



Las Tres Cumbres de León Cortez

Cerros Trinidad - La Roca - Abejonal



info@giorodriguez.com



@GioRodriguezHike



7104 7772



Giovanni Rodriguez



giorodriguez_hike

Las Tres Cumbres de León Cortez

Información básica

Nivel de dificultad: Intermedio

Distancia: 14 km

Valor: 24.000 colones

Fecha: 27 junio 2020

A dónde vamos

Nuestra meta es rodear el valle de San Pablo de León Cortés saliendo por el este, subiendo la cordillera, atravesando las Tres Cumbres y llegando por el oeste.

Se recorren sitios muy variados, diferentes bosques y vistas. Personalmente es la mejor ruta que he hecho en la zona de Los Santos.

Itinerario

Si el montañista vive entre paraíso de Cartago y la Provincia de Heredia (a excepción de Sarapiquí) se recogerá en su casa de habitación con el propósito de disminuir el riesgo de contagio al tener que trasladarse en transporte público.

La caminata iniciará a las 7:30 am, la logística se planificará con base en dicha hora de inicio.

Responsabilidad social y ambiental

El montañismo como deporte y filosofía cumple con dos principios, la solidaridad y sostenibilidad ambiental.

Congruentes con esta forma de ver el mundo hemos creado la Fundación Aula Sostenible la cual alberga dos marcas “Proyecto Iriia” y “Ditsu Tv”. El primero tiene más de 10 años y su objetivo es dotar de útiles escolares a niños primordialmente en territorios indígenas, a la fecha hemos cubierto más de 20.000 estudiantes.

Por su parte Ditsu Tv es un canal en línea que brinda consejos sobre montañismo y ambiente, asimismo compensamos las emisiones de carbono que se generan en las giras.

Al caminar con nosotros de una u otra forma usted es parte de una comunidad de montañistas que procura un mundo mejor.



Equipo necesario

Bloqueador y repelente
Bulto de espalda
Capa
Cobija térmica
Foco
Gorra
Hidratación
Paño
Rompe vientos
Ropa de cambio
Silbato
Zapatos de caminata en buen estado

Protocolo bioseguridad antes, durante y después de giras en montaña

1. Dado que contamos con transporte propio garantizamos que el mismo ha sido sometido antes, durante y después de cada gira a un proceso de limpieza y desinfección exhaustivo.
2. Siendo una microbús de 15 pasajeros no sobrepasaremos la capacidad indicada por el Ministerio de Salud.
3. Un día antes de la gira se le consultará si han presentado síntomas asociados a COVID19

4. El protocolo de atención el día de la caminata es el siguiente:

a) Antes de ingresar al microbús se procederá a:

- Rociar con sanitizador su mochila y bastones
- Sanitizar sus manos con alcohol en gel
- Tomar la temperatura de cada caminante
- Se entregarán dos juegos de botas de plástico con el fin de aislar el calzado

b) No se activará el aire acondicionado de la microbús

c) Mientras el grupo camina la microbús se someterá a una segunda limpieza.

d) Si llegó a la gira por sus medios se someterá antes de integrarse al grupo a las acciones a y b del punto 4.

e) Café antes de la caminata:

- Guardar al menos dos metros de distancia para tomar el café
- El café y las galletas se servirán con guantes y mascarilla
- Los desechos se depositarán en una bolsa de plástico

f) Durante la caminata:

- Mantener en todo momento al menos 2 metros de distancia entre uno y otro montañista
- En dado caso de toser o estornudar taparse con un pañuelo o bien con el protocolo de brazo
- Si algún integrante del grupo necesita atención médica por razones propias de la caminata deberá recibir únicamente atención por parte del guía.
- Está prohibido compartir alimentos, hidratación o cualquier tipo de suplementos alimenticios.

