PARQUES NACIONALES
NATURALES DE COLOMBIA

DIAGNÓSTICO Y PROPUESTA PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS O ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ÁREAS PROTEGIDAS CON VOCACIÓN ECO TURÍSTICA



ELABORADO POR: FABIÁN BASTOS

30 DE DICIEMBRE 2021

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN **4**
OBJETIVO GENERAL **5**
ANTECEDENTES Y CONTEXTO **6**
Contexto Deporte y Objetivos de Desarrollo Sostenible **7**
PROGRAMA SALUD NATURALMENTE EN LAS PARQUES **10**
Objetivos Específicos del Programa Salud Naturalmente en Los Parques 10
Salud Física 11
Salud Mental 11
Salud Social 11
Salud espiritual 11
RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS DE SATISFACION **12**
Resultados encuestas DTPA 12
Resultados encuestas DTOR 13
Resultados encuestas DTCA 15
Resultados encuestas DTAN 17
Resultados DTAO 18
ANALISIS DOFA **20**
PROPUESTA PLAN DE ACCION **21**
PLAN PILOTO SALUD Y BIENESTAR PNNC CHINGAZA **26**
BICICLETA DE MONTAÑA o GRAVEL **27**
Ámbito para desarrollo de la actividad de bicicleta de montaña 27
Modalidades para realizar bicicleta de montaña MTB o Gravel. 29
Bicicleta de montaña modalidad eventos 29
Bicicleta de montaña o Gravel modalidad recreativa 33
Bicicleta de montaña modalidad Ciclo viajeros/Gravel/Ciclo turismo/bici turismo. 37

CONDICIONES GENERALES DEL VISITANTE PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD DE BICICLETA DE MONTAÑA 40

TRAIL RUNNING 45

Modalidades para realizar trail running. 46

Trail running modalidad eventos 46

Trail running modalidad recreativa 47

MENTE Y CUERPO: YOGA, PILATES, TAICHI, BAÑOS DE NATURALEZA 48

Glosario de Terminos 52

BIBLIOGRAFIA- WEBGRAFIA 53

INTRODUCCIÓN

Parques Nacionales Naturales de Colombia, en la actualidad cuenta con 35 áreas protegidas con vocación ecoturística que ofrecen servicios y actividades a los visitantes, según la guía para la planificación del ecoturismo dicha vocación la determina un conjuntode condiciones y características que establecen la aptitud que tiene un área protegida para establecer el ecoturismo como estrategia de conservación, contribuyendo a cumplir con la función ambiental y social de las áreas del Sistema, promoviendo la creación de conciencia sobre el valor de la naturaleza y el reconocimiento del ecoturismo como una alternativa que aporta a la conservación del patrimonio natural y cultural por parte de los actores locales, regionales y nacionales; es cómo a partir de esto el presente documento tiene dos propósitos el primero es realizar un diagnóstico de todas las actividades que se realizan en las áreas protegidas relacionándolas hacia la actividad física y deporte y cómo éstas aportan a la salud y bienestar de los visitantes. Así mismo busca analizar el actual funcionamiento del Programa salud naturalmente en los parques el cual tiene como premisa Consolidar los Parques Nacionales Naturales como espacios que promuevan modos, estilos y entornos de vida saludable y bienestar a niños, jóvenes y adultos que los visitan, contribuyendo con el mejoramiento de la salud de los visitantes.

El segundo propósito va encaminado a potencializar todas las estrategias que desde Parques nacionales naturales de Colombia se puedan implementar en el marco de la planeación y reglamentación del manejo del ecoturismo y cómo este tipo de estrategias pueden aportar a la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible.

OBJETIVO GENERAL

Diagnosticar el actual funcionamiento del programa salud naturalmente en los parques junto a los planes de ordenamiento ecoturísticos en lo relacionado a actividad física, deporte, salud y bienestar, así mismo las acciones que se puedan generar como propuesta para potencializar este tipo de actividades en las áreas protegidas con vocación ecoturistica.

ANTECEDENTES Y CONTEXTO

Actualmente todo el mundo está pasando por una crisis derivada del covid-19 y Colombia no es ajena a esta pandemia con todas las repercusiones que trae tanto en problemas económicos, políticos, sociales y en especial físicos y mentales, es así como aunque la inactividad física y el sedentarismo son viejos enemigos de la salud pública se ven aún más reflejados en tiempos de pandemia, a raíz de esto toma mayor importancia todas las estrategias y programas que el gobierno junto con sus entidades puedan tomar en relación con promover la actividad física, el ejercicio y el deporte ya sea este último de tipo recreativo o competitivo con el fin de mejorar la salud y el bienestar de los colombianos.

Se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y colon; También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Sin embargo, gran parte de los colombianos se están volviendo menos activos todo esto debido a los cambios generados por la pandemia, adicional de los cambios en los patrones de transporte, el mayor uso de la tecnología, los valores culturales y la urbanización; sea como fuere, la actividad física debería ser considerada, con o sin pandemia, como una actividad esencial, con impacto en la sanidad pública. Este debería ser uno de los grandes retos de las políticas de salud pública y sanitaria en los próximos años.

Contexto Deporte y Objetivos de Desarrollo Sostenible

Parques Nacionales Naturales de Colombia, en la actualidad cuenta con 36 áreas protegidas con vocación ecoturística que ofrecen servicios y actividades a los visitantes, según la guía para la planificación del ecoturismo dicha vocación la determina un conjunto de condiciones y características que establecen la aptitud que tiene un área protegida para establecer el ecoturismo como estrategia de conservación, contribuyendo a cumplir con la función ambiental y social de las áreas del Sistema, promoviendo la creación de conciencia sobre el valor de la naturaleza y el reconocimiento del ecoturismo como una alternativa que aporta a la conservación del patrimonio natural y cultural por parte de los actores locales, regionales y nacionales.

El ecoturismo en PNNC es la modalidad turística especializada y sostenible, enfocada a crear conciencia sobre el valor de las Áreas del Sistema, a través de actividades de esparcimiento tales como la contemplación, el deporte y la cultura, contribuyendo al cumplimiento de sus objetivos de Conservación y a la generación de oportunidades sociales y económicas a las poblaciones locales y regionales. **Ley 531 del 2013**.



De acuerdo a lo anterior PNNC busca generar estrategias relacionadas con actividad física, ejercicio y deporte que promuevan modos, estilos y entornos de vida saludable y bienestar a niños, jóvenes y adultos que los visitan, contribuyendo con el mejoramiento de la salud de los visitantes así como el aporte que todo este tipo de estrategias pueden tener hacia la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible plasmados en la agenda 2030.

ODS	Aporte General	Como Aportar PNNC
	El deporte es una fuente de empleo, puede recaudar fondos para programas destinados a mitigar la pobreza y puede ser una plataforma de comunicación y lucha por los derechos humanos y el progreso socioeconómico.	El Deporte puede generar beneficios económicos para operadores, organizadores de eventos y en especial para las comunidades ubicadas en las zonas de Influencia de las AP.
	El deporte contribuye al bienestar independientemente de la edad, el género o la etnia. Todos disfrutan de él y su alcance es inigualable. 3.5 Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.	Podemos concientizar a nuestra comunidad sobre la importancia de la buena salud y de un estilo de vida saludable, y podemos dar a conocer el derecho de todas las personas a Acceder a unos servicios de salud de calidad, es así como las estrategias para visitar las AP aportan a mejorar la salud y bienestar de los ciudadanos generando beneficios de orden físico, mental, psicológicos y sociales.
	8.9 De aquí a 2030, elaborar y poner en práctica políticas encaminadas a promover un turismo sostenible que cree puestos de trabajo y promueva la cultura y los productos locales	En PNNC todas las estrategias van encaminadas a aportar a la consecución de los ODS 2030 es así como la implementación de las actividades deportivas y el programa salud naturalmente en los parques como una estrategia de ecoturismo responsable busca beneficiar a toda la cadena de valor.

