

FOTO: PARQUE NACIONAL LOS NEVADOS. ENRIQUE DRGJUELA. CAÑÓN DEL COMBEIMA. ALEXANDRA OSPINA.



RECOMENDACIONES DE VIAJE AL PNN LOS NEVADOS • TRAVEL TIPS IN NNP LOS NEVADOS

CLOTHING

VESTUARIO

- Lleve ropa de fácil secado y manga larga, medias y varias camisetas para el cambio
 - Gafas oscuras o con filtro UV
 - Guantes, gorro o pasamontañas y linterna.
 - Botas para caminatas de buen agarre
 - Mochila para llevar en los hombros preferiblemente
 - Botiquín personal y bloqueador con filtro UV
 - Chaqueta resistente al agua o rompe vientos
 - Lleve una cobija liviana para el trayecto en carretera.
- Bring light, fast drying clothes and large sleeve, various socks and t-shirts
 - Use sunglasses with solar protection above 50
 - Gloves, cap and a lamp.
 - Travel with a small backpack for the trek
 - Use comfortable shoes and water resistant
 - First aid kit and sunblock
 - Water resistant jacket
 - Bring a light blanket for the journey in bus

SALUD

- Es indispensable en todo momento el uso de bloqueador solar y que no contamine la capa de ozono.
 - La hidratación constante es importante.
 - La vacuna de la fiebre amarilla no es obligatoria.
 - Tome tiempo para aclimatizarse y tome pausas en las caminatas para acostumbrarse a la altura.
- It's recommendable to use sunblock cream all day
 - It's very important to constantly drink enough water. Preferably bring your own drinking bottle.
 - The yellow fever vaccination is not mandatory
 - Take time to acclimatize and take breaks during the treks to get use to the level.

HEALTH

OTRAS RECOMENDACIONES

- Por favor acate las sugerencias de los funcionarios de parques naturales y de los encargados de la operación de los servicios turísticos y guías.
 - Lleve la basura con usted, no la deje en las montañas o lagos; puede llevarla en su mochila y depositarla en un lugar adecuado con infraestructura para su correcto tratamiento.
 - ¡Ahorre Agua! Tome baños cortos.
- Follow the instructions of the functionaries of the natural parks, guides and people that brings you the tourism services. Respect the rules of historical and religious places.
 - Take your garbage with you, don't throw it in the mountains or rivers. Carry it in garbage bags until you deposit in an adequate place for its treatment.
 - Save Water! Take short showers.

OTHER RECOMMENDATIONS

Descubre más sobre Colombia en www.livingcol.com • Discover more about Colombia



- *Cuide la fauna y flora durante las actividades ecoturísticas, absténgase de tocarlos ya que son muy frágiles.*
- *No compre animales silvestres y rechaza lugares que los exhiban en cautiverio.*
- *Al comprar artesanías, pague un precio justo por las piezas que está llevando; así colabora a las comunidades locales y su sustento.*
- *No dañe ni raye los frailejones u otras especies.*
- *Lleve dinero de baja denominación.*
- *Take care of the fauna and flora when you practice ecotourism, abstain to touch it because are very fragile.*
- *Don't buy animals and reject the places where are exhibit in captivity.*
- *Buy crafts and souvenirs, pay a fair price in that way you can help to support local artist and vulnerable communities.*
 - *Don't scratch or damage the frailejones.*
 - *Bring cash of low denomination.*

PATRIMONIO CULTURAL

El PNN Los Nevados está poblado por campesinos que viven en condiciones adversas que desafían día a día la vida en la montaña; ellos son representantes de la cultura Paramena, es decir, habitantes del ecosistema Paramo y quienes son reconocidos por su color claro de piel y rosa en sus mejillas. Al disfrutar del camino, salúdelos y respete su hogar ya que son los guardianes de estos ecosistemas.

PATRIMONIO NATURAL PARQUE NACIONAL NATURAL LOS NEVADOS

El Área Protegida se encuentra ubicada en la Cordillera Central en la Región Andina de los Andes en Colombia. Su extensión hace parte de los departamentos de Tolima (Ibagué, Santa Isabel, Anzoategui, Villahermosa, Murillo, Casabianca, Herveo) Risaralda (Santa Rosa de Cabal y Pereira), Quindío (municipio de Salento) y Caldas (municipio de Villamaría). Es el corazón de la región cafetera Colombiana. Los ríos que descienden de sus picos nevados y sus paramos, riegan las tierras agrícolas, haciéndola un región próspera y productiva.

En desarrollo de lo dispuesto en el artículo 17 de la Ley 679 de 2001, la agencia advierte al turista que la explotación y el abuso sexual de menores de edad en el país son sancionados penal y administrativamente. Ley 397 de 1997. Contra del Tráfico de Patrimonio Cultural. Ley 599 de 2000 y Decreto 1608 de 1978. Contra el tráfico de especies de fauna y flora silvestre.

CULTURAL HERITAGE

The Los Nevados National Natural Park is populated by farmers living in adverse conditions that defy everyday life in the mountains, they are representatives of the Paramena culture or Paramo ecosystem. There are known for their pale skin and pink in her cheeks. To enjoy the journey, greet them and respect their home because they are the guardians of these ecosystems.

NATURAL HERITAGE

NATIONAL NATURAL PARK LOS NEVADOS

The protected area is located in the Central Cordillera in the Andean region of the Andes in Colombia. Its extension is part of the departments of Tolima (Ibagué, Santa Isabel, Anzoategui, Villahermosa, Murillo, Casabianca, Herveo) Risaralda (Santa Rosa de Cabal and Pereira), Quindío (municipality of Salento) and Caldas (municipality of Villamaría). Los Nevados National Natural Park is the heart of the Colombian coffee region. The rivers that descend from their snowy peaks, water the farmlands, become it a productive and prosperous region.

In furtherance of the provisions of Article 17 of Law 679 of 2001, the agency warns the tourist exploitation and sexual abuse of minors in the country are criminal and administrative sanctions according to the laws. Law 397 of 1997. Against Trafficking in Cultural Heritage. Law 599 of 2000 and Decree 1608 of 1978. Against the traffic of species of wild fauna and flora.

Descubre más sobre Colombia en www.livingcol.com • Discover more about Colombia