

Durante el desplazamiento

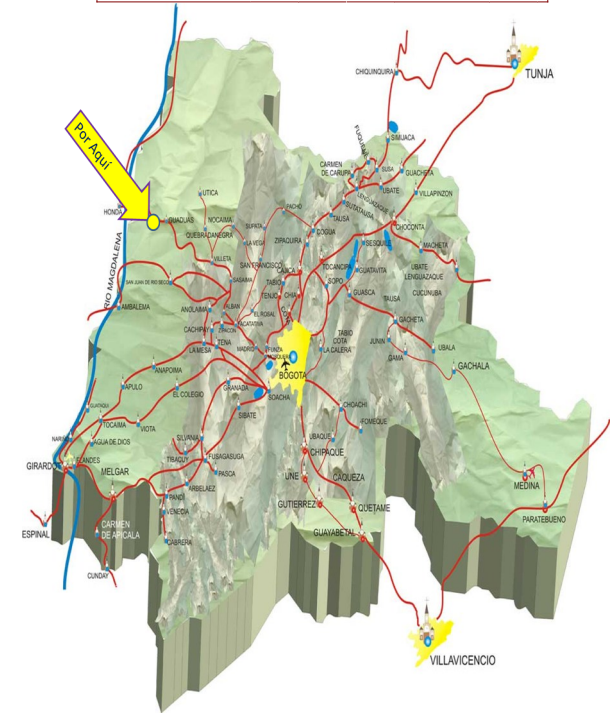
- Si el caminante llega en estado de alicoramiento o enfermo por ningún motivo se le permitirá participar.
- Respetar siempre el recorrido previamente establecido.
- No distanciarse del grupo.
- Avisar oportunamente de cualquier inconveniente físico.
- Puede llevar almuerzo o dinero para comprarlo.
- No consumir bebidas alcohólicas.
- No fumar: es una actividad deportiva y grupal. Por ningún motivo se puede fumar en los descansos, pues esto afecta la recuperación física de **TODO EL GRUPO DE CAMINANTES**, por lo tanto, no lleve cigarrillos ese día.
- Estar oportunamente en los lugares de encuentro.
- Respetar a todos los participantes y a los guías.
- Brindar apoyo a los compañeros de caminata siempre que lo necesiten.
- La caminata no es ni una carrera para llegar primero, ni un paseo en el cual me puedo demorar todo lo que quiera. Respeta el ritmo del grupo y de los guías.

Las personas que confirmen y no asistan a la caminata serán sancionadas y no se les permitirá asistir a las 2 próximas caminatas.

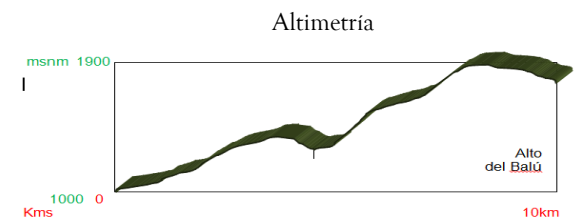
Las caminatas buscan generar una cultura recreativa que involucre el acercamiento a la ecología, el respeto y cuidado al medio ambiente, así como el acercamiento e integración de los miembros de los diferentes programas académicos y estamentos.



COORDINACIÓN DE CULTURA Y PROMOCIÓN SOCIOECONÓMICA



Caminata Guaduas—La Cabaña
Febrero 12 de 2012
Temperatura promedio 24°C distancia
10 Km en ascenso



Lo que no puede faltar en la caminata

- 👤 **Documentos:** cédula o tarjeta de identidad, carnet de la eps, el de la universidad y libreta militar.
- 👤 **Sombrero o cachucha:** que proteja de la iluminación solar.
- 👤 **Botas:** que protejan los tobillos, con suela que evite resbalones y caídas, en lo posible impermeable y que facilite un buen amarrado. No use para la caminata calzado de suela liza, de materiales muy delicados o sandalias.
- 👤 **Medias:** siempre use medias para caminar, que cubran el tobillo, preferiblemente medias de hilo y doble media. Esto evita que aparezcan ampollas.
- 👤 **Tula o morral de caminante:** de sujetar a la espalda con apoyo en ambos hombros.
- 👤 **Medicamentos:** de uso personal y curitas (en caso de aparición de ampollas). Los paramédicos no formulan y usualmente no llevan medicamentos (no son médicos), lo mejor es llevar lo que más le sirva a usted en caso de dolores o mareos.

Implementos que pueden hacer más cómoda la caminata

- 👤 Protector solar.
- 👤 Sudadera y no blue jean.
- 👤 Bóxer como ropa interior, pues disminuye el rozamiento piel con piel, evitando enrojecimiento o la aparición de ampollas.
- 👤 Bastón de caminante, le permitirá mantener el equilibrio en terrenos difíciles.
- 👤 Impermeable.
- 👤 Ropa de cambio.
- 👤 Linterna pues en ocasiones la caminata puede durar hasta entrada la noche.
- 👤 Pito, en caso de pérdida será más fácil ubicarlo por este sonido.

Definitivamente no llevar

- 👤 Computadores portátiles, maquillaje, joyas, mascotas, libros o altas sumas de dinero. Ni Skape Guías ni la Universidad se harán responsables en caso de pérdida o daño de algún objeto o dinero.
- 👤 No use prendas alusivas a las fuerzas militares a grupos armados ilegales o a equipos de fútbol.
- 👤 Desconéctese. Escuche la naturaleza, converse con sus compañeros. No se aisle con su reproductor de música. Además necesita estar atento a los avisos de los guías y compañeros y compañeros.

Inscripción y Confirmación

- 👤 Inscribirse en la respectiva planilla la semana anterior a la caminata (la inscripción no asegura el cupo a la caminata).
- 👤 Se debe **CONFIRMAR** el jueves anterior a la caminata la asistencia, diligenciando la planilla correspondiente. La confirmación es personal y por ningún motivo se guardan cupos ni se puede confirmar por otra persona.
- 👤 Por ningún motivo se llevarán personas alicoradas o enguayabadas: Tampoco personas que se note estén enfermas.

Punto de encuentro y salida
CENTRO COMERCIAL
LA GRAN ESTACION
(calle 26 arriba de la 68)

7:00 AM