	11.4 Redoblar los esfuerzos para proteger y salvaguardar el patrimonio cultural y natural del mundo 11.7 De aquí a 2030, proporcionar acceso universal a zonas verdes y espacios públicos seguros, inclusivos y accesibles, en particular para las mujeres y los niños, las personas de edad y las personas con discapacidad	El ecoturismo en PNNC es una estrategia de conservación, es así como además de aportar para que los ciudadanos visiten más las AP en búsqueda de salud y bienestar, son sitios públicos seguros e inclusivos que buscan concientizar al visitante en la importancia de una práctica de actividad física y deportiva sostenible cuyo objetivo principal sea la apropiación y el cuidado por nuestro patrimonio cultural y natural. PNN Chingaza Cuenta con el sendero de **Los sentidos** el cual es una estrategia de carácter inclusivo dirigido a personas con algún tipo de discapacidad.
	13.3 Mejorar la educación, la sensibilización y la capacidad humana e institucional respecto a mitigación del cambio climático, la adaptación a él, la reducción de sus efectos y la alerta temprana	La educación ambiental es una premisa en PNNC es así como la inclusión de estrategias relacionadas con actividad física y deporte, no solo busca el bienestar en la salud de los visitantes, sino, que también busca generar conciencia en la riqueza de los recursos naturales mientras se desarrollan actividades dentro de ellas.

Fuente Objetivos de Desarrollo Sostenible ONU Cuadro: Elaboración Propia

PROGRAMA SALUD NATURALMENTE EN LAS PARQUES

El Programa Salud Naturalmente en los Parques en Colombia fue creado en el 2016 y se basa en el Programa Parques Saludables Gente Saludables (Healthy Parks Healthy people) el cual tiene como objetivo principal consolidar los Parques Nacionales Naturales como espacios que promueven estilos de vida saludable y bienestar a niños, jóvenes y adultos que los visitan, contribuyendo con mejoramiento de la salud de los visitantes.

Objetivos Específicos del Programa Salud Naturalmente en Los Parques

Actualmente el Programa en la Entidad PNNC ya está plasmado y tiene 4 objetivos definidos desde el 2016, los cuales son:

1. Diseñar programas que consoliden estilos y condiciones que favorezcan la actividad física, la alimentación saludable, la disminución a la exposición al humo del tabaco para niños, jóvenes y adultos que visitan los Parques Nacionales Naturales de Colombia
2. Aumentar los conocimientos acerca de los beneficios de los Parques Nacionales Naturales como espacios que promueven estilos, modos y entornos de vida saludable.
3. Construir un programa de monitoreo y evaluación que evidencie los beneficios de los Parques Nacionales Naturales sobre los estilos de vida que contribuyen al bienestar y salud de quienes los visitan.
4. Implementar los principios y criterios de Organización Saludable en Parques Nacionales Naturales de Colombia.

Así mismo el contacto del ser humano con la naturaleza genera muchos beneficios para la salud dentro de los que se destacan los siguientes:

Salud Física

Las personas con contacto regular con la naturaleza tienen menos riesgos de tener un ataque cardiaco o diabetes y adultos mayores físicamente activos tienen menos probabilidad de sufrir Alzheimer que quienes no lo son, adicional menos riesgos de sufrir enfermedades no transmisibles ENT.

Salud Mental

Promueve la recuperación de enfermedades como la ansiedad y la depresión, alivia problemas crónicos de estrés, reduce la fatiga de atención entre los empleados, atenúa la hiperactividad en la población joven.

Salud Social

Actividades al aire libre promueven un comportamiento pro - social y cohesión social positiva en el salón de clases y entornos laborales y menos espacios verdes alrededor de los entornos de vida está asociado con la soledad y la dificultad de socializar.

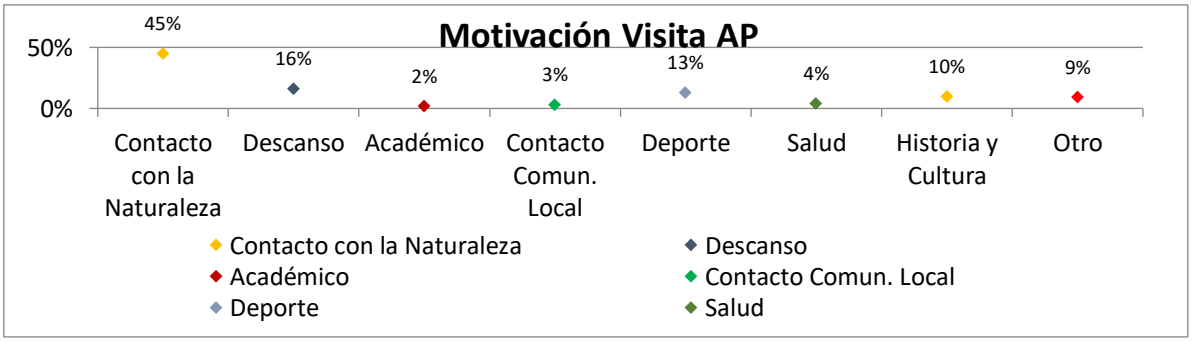
Salud espiritual

Estar en contacto con la naturaleza incrementa el sentido de espiritualidad (generando conexiones a algo más grande que uno mismo), el desarrollo espiritual que proviene de encuentros con la fauna y flora puede mejorar los sentimientos de esperanza, curación y crecimiento" en los niños con discapacidades y las personas con mayores niveles de espiritualidad también tienden a tener mejor salud, menos enfermedades, y menores tasas de mortalidad de la gente que tiene niveles bajos de espiritualidad.

RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS DE SATISFACION

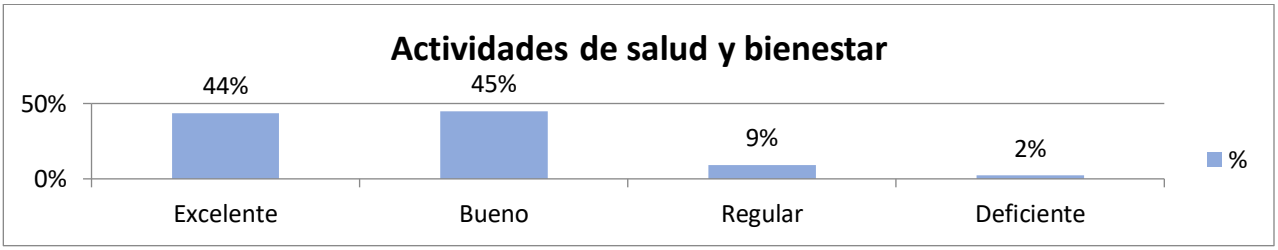
Para entender el perfil del visitante que asiste a los Parques nacionales naturales de Colombia se tomarán los datos encontrados en las encuestas de satisfacción del año 2019 que serán factor de análisis para la elaboración del presente documento. Se analizaran 2 aspectos de la encuesta, el primero se relaciona con la intención de visita al área protegida y el segundo con el análisis de las actividades de salud y bienestar

Resultados de la encuesta DTPA



	PNN Gorgona	PNN Utría	SFF Malpelo	Total
Contacto con la Natutaleza	278	156	60	494
Descanso	145	26	2	173
Académico	16	0	1	17
Contacto Comun. Local	30	0	0	30
Deporte	58	0	82	140
Salud	38	2	2	42
Historia y Cultura	105	0	0	105
Otro	35	0	64	99
Total	705	184	211	1100

Fuente encuestas de satisfacción DTPA PNNC 2019



	PNN Gorgona	PNN Utría	SFF Malpelo	Total	%
Excelente	63	14	0	77	44%
Bueno	49	30	0	79	45%
Regular	8	8	0	16	9%
Deficiente	4	0	0	4	2%
Total	124	52	0	176	100%

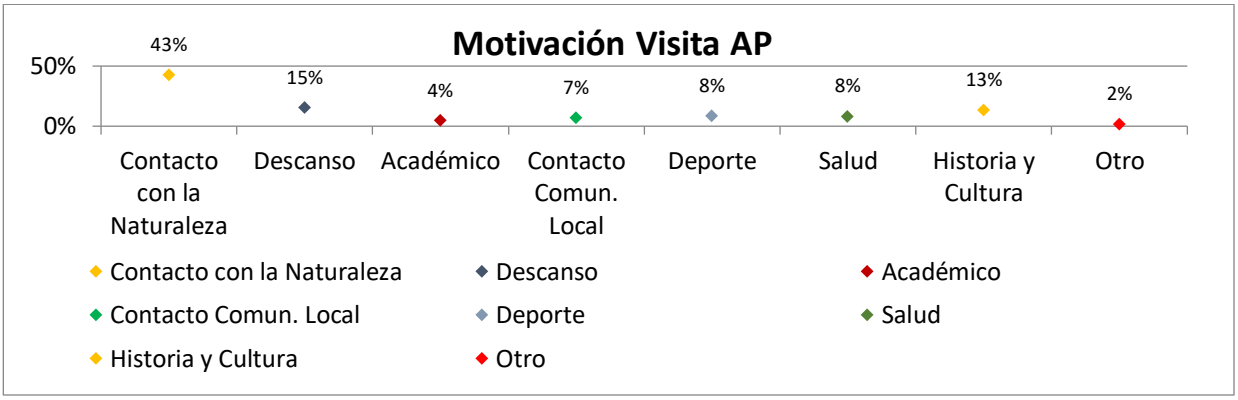
Fuente encuestas de satisfacción DTPA PNNC 2019

Para el análisis de la territorial Pacifico se tuvieron en cuenta las encuestas de satisfacción de los Parques Nacionales Naturales Gorgona, Utria, Malpelo, en primero instancia la intención de visita buscando actividades de deporte fue del 13% y el 4% salud, este es un factor de análisis importante debido a que el 17% de visitantes busca un bienestar de estas dos actividades, muy seguramente por la práctica de un deporte especializado como el buceo y otros no tanto como Snorkel y senderismo.