Qué incluye la gira

Botiquín de primeros auxilios

Lo recogemos en su casa de habitación

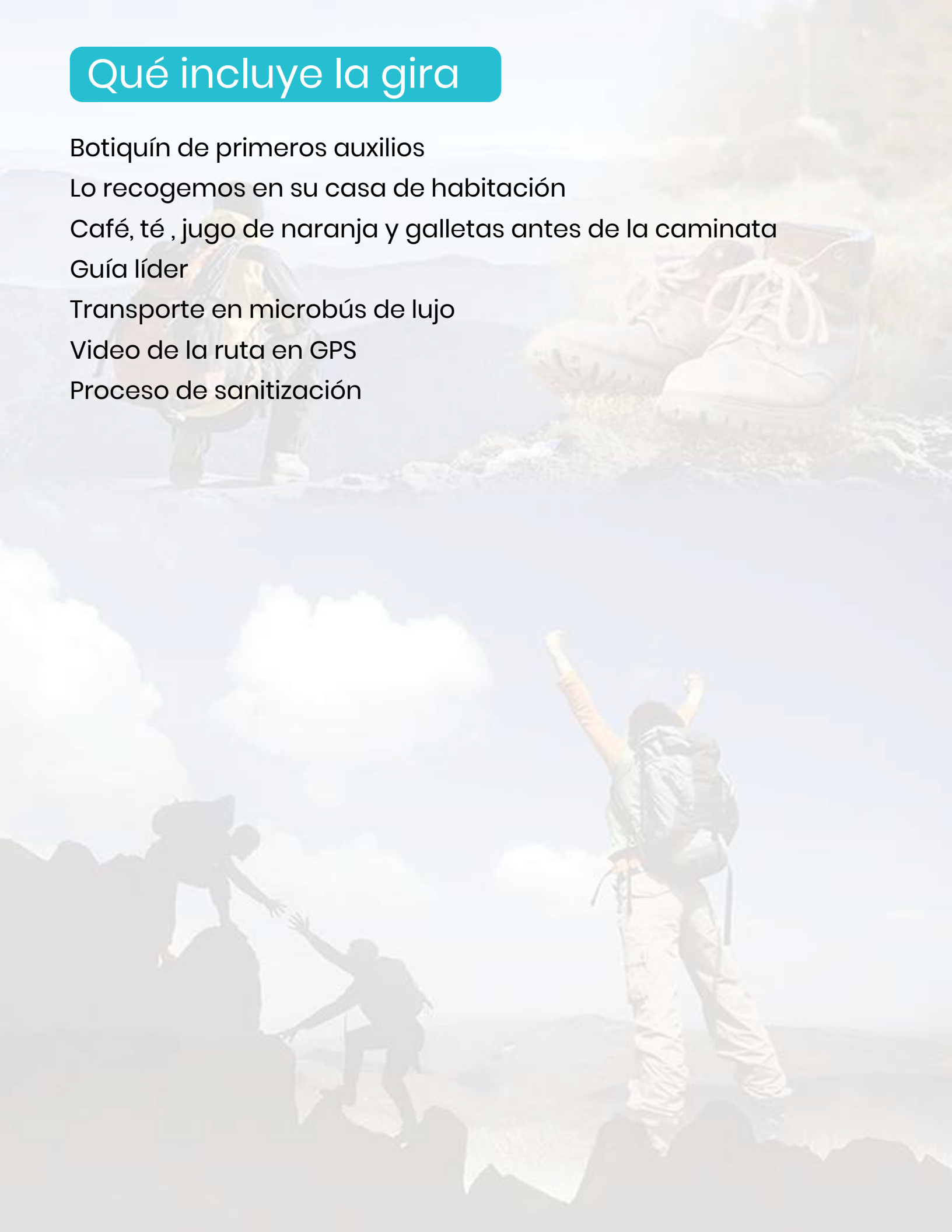
Café, té , jugo de naranja y galletas antes de la caminata

