

Caminatas 2024

Ecológico Sociales



Nombre común: Pava Andina



La Secretaría de Asuntos Culturales, Deportivos y de Bienestar de la ADE ofrece al magisterio distrital y sus familias un programa de caminatas ecológica-sociales por diversos ecosistemas de Bogotá y Cundinamarca.

El propósito más importante de estas actividades es contribuir con el BIENESTAR de l@s docentes que cada día se enfrentan a situaciones conflictivas y diversas formas de contaminación, afectando su salud física y mental.



Caminatas 2024

Ecológico Sociales



Nombre común: Pava Andina

Consideramos que el ser humano hace parte de la naturaleza y por lo tanto, su salud y bienestar dependen del equilibrio ambiental. Recorrer estos espacios no solo nos permite estar en contacto directo con la madre tierra sino apropiarnos de estos territorios y convertirnos en guardianes de las reservas. Asimismo, compartimos la idea de que la salud no es un asunto individual, sino que depende de las condiciones objetivas y de la interrelación entre los habitantes de un territorio, por ello rechazamos la lógica consumista del capitalismo que mantiene un crecimiento ilimitado de mercados y una depredación absoluta de la naturaleza.

Por las razones expuestas anteriormente, se busca que las caminatas sean una alternativa recreativa en la que se promociónen hábitos saludables y se genere el menor impacto ambiental en los lugares visitados. Las caminatas contarán con espacios para la reflexión sobre ecología social en los que se compartirán los planteamientos de personajes como Orlando Fals Borda; Eduardo Galeano, Renán Vega Cantor, Murray Bookchin, Francoise D'Eaubonne, Michael Lowy, Leonardo Boff, así como textos eco feministas y eco anarquistas. En el terreno, con la interrelación de l@s participantes aprenderemos sobre geografía, biología, botánica y salud.

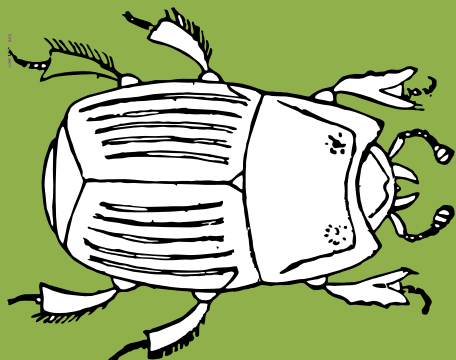
Con las caminatas ecológico-sociales l@s docentes y sus familias conocerán ecosistemas distintos, tales como: páramo, bosque alto andino, humedal, cuencas y microcuencas. Donde se podrán identificar diversos tipos de flora, fauna, cuerpos de agua y las formaciones geológicas propias de cada uno de estos espacios visitados.



NIVELES DE DIFICULTAD

NIVEL 1: TORTUGA

Estas caminatas son pausadas y extendidas. Se realizan en terrenos planos o con pocos grados de inclinación. Tienen una duración promedio de tres horas en las que se incluyen paradas técnicas, pedagógicas y de alimentación.

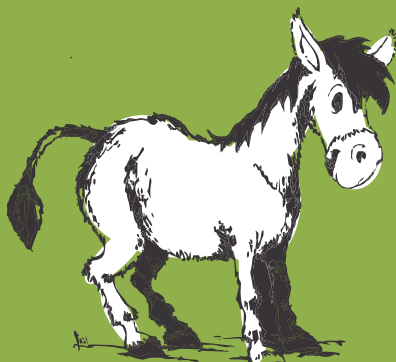
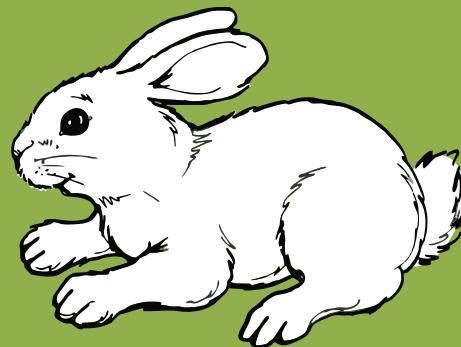


Nivel 2: Escarabajo

Terrenos quebrados y pedregosos, de montaña de mediana exigencia, el tiempo aproximado de duración es 4 a 5 horas, en las que también se incluyen paradas técnicas, pedagógicas

Nivel 3: Conejo

Esta caminata se realiza principalmente en terrenos planos, combinados con ascensos y descensos de mediano nivel de esfuerzo, en ciertas ocasiones tendrá alto nivel de exigencia. Duración promedio 6 horas incluyendo paradas técnicas, pedagógicas y de alimentación.



Nivel 4: Mula

Estas caminatas son de larga duración (entre 6 y 7 horas), incluyen terrenos inclinados de montaña, con alto nivel de esfuerzo. Contiene paradas técnicas, pedagógicas y de alimentación.

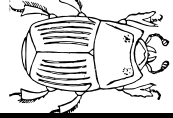
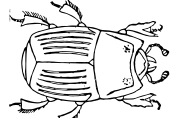
Nivel 5: Cabra

Terrenos montañosos con ascensos de alta exigencia. Duración aproximada entre 4 y 5 horas. Mantiene paradas técnicas, pedagógicas y de alimentación.