Ahora bien la calificación de actividades relacionas con salud y bienestar es de un 11% entre regular y deficiente, se hace necesario tener un contexto más amplio para este análisis debido a que en la territorial pacifico existen más áreas protegidas con vocación ecoturistica, lo cual permitiría potencializar una estrategia más global enmarcadas en el programa de salud naturalmente en los parques.

Resultados encuestas DTOR

Para el análisis, la motivación de visita junto con las actividades de salud y bienestar, se tuvieron en cuenta las encuestas de satisfacción de los Parques Nacionales Naturales Chingaza, Tuparro y Sierra de la Macarena.

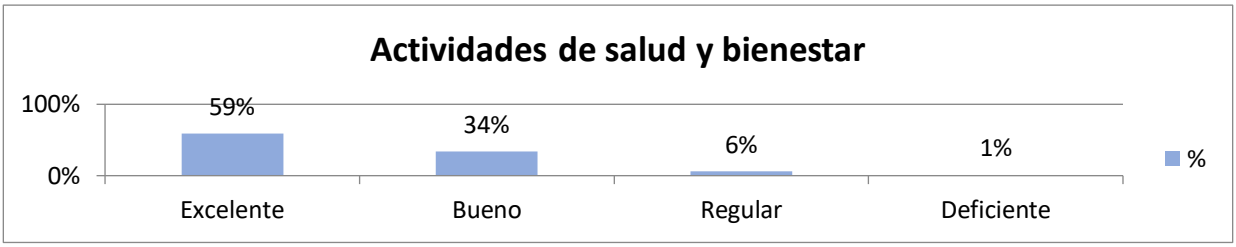


	PNN Chingaza	PNN Tuparro	PNN Macarena	Total
Contacto con la Natutaleza	370	60	336	766
Descanso	128	26	122	276
Académico	45	6	28	79
Contacto Comun. Local	24	8	89	121
Deporte	124	3	21	148
Salud	112	2	30	144
Historia y Cultura	82	20	137	239
Otro	16	1	12	29
Total	901	126	775	1802

Fuente encuestas de satisfacción DTOR PNNC 2019

La motivación de vista en PNNC este enmarcada principalmente por el contacto con la naturaleza 43% para la DTOR y un 16% entre deporte y salud, este refleja el potencial que tiene esta territorial para el desarrollo de toda una estrategia enmarcada en salud y bienestar, a partir de esto se genera un plan piloto como propuesta para incorporar en el plan de ordenamiento ecoturístico 2022-2026 en el PNNC Chingaza el cual se describe en el presente documento.

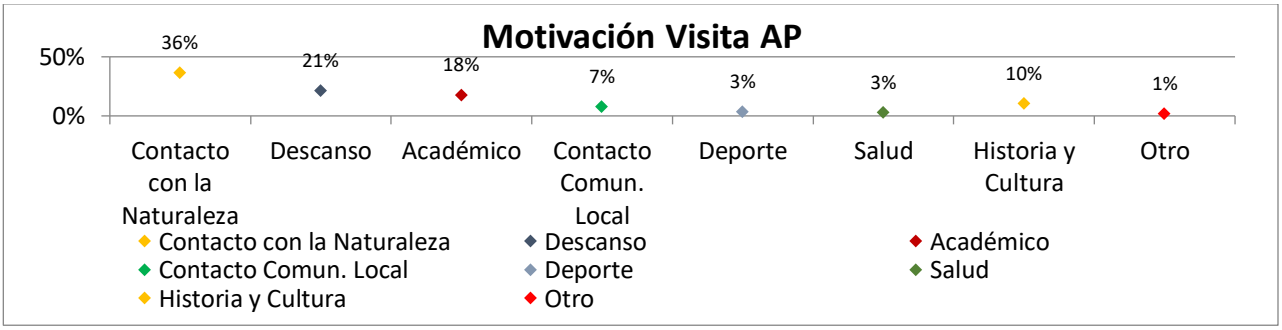
Ahora bien la calificación entre regular y deficiente de actividades de salud y bienestar represento un valor de 7%, esto puede analizarse desde el punto de vista de la falta de promoción de este tipo de actividades por parte de la entidad así como a la necesidad de trabajar más en la reglamentación de este tipo de actividades.



	PNN Chingaza	PNN Tuparro	PNN Macarena	Total	%
Excelente	162	5	0	167	59%
Bueno	89	7	0	96	34%
Regular	14	2	0	16	6%
Deficiente	2	1	0	3	1%
Total	267	15	0	282	100%

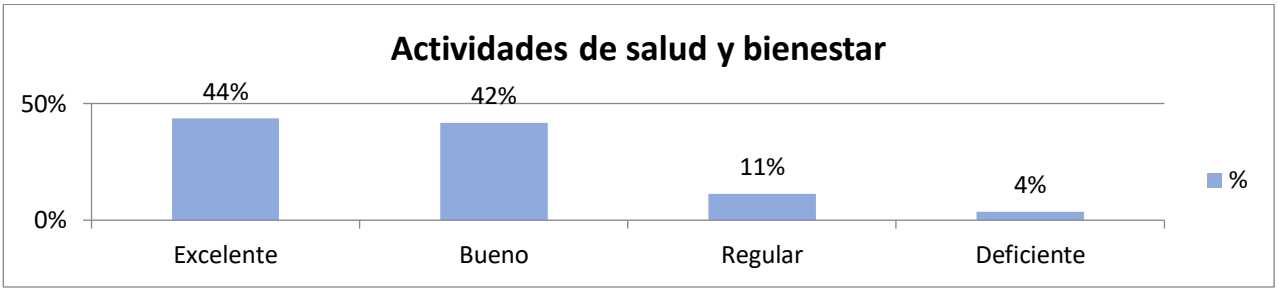
Fuente encuestas de satisfacción DTOR PNNC 2019

Resultados encuestas DTCA



	PNN Corales	PNN Macuira	PNN Old Providence	PNN SNSM	PNN Tayrona	SFF Flamencos	VIPIS	Total
Contacto con la Natutaleza	183	205	252	0	243	192	219	1294
Descanso	114	57	224	0	217	62	19	693
Académico	117	13	4	0	54	158	369	715
Contacto Comun. Local	3	119	77	0	14	53	4	270
Deporte	15	37	29	0	40	10	3	134
Salud	8	22	24	0	22	12	7	95
Historia y Cultura	10	129	67	0	36	77	57	376
Otro	3	7	11	0	13	11	1	46
Total	453	589	688	0	639	575	679	3623

Fuente encuestas de satisfacción DTCA PNNC 2019



	PNN Corales	PNN Macuira	PNN Old Providenc	PNN SNSM	PNN Tayrona	SFF Flamencos	VIPIS	Total	%
Excelente	0	33	0	0	0	41	0	74	44%
Bueno	0	16	0	0	0	55	0	71	42%
Regular	0	1	0	0	0	18	0	19	11%
Deficiente	0	0	0	0	0	6	0	6	4%
Total	0	50	0	0	0	120	0	170	100%

