# 16.3.2 Rutas Camineras de Antioquia. Descripción

## ¿Qué es una ruta caminera?

La ruta caminera o el senderismo es un recorrido experiencial que permite establecer un contacto e interacción con el entorno natural mediante la observación, el conocimiento y la valoración de su riqueza histórica y patrimonial, su biodiversidad, evidente en los helechos, las orquídeas, los armadillos; sus características culturales, sus fuentes hídricas y su belleza paisajística.

El Departamento de Antioquia es reconocido y valorado por su biodiversidad, por la calidad y disponibilidad del recurso hídrico y por los atributos ambientales.

## Recomendaciones

* Este tipo de recorridos deben ser acompañados siempre por un guía que conozca muy bien el territorio y que tenga capacidad de reacción ante las situaciones de emergencia que se puedan presentar.
* Es importante informa a sus familiares, amigos y/o allegados sobre el lugar al cual se dirige.
* Consultar a los guías de la ruta, cual es número máximo de personas que pueden realizar el recorrido. Deben ser grupos poco numerosos para no afectar el ecosistema que se visita.
* Siempre siga las instrucciones del guía y permanezca con el grupo.
* El ritmo del grupo debe respetar la capacidad de todos los integrantes, sin sobre esforzarse.
* Use ropa ligera, amplia y que permita libertad de movimientos, lleve gorra, calzado cómodo de suela rugosa, capa impermeable y protector solar.
* Lleve linterna y un morral pequeño, es cómodo y deja las manos libres. Use la linterna sin iluminar directamente a la fauna que allí se encuentra, para evitar alterarla.
* Alimentarse e hidratarse muy bien antes, durante y después del recorrido.
* Disfrute el entorno sin afectarlo: lleve consigo sus residuos y no saque plantas, animales ni elementos que encuentre mientras camina.
* Si tiene recomendaciones médicas o toma algún medicamento prescrito especial, hágaselo saber al(los) guías
* Procure hacer poco ruido.