Programación 2024



FECHA	NIVEL	LUGAR
3 de marzo		Parque Puente Sopó
7 de abril		Farallones de Sutatausa
5 de mayo		Cerro Montecillo (Guatavita)
26 de mayo		Cañón de la Lechuza (Suesca)
9 y 10 de junio		Camping Villa de Leyva
28 de julio		Cascada de la Tócola (Machetá)
25 de agosto		Camino Real de la Mesa
22 de septiembre		Sendero Panche (Sasaima)
3 y 4 de noviembre		Camping Desierto de La Tatacoa (Huila)
01 de diciembre		Cerro de Quinini (Tibacuy)

Importante:

para cada actividad es necesario inscribirse previamente y en el plazo dado cancelar vía nequi el valor del transporte informado una vez esté inscrito@. Cada caminata tiene una convocatoria y un proceso de inscripciones específica, cerca de tres semanas previas a la fecha programada.



RECOMENDACIONES

Importante:

Si presenta síntomas de gripe por favor abstenerse de participar.

Llevar documento de identidad y carnet de EPS o SISBEN.



Doc. Identidad



Carné de Salud

Mantener las condiciones de BIOSEGURIDAD en todo momento: distanciamiento, tapabocas, desinfección de manos.



Desayunar en casa.

Llevar cachucha, ropa y calzado cómodo y antideslizante (no liso).

Llevar capa o chaqueta impermeable y una muda de cambio (incluidos zapatos).



Capa para lluvia



Suela con agarre, no lisa



Bloqueador solar

Aplicarse protector solar.

Hidratarse antes, durante y después de la caminata.



1 litro por persona



Fiambre

Llevar “tentenpies” (bocadillos, fruta, maní, chocolatinas, entre otros). Llevar refrigerio y Almuerzo.

No llevar mascotas.



No mascotas



No objetos de valor

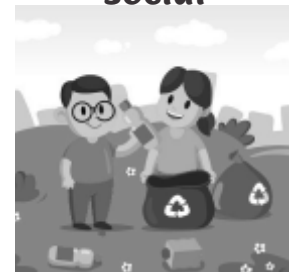
No llevar objetos de valor.

No consumir bebidas embriagantes ni sustancias psicoactivas.



No licor

Solidaridad ecológica-social



Seguir las indicaciones del guía.

Permanecer con el grupo.

No realizar actividades que pongan en riesgo su vida o la del grupo.

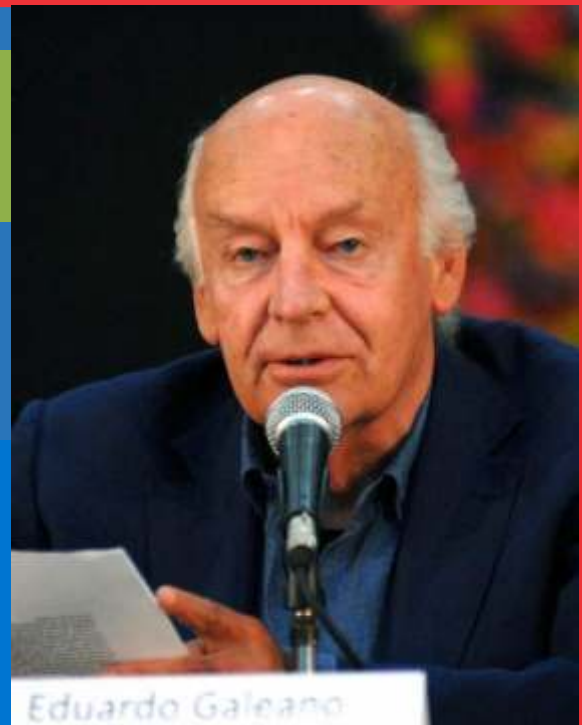
L@s menores de edad son responsabilidad exclusiva de sus padres y madres, deben estar siempre cerca de ell@s y preferiblemente de su mano por el riesgo que representa caminar sobre el filo de la montaña.



Las cinco frases que hacen crecer la nariz de pinocho:

1. "Somos todos culpables de la ruina del planeta"
2. "Es verde lo que se pinta de verde"
3. "Plantar árboles es siempre un acto de amor a la naturaleza"
4. "Entre el capital y el trabajo, la ecología es neutral"
5. "La naturaleza está fuera de nosotros".

Eduardo Galeano. Úselo y tírelo (1994).



Inscripciones e informes:

William Javier Díaz Ramírez
Integrante de la Junta Directiva de ADE

Secretario de Asuntos Culturales,
Deportivos y de Bienestar



317 637 84 84

Correo Electrónico: adeculturadeporteybienestar@gmail.com



Participación Libre y gratuita

**NADIE AMA LO QUE NO CONOCE,
CONOCE Y DEFIENDE NUESTRO TERRITORIO**

¡SEGUIMOS TJIENDO OTRO SINDICALISMO POSIBLE!