Fuente encuestas de satisfacción DTCA PNNC 2019

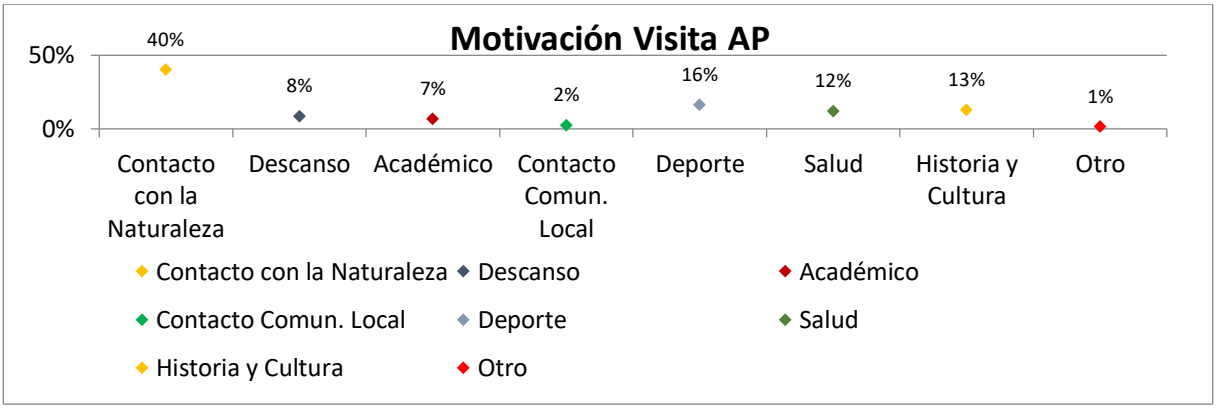
Para el análisis de la territorial Caribe se tuvieron en cuenta las encuestas de satisfacción de los Parques Nacionales Naturales Corales del Rosario, Macuira, Old Providence, Tayrona, flamencos y VIPIS.

En cuanto a la motivación de vistita se puede deducir que la salud y deporte no son factores importantes para los visitantes representado por 3% deporte y 3% salud lo cual es muy bajo esto se puede entender debido a que la mayor cantidad de visitantes van a esta territorial buscando actividades como sol y playa, junto al descanso, ahora bien para el segundo análisis de las actividades de bienestar y salud el 15% califico a la DCTA entre regular y deficiente, pero aunque la calificación de excelente y bueno fue de 86% contrasta con la poca cantidad de gente (170) que evaluó este aspecto de todos los visitantes de la territorial.

Así mismo podemos ver en la gráfica que todos los parques fueron tabulados pero solamente registraron datos 2, PNN Macuira y SFF Los Flamencos, esto sigue demostrando el poco interés en este tipo de actividades en la territorial marcando una necesidad muy clara de generar un cambio en la percepción de actividad sol y playa.

Resultados Encuestas DTAN

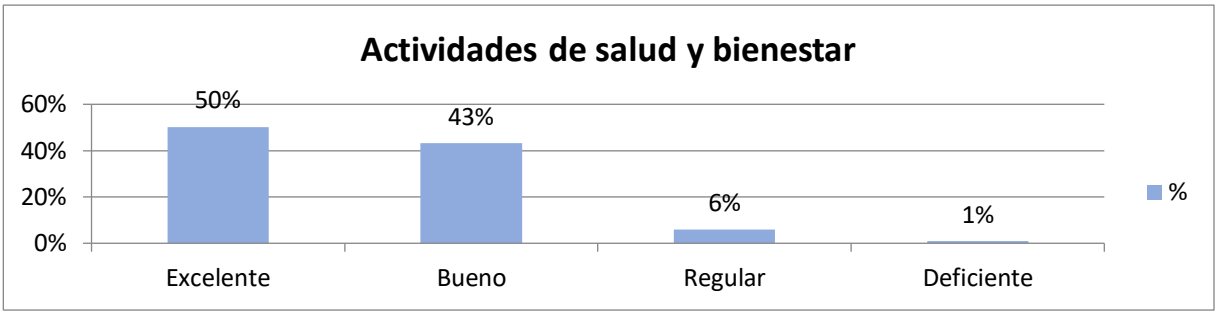
Para el análisis de la territorial Andes Nororientales se tuvieron en cuenta las encuestas de satisfacción de los Parques Nacionales Naturales Cocuy y SFF Iguaque.



	PNN Cocuy	SFF Iguaque	Total
Contacto con la Natutaleza	318	358	676
Descanso	69	74	143
Académico	44	67	111
Contacto Comun. Local	23	18	41
Deporte	113	161	274
Salud	90	110	200
Historia y Cultura	91	126	217
Otro	7	15	22
Total	755	929	1684

Fuente encuestas de satisfacción DTAN PNNC 2019

La motivación de visita tiene una calificación alta ubicada en 16% deporte y 12% salud, Juntas suman un 28% lo cual puede ser entendido por las actividades de montañismo, senderismo, ascenso cumbre y treeking que se pueden practicar en estas AP, sumado a esto el 40% de contacto con la naturaleza lo cual brinda una oportunidad de generar toda una estrategia de salud y bienestar para cada parque y la territorial. Por otro lado la evaluación de actividades de bienestar y salud fue evaluada de forma positiva en un 93%, esto se puede ver reflejado en la gráfica a continuación y reafirma el fuerte que tiene la DTAN para potencializar este tipo de actividades.



	PNN Cocuy	SFF Iguaque	Total	%
Excelente	6	114	120	50%
Bueno	5	98	103	43%
Regular	1	13	14	6%
Deficiente	0	2	2	1%
Total	12	227	239	100%

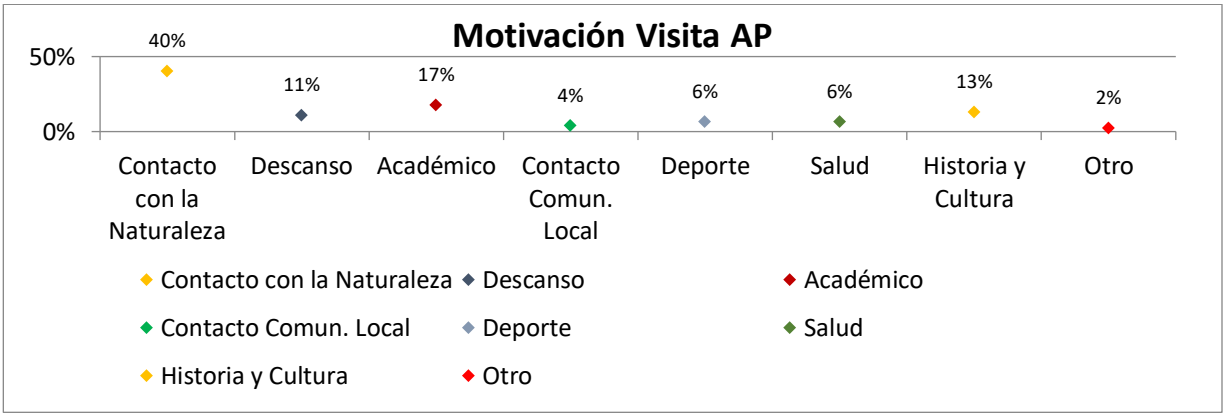
Fuente encuestas de satisfacción DTAN PNNC 2019

Resultados DTAO

Para el análisis de la territorial pacifico se tuvieron en cuenta las encuestas de satisfacción de los Parques Nacionales Naturales Cueva de los Guacharos, Nevados, SFF Isla de Corota, SFF Galeras y SFF Otún Quimbaya.

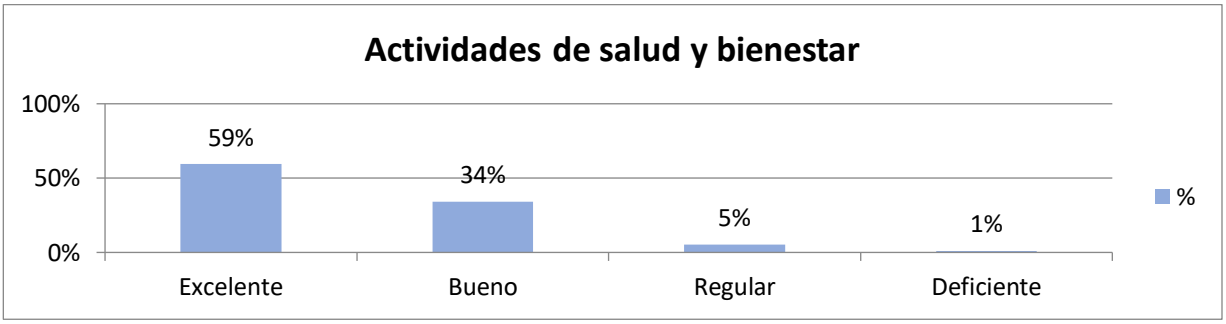
El principal motivador de visita es el contacto con la naturaleza el cual es un 40%, el deporte represento un 6% y salud 6%, estos resultados siguen estando en línea con los de los otras territoriales demostrando la falta de promoción y divulgación en este tipo de actividades, ya sea por falta de oferta o por la escasa reglamentación de estas dentro de los POE.

