACTARÁ A UNAS 2.000 PERSONAS EN SALUD PLENA CONSULTA, TRATAMIENTO Y MEDICAMENTO GRATUITO INCLUIDO.



COTIZACIÓN

PARA PERSONAS NACIONALES LA TARIFA DE PÓLIZA ES
DE \$ 3.200 DÍA + IVA 19% = \$3.808 PESOS

CUBRIMIENTO: AFORO DE 100 PERSONAS A \$ 3.808 TOTAL =
\$380.800

PARA TURISTA EXTRANJEROS TARJETA DE
ASISTENCIA(PÓLIZA) ES DE \$ 5.000 DÍA POR PERSONA



PROPUESTA COLASISTENCIA EXTREMA

FECHA: FEBRERO 26 DE 2023

EMPRESA: FUNDACIÓN CABALLITO DE MAR

Nº DE LA PROPUESTA:

LA PROPUESTA TIENE UNA VALIDEZ DE 30 DÍAS DESDE LA FECHA EN QUE SE RECIBE

COLASISTENCIA EXTREMO

Diseñado para personas no profesionales en disciplinas de aventura, audaces, amantes del desafío y la adrenalina, que deseen contar con la tranquilidad de estar protegidos en la práctica de deportes extremos o turismo aventura acompañados de un guía experto. Disfruta de practicar torrentismo, espeleología, escalada, rappel, rafting, canopy, Paint ball, canyoning, trekking y mucho más.



razones sobre porque no pueden hacer lo que quieren, cuando solo necesi

Willis Whitney.



CAMINATA ECOLÓGICA
MIRADOR MEDELLÍN SIN MI
MUNICIPIO SABANETA

CONTACTO

Edgar Echavarria Molina "Chava"

Director Guía

Móvil: 300 652 4786

Tel: 4331226

chavablueune@gmail.com

Contacto Skype: chavasong

Calle 56 Sur No 34 - 54 Inter 1106 Altos de María Auxiliadora Sabaneta

MEDELLÍN - COLOMBIA



GRACIAS!