Guía líder

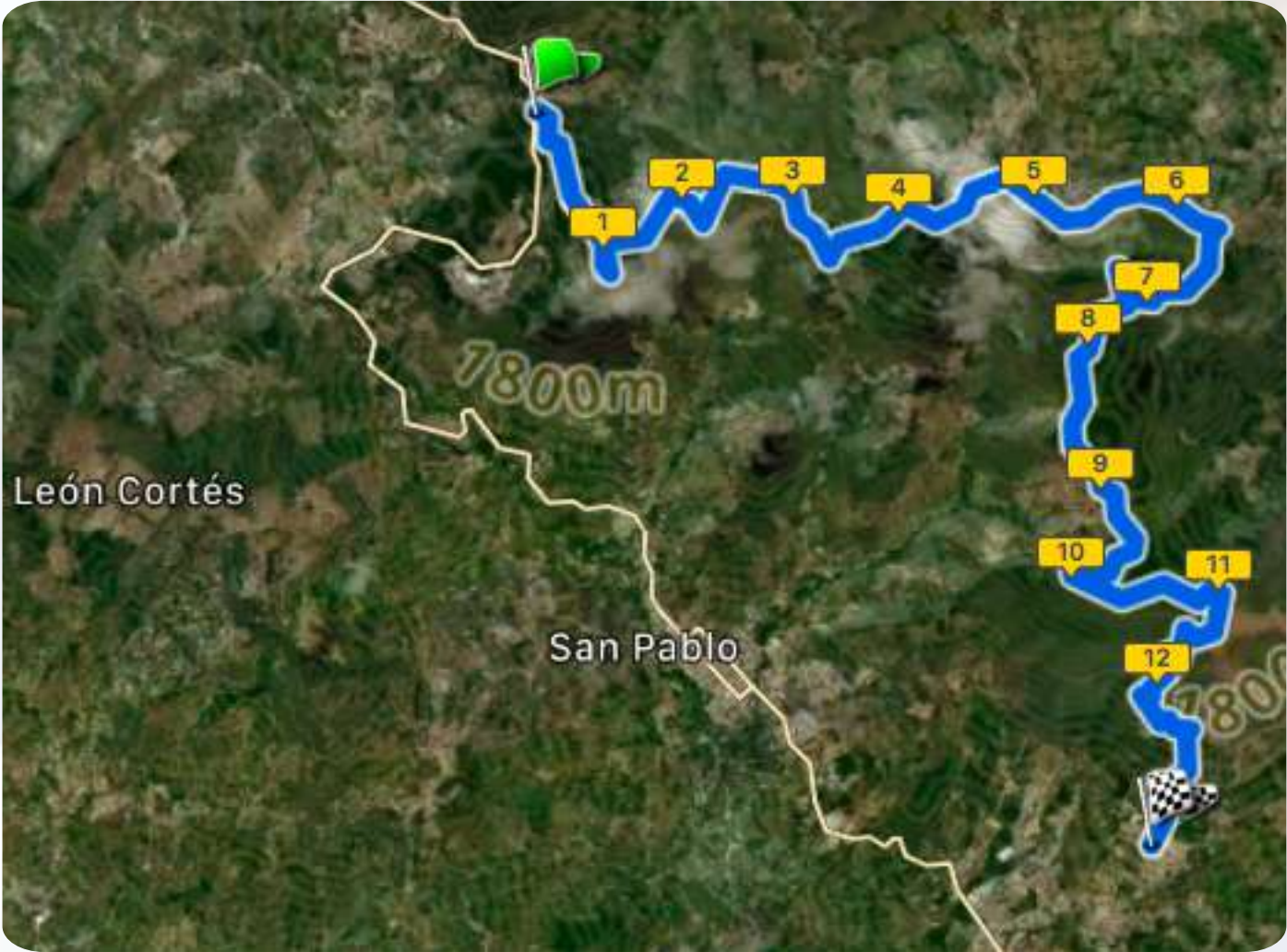
Transporte en microbús de lujo

Video de la ruta en GPS

Proceso de sanitización



La Ruta



Altimetría



Forma de pago

Para reservar el cupo es necesario reservarlo con **10 mil colones.**

La fecha máxima para apartar el cupo es el **15 de junio.**

La fecha máxima para pagar la totalidad es el **25 de junio.**

En dado caso de que no pueda asistir se reintegrará la mitad del monto de la gira.

Todo pago debe hacerse por medio de transferencia o deposito en las cuentas:

Cuenta Banco Nacional: 200-01-173-013525-0

Cuenta Cliente: 15117320010135258

Cuenta IBAN: CR08015117320010135258

Cédula jurídica: 3 101 724132

Ditsu Centro de Liderazgo y Trabajo en Equipo

Una vez depositado es preciso notificar el pago al correo **info@giorodriguez.com** indicando nombre y número de teléfono de todas las personas que cubre el pago



info@giorodriguez.com



@GioRodriguezHike



7104 7772



Giovanni Rodriguez



giorodriguez_hike