Las actividades de salud y bienestar fueron evaluadas con un 94% entre excelente y bueno y un 6% entre regular y deficiente principalmente jalonada por el PNN los Nevados, a partir de esto nuevamente se evidencia la necesidad de diversificar la oferta en las demás áreas de la territorial para poder generar una estrategia. Estos análisis surgieron de las gráficas que siguen a continuación.



	PNN Guacharos	PNN Nevados	SFF Corota	SFF Galeras	SFF Otun Quimbaya	Total
Contacto con la Natutaleza	109	407	227	156	152	1051
Descanso	41	90	89	28	36	284
Académico	26	76	135	11	210	458
Contacto Comun. Local	13	14	26	19	26	98
Deporte	31	84	17	31	7	170
Salud	29	46	39	43	12	169
Historia y Cultura	45	141	72	42	33	333
Otro	5	22	13	4	14	58
Total	299	880	618	334	490	2621

Fuente encuestas de satisfacción DTAO PNNC 2019



	PNN Guacharos	PNN Nevados	SFF Corota	SFF Galeras	SFF Otun Quimbaya	Total	%
Excelente	0	123	182	0	0	305	59%
Bueno	0	67	108	0	0	175	34%
Regular	0	7	21	0	0	28	5%
Deficiente	0	5	0	0	0	5	1%
Total	0	202	311	0	0	513	100%

Fuente encuestas de satisfacción DTAO PNNC 2019

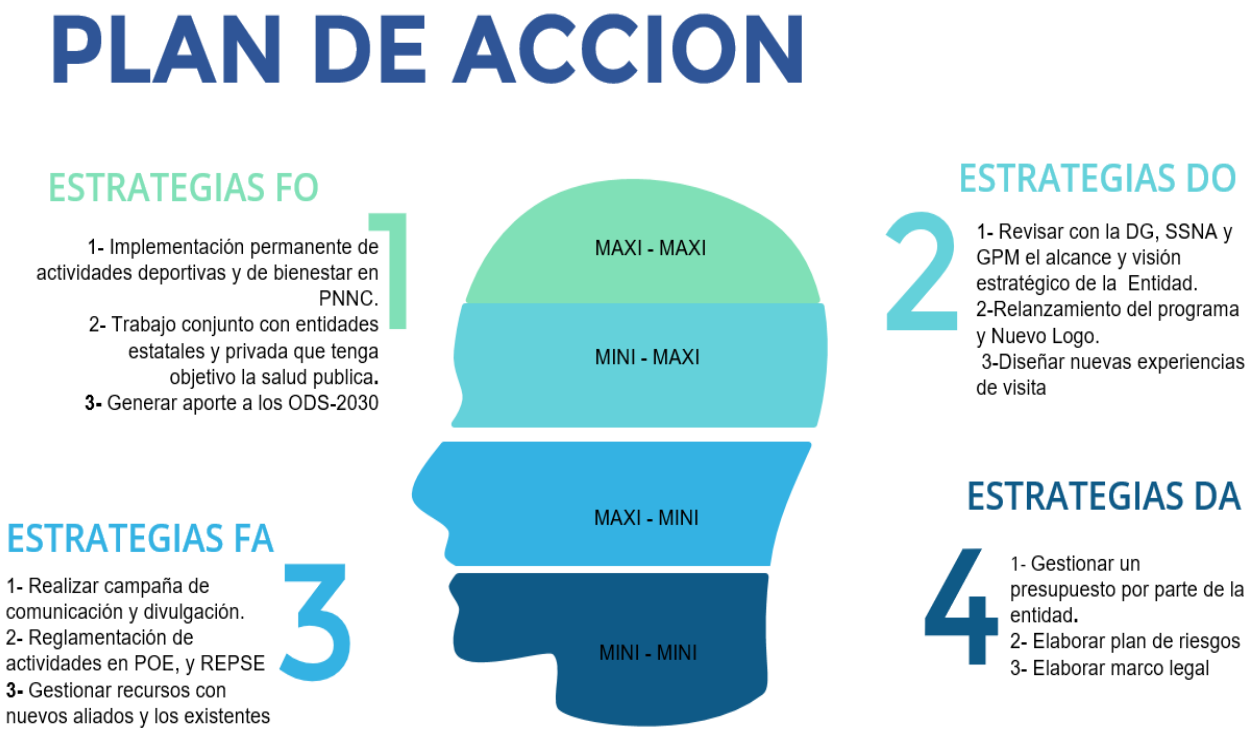
ANALISIS DOFA

A continuación realizaremos un análisis DOFA del programa salud naturalmente en los parques como de las actividades relacionadas con actividad física y deporte.

Análisis DOFA	**Fortalezas**	**Debilidades**
	F1 Áreas Protegidas y ZI **F2** Estudios de Capacidad de carga **F3** Objetivos Claros. **F4** Reglamentación y regulación de este tipo de actividades en modo eventos **F5** Aliados estratégicos en la implementación, convenios, operadores y viceministerio de turismo **F6** POE como herramienta de reglamentación. **F7** Ecoturismo **F8** Educación ambiental	**D1** Trabajo Articulado entre GPM-SSNA **D2** Limitada implementación en actividades deportivas (No solo eventos). **D3** Ausencia de un Plan de Acción relacionada con la estrategia existente. **D4** Falta de comunicación en medios masivos de información y redes sociales **D5** DEVs relacionadas con actividad física deporte desde POE **D6** Manejo del Riesgo **D7** Articulación con comunicaciones **D8** Alcance estratégico de la entidad en este tipo de actividades
Oportunidades **O1** Turismo de naturaleza en auge **O2** reconocimiento por el estado y comunidad para adoptar programas Relacionadas con estilos de vida saludables **O3** Beneficios para prestadores de servicio y comunidad de la zona de influencia. **O4** Agencias especializadas **O5** Aportar a los ODS **O6** Variación en las tarifas para este tipo de actividades recreativas.	**FO (Maxi-Maxi)** **FO1=F1+F2+F3+F6+O1** Implementación permanente de actividades deportivas y de bienestar en PNNC. **FO2=F5+F8+O2** Trabajo conjunto con entidades estatales y privada que tenga objetivo la salud publica **FO3=F7+F8+O1+O3+O4+O5** Generar aporte a los ODS-2030	**DO (Mini-Maxi)** **DO1=D8+O2+O3+O5** Revisar con la DG, SSNA y GPM el Alcance y visión estratégico de la Entidad. **DO2=D1+D3+D4+D7+D8+O1+O2+O3** Relanzamiento del programa y Nuevo Logo- **DO3=D2+D5+O3** Diseñar nuevas experiencias de visita
Amenazas **A1** Impactos ambientales por cuenta del ecoturismo **A2** Falta de recursos para implementación **A3** Educación ambiental por parte de los visitantes **A4** Regulación de prestadores de serviciosy guías especializados. **A5** Entidades y personas en desacuerdo con implementar este tipo de estrategias enáreas protegidas. **A6** Seguridad en AP	**FA (Maxi-Mini)** **FA1=F2+F3+F6+F7+F8+A1+A3+A5** Realizar campaña de comunicación y divulgación. **FA2=F2+F6+F8+A1+A3+A5** Reglamentación de actividades en POE, y REPSE **FA3=F5+F8+A2** Gestionar recursos con nuevos aliados y los existentes	**DA (Mini-Mini)** **DA1= D8+A2** Gestionar un presupuesto por parte de la entidad. **DA2=D1+D6+A1+A5+A6** Elaborar plan de riesgos **DA3=D1+D4+D7+D8+A1+A3+A5** Elaborar un sustento o marco legal

PROPUESTA PLAN DE ACCION

A partir del análisis DOFA se describirán 12 cruce de variables como propuesta de plan de acción y sus posibles estrategias para implementar en un periodo de tiempo de un año o más a partir del año 2022, todo esto con el fin de potencializar el programa salud naturalmente en los parques y la reglamentación de nuevas DEVs relacionadas con actividad física y deporte. Las estrategias plasmadas en el plan de acción se harán bajo los parámetros del Que? Para qué? Cómo? y Quien? **(ANEXO ARCHIVO EXCEL).**



