

- ▶ Importante que llegues 15 minutos antes de 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.
Nota: Personas que no presenten documentos de identidad no serán transportados ni prestados los servicios de deportes extremos a lo cual no serán programados nuevamente ni reembolsable el valor del plan.
- ▶ 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.
- ▶ 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).
- ▶ 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.

Antes del viaje

- ▶ Hacer ejercicio cardiovascular como caminar, ir al gimnasio, montar en bicicleta o hacer spinning ojala un mes o 15 días previos a la fecha de viaje
- ▶ No consumir alcohol y no fumar por lo menos 15 u 8 días antes a la fecha de viaje
- ▶ Consumir alimentos ricos en carbohidratos como: pasta, pan, cereal, arroz, legumbres, maíz, cebada, avena, frijoles, leche, huevos entre otros.
- ▶ Dormir y descansar bien durante la noche anterior a la Expedición
- ▶ Toda persona en condiciones aceptables de salud está en capacidad de visitar la Sierra Nevada del Cocuy

No llevar...

- ▶ Botas de caucho
- ▶ Bebidas gaseosas y energizantes como red bull, etc.
- ▶ Alimentos de paquete como papas fritas, chitos etc.
- ▶ Ropa en Jean o en cuero
- ▶ Joyas ni objetos de valor
- ▶ Arneses o cualquier tipo de equipo técnico ya que no se autoriza uso de equipos que no sean los suministrados por nuestra Empresa.

Que llevar...

Para montaña

- ▶ Zapatos tenis cómodos para caminar o botas para montaña
- ▶ Ropa para clima frio en fleece, lana o algodón NO JEANS
- ▶ Gorro y guantes en fleece o lana
- ▶ Medias gruesas en lana
- ▶ Chaqueta gruesa para clima frio
- ▶ Poncho impermeable o corta vientos
- ▶ Lentes o gafas oscuras con protector UV
- ▶ Bloqueador solar y labial
- ▶ Linterna
- ▶ Morral pequeño para caminatas
- ▶ Implementos básicos y personales de aseo (Papel higiénico, jabón, crema y cepillo dental etc.)

Para ciclo montaña

- ▶ Zapatillas para bicicleta de montaña con choclos (opcional)
- ▶ Lycra con badana (indispensable)
- ▶ Perneras térmicas (opcional)
- ▶ Chaqueta cortavientos (indispensable)
- ▶ Camiseta manga corta transpirable (color claro)
- ▶ Casco para ciclo montaña (indispensable y obligatorio)
- ▶ Guates para ciclo montaña (indispensable)
- ▶ Lentes o gafas (indispensable)
- ▶ Neumático y coraza de repuesto
- ▶ Camel bag o caramañolas para hidratación (indispensable)
- ▶ Luz robótica trasera (indispensable)
- ▶ Linterna o luces delanteras (indispensable)
- ▶ Linterna frontal para casco (opcional)

De Comida

- ▶ Alimentos ricos en calorías como: Bocadillos, panela, granola, arequipe, leche condensada en tubo no en lata, maní, cereal, etc.
- ▶ Active (bebida en polvo con sales minerales y electrolitos para diluir en agua).
- ▶ Alimentos enlatados como frijoles, lentejas, ensaladas, atún, salchichas, etc.
- ▶ Sopas y/o cremas instantáneas
- ▶ Pastas instantáneas Frutas no cítricas

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.

Reservar, confirmacion de cupos y/o depositos minimo

30 % (expediciones de 3 o mas días)
50 % (expediciones de menos de 3 días)
Plazo - 24 horas una vez confirmada la reserva

Saldo
8 días hábiles previos a la salida (expediciones de 3 o mas días)
3 días hábiles previos a la salida (expediciones de menos de 3 días)

Como y donde pagar

En nuestras Central de Reservas y Operaciones

Dirección Carrera 28 No. 42 - 50
Barrio La soledad
Ciudad Bogotá - Colombia
Horario de Atención **Lunes a Viernes**
8:30 a.m. - 1:00 p.m.
2:00 p.m.- 6:00 p.m.
Sábado 9:00 a.m. - 1:00 p.m.

Consignación o transferencia bancaria

Cuenta Ahorros Bancolombia
Número 2055-595-5682
Fax 57 + 1 605 7400
Titular Aventureros Turismo Extremo.com

Tarjetas de crédito



También te prestamos el **servicio a domicilio** SIN RECARGO ADICIONAL

▶▶▶ Informes y reservas ...

www.somosaventureros.com

Carrera 28 No. 42 - 50
PBX (57+1) 605 7400 Bogotá - Colombia



AVENTUREROS TURISMO EXTREMO.COM,
como Agencia Mayorista Operadora, está
sujeta al régimen de responsabilidad
que establece la ley 300/96 y D.R. 1075/97