PARQUES NACIONALES NATURALES DE COLOMBIA		PLAN DE ACCION	
¿Qué?	¿Para qué?	¿Cómo?	¿Quién? H
FO1=F1+F2+F3+F6+O1 Implementación permanente de actividades deportivas y de bienestar en PNNC.	Para poder potencializar el programa salud naturalmente en los parques es necesario reglamentar las actividades bajo los planes de ordenamiento ecoturístico POE. El alcance de esta estrategia es salir del marco únicamente de eventos para lo cual es necesario el trabajo articulado entre GPM-SSNA y Grupos de ecoturismo de las direcciones territoriales junto con los de las AP. El potencial que tienen las AP y las ZI junto con los estudios de capacidad de carga, los POE como herramienta de reglamentación, el auge del turismo de naturaleza permitirá darle un contexto mas amplio al programa	* Socializar la estrategia con el grupo ecoturismo de GPM-SSNA-Lideres de Cada territorial- Lideres de cada AP y Jefes de área *Diagnóstico de funcionamiento de ecoturismo dentro de las áreas protegidas, contexto, oferta, necesidades. * Analizar el funcionamiento de posibles actividades a implementas, Pros y Contras. * Proyectar reglamentación de actividades potenciales, bajo parámetros de capacidad de carga, impactos ambientales y reglamentación clara. * Socializar con jefes de área y territoriales. * Hacer ajustes correspondientes * Reglamentar en POE	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Subdirección gestión planeación y manejo * Grupo de ecoturismo de cada AP * Subdirección de Sostenibilidad * Jefes de área * Grupo de ecoturismo de cada AP * Líder de ecoturismo. En la Territorial. * Líder Programa Salud Naturalmente en los parques.
FO2=F5+F8+O2 Trabajo conjunto con entidades estatales y privada que tenga objetivo la salud publica	El trabajo de la entidad PNNC junto con aliados estatales y privados tales como Ministerio del Deporte, Ministerio de Salud, Viceministerio de industria y comercio, permitirá ampliar el alcance de este relacionándolo con un programa que busca adicionalmente de generar una concientización, apropiación y cuidado por los recursos naturales mediante la practica sostenible, una estrategia que le aporte a la salud publica del país.	* Elaborar presentación para entidades publicas y privadas. * Contactar aliados estratégicos * Presentar el Programa ante entidades Publicas y privadas * Mesas de trabajo con Ministerio del deporte, Ministerio de Salud, Alcaldías, Viceministerio de turismo; ONG, Entidades privadas * Realizar ajustes necesarios	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Dirección General * Subdirección gestión planeación y manejo * Subdirección de Sostenibilidad * Líder de ecoturismo. En la Territorial. * Líder del Programa Salud Naturalmente en los Parques. * Encargadas de cada Organismo publico o privado.
FO3=F7+F8+O1+O3+O4+O5 Generar aporte a los ODS-2030	Bajo la reglamentación e implementación de estas actividades de salud y bienestar, las comunidades de la ZI, los operadores y las personas en obtendrían beneficios tanto como económicos, de salud y bienestar, de educación ambiental entre otros que permitan generar un aporte a la consecución de los ODS de la agenda 2030	* Evaluar la conservación del ambiente natural, beneficios sobre la comunidad y posibles impacto en el medio ambiente. * Identificar como el programa aporta y genera estrategias de cara a la consecución de los ODS. * Relacionar ODS No 1,3,8 11 y 13 * Proyecciones y resultados * Ajustes Necesarios	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Subdirección gestión planeación y manejo * Grupo de ecoturismo de cada AP * Subdirección de Sostenibilidad * Líder de ecoturismo. En la Territorial. * Líder Programa salud Naturalmente en los parques.

PARQUES NACIONALES NATURALES DE COLOMBIA		PLAN DE ACCION	
¿Qué?	¿Para qué?	¿Cómo?	¿Quién? H
DO1=D8+O2+O3+O5 Revisar con la DG, SSNA y GPM el Alcance y visión estratégico de la Entidad.	Todo programa debe tener dentro de la entidad un direccionamiento estratégico, para eso se hace necesario revisar con la Dirección General, La subdirección de Gestión y Manejo y la Subdirección de Sostenibilidad y negocios ambientales hacia donde visualiza el programa Salud Naturalmente en los Parques y como involucra al personal de las AP para la implementación y desarrollo de estas.	* Establecer reunión con la dirección general de PNNC con el fin de evaluar el alcance de esta y dar las respectivas directrices para su implementación. * Realizar reuniones con las AP Y territoriales y socializar la visión por parte de la entidad el programa	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Subdirección gestión planeación y manejo * Grupo de ecoturismo de cada AP * Subdirección de Sostenibilidad * Jefes de área * Grupo de ecoturismo de cada AP * Líder de ecoturismo. En la Territorial. * Líder Programa Salud Naturalmente en los parques .
DO2=D1+D3+D4+D7+D8+O1+O2+O3 Relanzamiento del programa y Nuevo Logo	Actualmente el programa necesita ser relanzado debido al rezago de los últimos 2 años afectado por la pandemia COVID-19, además el contexto de este debe ser mas amplio no únicamente enfocado hacia los visitantes, sino también un trabajo articulado con el grupo de gestión humana que mire hacia adentro de la institución y mejore la calidad de vida de funcionarios y contratistas en aspectos físicos, mentales, sociales y psicológicos tan necesarios en la actualidad.. Por otro lado se hace necesario elaborar un nuevo logo mas moderno y que identifique mas al programa.	Contactar al grupo de comunicaciones y educación ambiental * Rediseñar logo y slogan * Socializar el nuevo logo y slogan * Realizar ajustes necesarios. * Socializar con Talento Humano * Campaña de expectativas * Relanzamiento del programa.	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Subdirección gestión planeación y manejo * Grupo de ecoturismo de cada AP * Subdirección de Sostenibilidad * Jefes de área * Grupo de ecoturismo de cada AP * Líder de ecoturismo. En la Territorial.
DO3=D2+D5+O3 Diseñar nuevas experiencias de visita	Esto servirá para ampliar la oferta del ecoturismo como estrategia de conservación, brindando tanto a los operadores una alternativa extra que les permita generar unos benéficos tanto para ellos como para las comunidades cercanas a los parques y de la zona de influencia.	* Diagnostico de nuevas actividades * Diseñar experiencias relacionadas con salud, bienestar y actividad física. * Ordenamiento de Nuevas Actividades * Socialización grupo de trabajo * Realizar Ajustes: * Socializar con Guías, operadores y agencias, municipios y alcaldías de la ZI	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Subdirección gestión planeación y manejo * SSNA * Grupo de ecoturismo de cada AP * Líder de ecoturismo. En la Territorial. * Líder del Programa.

PARQUES NACIONALES NATURALES DE COLOMBIA		PLAN DE ACCION	
¿Qué?	¿Para qué?	¿Cómo?	¿Quién? H
FA1=F2+F3+F6+F7+F8+A1+A3+A5 Realizar campaña de comunicación y divulgación.	Dar a conocer los beneficios del programa bajo un concepto de deporte sostenible que busque generar mediante la realización de actividad física una apropiación, cuidado y respeto por los recursos naturales, así mismo basarse en los estudios de capacidad de carga y la elaboración de los POE para comunicar que estas actividades se realizan mediante unos lineamientos y reglamentación clara dentro de capa AP	* Contactar al grupo de comunicaciones y educación ambiental * Realizar ajustes necesarios. * Socializar con Talento Humano * Campaña de divulgación del alcance del programa y los beneficios para la sociedad	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Dirección General * Subdirección gestión planeación y manejo * Grupo de ecoturismo de cada AP * Subdirección de Sostenibilidad * Jefes de área * Grupo de ecoturismo de cada AP * Líder de ecoturismo. En la Territorial. * Líder del Programa * Líder Talento Humano
FA2=F2+F6+F8+A1+A3+A5 Reglamentación de actividades en POE, y REPSE	Para contrarrestar las controversias o el desacuerdo de actores externos es necesario la reglamentación junto con la estrategia de encontrar guías especializados en el acompañamiento de estas actividades	* Proyectar reglamentación de actividades potenciales, bajo parámetros de capacidad de carga, impactos ambientales y reglamentación clara. * Socializar con jefes de área y territoriales. * Revisar capacidades carga * Revisar impactos ambientales. * Hacer ajustes correspondientes * Reglamentar en POE * Reglamentar Guía y operadores en REPSE	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Subdirección gestión planeación y manejo * Subdirección de Sostenibilidad * Grupo de ecoturismo de cada AP * Líder de ecoturismo. En la Territorial. * Líder REPSE * Líder del Programa
FA3=F5+F8+A2 Gestionar recursos con nuevos aliados y los existentes	Actualmente PNNC tiene aliados estratégicos que aportan recursos para diferentes frentes sin embargo se hace necesario dar a conocer el programa a estos aliados de tal manera que puedan aportar al mejoramiento especialmente en la adecuación de senderos, Señalizacion del parque y espacios necesarios para la practica de estos	* Contactar entidades entidades publicas y privadas. * Realizar presentación del programa y alcances. * Gestionar Recursos con entidades publicas, Privadas y ONG	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Dirección General * Subdirección gestión planeación y manejo * Subdirección de Sostenibilidad * Jefes de área * Líder del Programa. .

PARQUES NACIONALES NATURALES DE COLOMBIA		PLAN DE ACCION	
¿Qué?	¿Para qué?	¿Cómo?	¿Quién? H
DA1= D8+A2 Gestionar un presupuesto por parte de la entidad	De acuerdo al direccionamiento del programa por parte de la Dirección General identificar en que aspectos se necesitan realizar inversiones y de esa manera potencializar la estrategia.	* Realizar reunión con la Dirección General para establecer recursos necesarios para el correcto funcionamiento del programa	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Dirección General * Subdirección de Sostenibilidad. * Líder del Programa salud naturalmente en los parques
DA2=D1+D6+A1+A5+A6 Elaborar plan de riesgos	Toda actividad en AP debería tener un plan para reaccionar a los posibles riesgos que generan dichas actividades, así mismo se plantea como requisito llenar el formulario de exoneración de responsabilidades	* Reuniones con las áreas protegidas para la identificación de los posibles riesgos que represente la inclusión de actividades relacionadas con salud, bienestar y actividad física. * Elaborar Plan de riesgos * Socializar con equipo de trabajo * Realizar ajustes * Aprobación	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Grupo de gestión del riesgo * Grupo Jurídico * Subdirección gestión planeación y manejo * Grupo de ecoturismo de cada AP * Subdirección de Sostenibilidad * Jefes de área * Líder de ecoturismo. En la Territorial. * Líder del Programa.
DA3=D1+D4+D7+D8+A1+A3+A5 Elabora ración marco legal	Esto mas que ser una herramienta restrictiva lo que busca es analizar toda la reglamentación y fundamento jurídico para la implementacion de este tipo de actividades como un objetivo de salud publica que busca generar beneficios físicos, mentales, sociales, psicológicos mediante el contacto con la naturaleza y el cuidado de la misma.	* Buscar leyes, decretos, resoluciones, artículos y programas de salud publica * Anexar al programa salud naturalmente * Revisión y reunión con el grupo de Jurídica. * Aprobación por el grupo de Jurídica. * Realizar socialización y apoyo técnico con las AP * Realizar campaña de comunicaciones relacionando este aspecto	Los grupos de trabajo que intervienen serian: * Grupo Jurídico * Grupo de comunicaciones * Subdirección gestión planeación y manejo * Grupo de ecoturismo de cada AP * Subdirección de Sostenibilidad * Jefes de área * Líder de ecoturismo. En la Territorial. * Líder del programa

PLAN PILOTO SALUD Y BIENESTAR PNNC CHINGAZA

El Parque Nacional Natural Chingaza actualmente se encuentra en la actualización del Plan de Ordenamiento Ecoturístico POE 2022-2026, a partir de esto se quiere incluir las actividades relacionadas con salud y bienestar bajo una reglamentación clara, que potencialice dicha estrategia de práctica deportiva y actividad física como valor agregado a las experiencias de visita por parte del turista.

Actualmente este tipo de actividades en un gran porcentaje se encuentra enmarcadas en la modalidad eventos o practicas muy especializadas como los son el buceo y el montañismo, sin embargo este plan piloto parte de incorporar una oferta más amplia y que se realicen de forma continua en AP bajo la reglamentación de los POE.

El Plan Piloto de Salud y Bienestar en PNNC Chingaza se Planteó teniendo en cuenta las siguientes modalidades: Ciclo montañismo o Gravel, Trail Running; Treeking, Actividades de mente y Cuerpo como Yoga, Pilates, Tai- chi, Baños de Naturaleza, Senderismo, Picnic al Parque y Observación Sideral.



A continuación describimos la propuesta trabajada para el PNNC Chingaza en las modalidades Bicicleta de montaña o Gravel, Trail Running, Mente y Cuerpo y Treeking.

BICICLETA DE MONTAÑA o GRAVEL



El ciclismo de montaña para PNNC, se considera como una modalidad de la experiencia de salud natural y bienestar que permite al visitante disfrutar de manera armónica y respetuosa la belleza escénica de las áreas protegidas, mientras contribuye a mejorar su salud y conservación del área protegida y puede desarrollarse en circuitos naturales según los ecosistemas presentes y de acuerdo a niveles de intensidad que según la necesidad puede ser de tipo recreativo, competitivo (modalidad evento) y contemplativo (bici turismo) en jornadas largas en bicicleta combinando con otras experiencias/actividades y cumpliendo con la reglamentación definida para su desarrollo.

Ámbito para desarrollo de la actividad de bicicleta de montaña

La actividad podrá ser desarrollada en la zonificación del área protegida que permita en general el desarrollo de la actividad ecoturística: Zona de recreación general exterior y Zona de Alta Densidad de Uso y Zona con función amortiguadora**.**

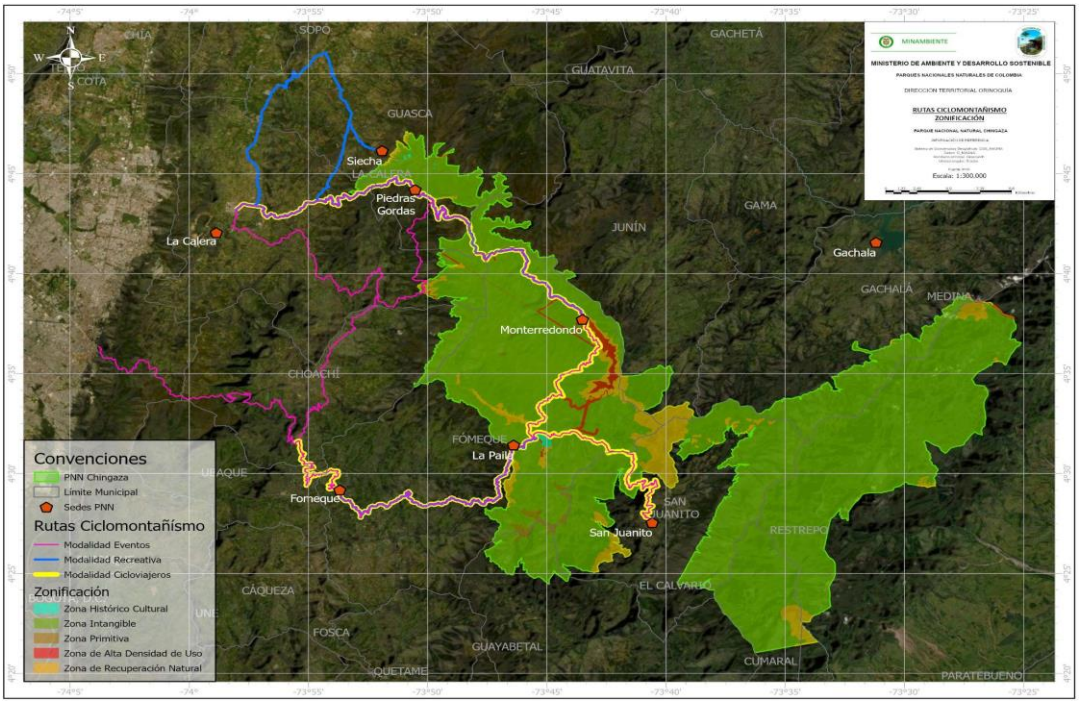


Figura 1. Zonificación del PNN Chingaza y rutas por modalidades.

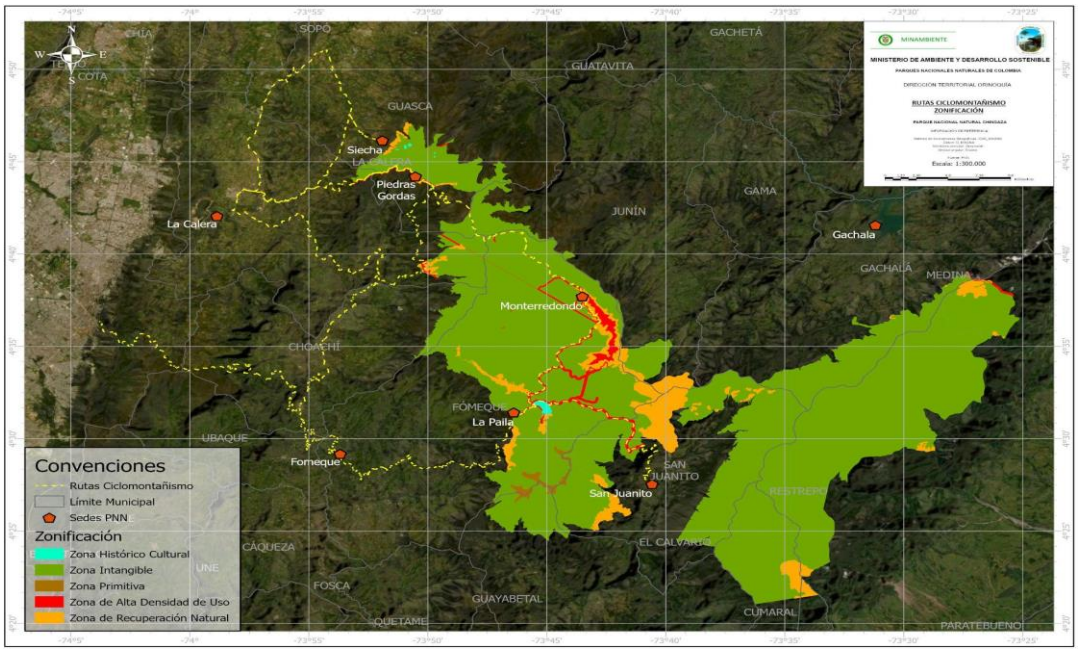


Figura 2. Zonificación del PNN Chingaza.

Modalidades para realizar bicicleta de montaña MTB o Gravel.

La actividad de ciclismo MTB o Gravel se basa en la estrategia de 3 frentes de acción que son: Eventos, Recreativo y Ciclo Viajeros para lo cual cada uno tiene su debida reglamentación y ordenamiento que se describe a continuación.



Bicicleta de montaña modalidad eventos

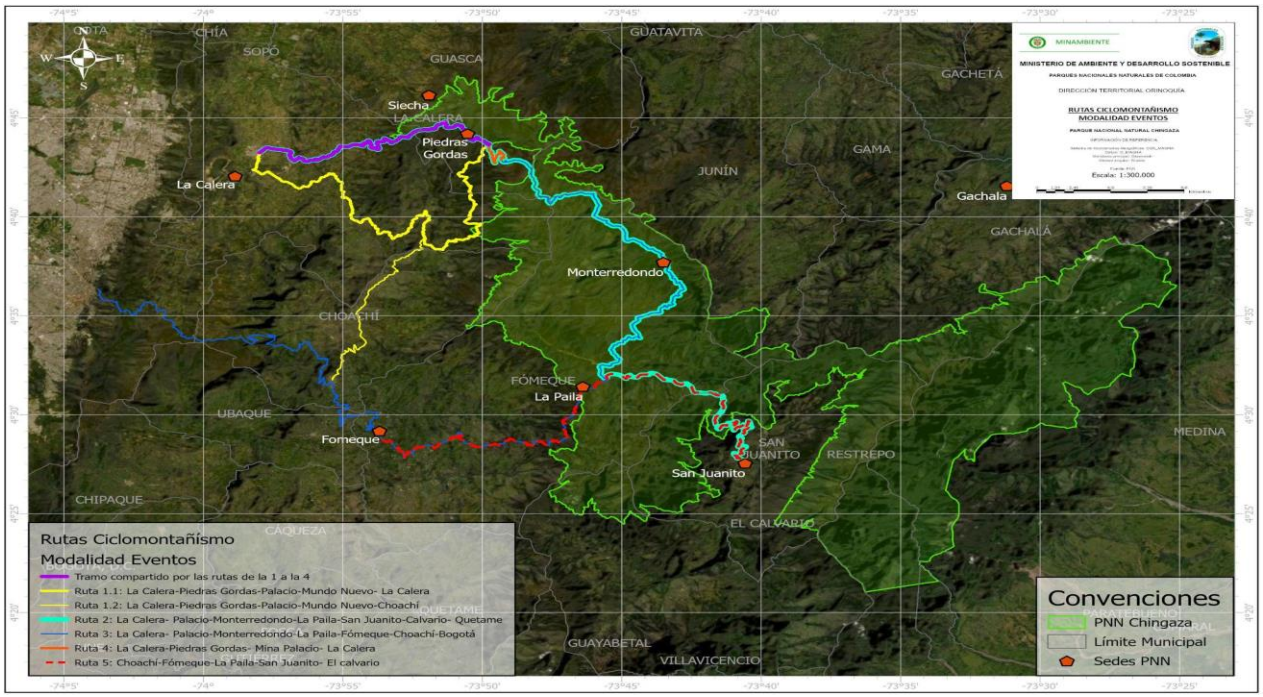


Figura 3. Rutas modalidad Eventos.

Periodicidad: De acuerdo a la solicitud del empresario (cierre temporal de la vía durante el evento)

Eventos gran escala: De 500 a 1000 personas máximo (máximo dos (2) eventos al año)

Eventos mediana escala: De 200 a 499 personas máximo (Máximo cuatro (4) eventos al año)

Eventos pequeños escala: Máximo 199 personas máximo (Máximo seis (6) eventos al año)

Horario para el desarrollo de la actividad: 7:00 am a 14:00 ingreso y salida

Intensidad semanal/mensual/año: Dos **(**2) máximo por mes.

NOTA: Todo evento debe cumplir con los requisitos exigidos por el PNN Chingaza con previo conocimiento y aprobación de Nivel Central.

Rutas permitidas:

Ruta 1: La Calera-Piedras Gordas-Palacio-Mundo Nuevo- La Calera o Choachí.

Ruta 2: La Calera- Palacio-Monte redondo-La Paila-San Juanito-Calvario- Quetame

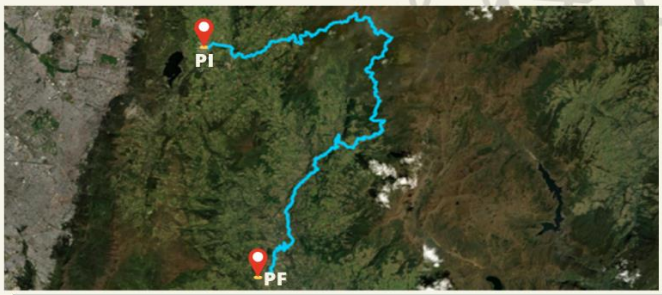
Ruta 3: La Calera- Palacio-Monterredondo-La Paila-Fómeque-Choachí-Bogotá

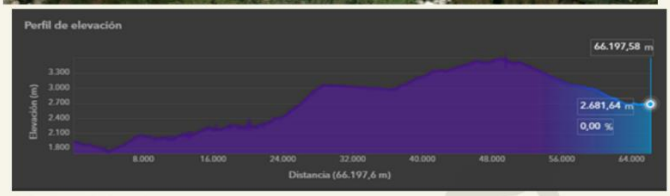
Ruta 4: La Calera-Piedras Gordas- Mina Palacio- La Calera

Ruta 5: Choachí-Fómeque-La Paila-San Juanito- El calvario (viceversa)

Modalidad eventos

IMAGEN: PLANIALTIMETRÍA





PARQUES NACIONALES
NATURALES DE COLOMBIA

RUTA 1: LA CALERA–PIEDRAS GORDAS–PALACIO–MUNDO NUEVO–CHOACHÍ

SECTOR: PIEDRAS GORDAS- CHOACHÍ
DISTANCIA: 66,2 KILÓMETROS
TIEMPO APROXIMADO: 7 HORAS
VELOCIDAD MÁX: 40 KM/H
DIFICULTAD: ALTA
TIPO DE RUTA: LINEAL
CLIMA: FRÍO
TEMPERATURA: 4 - 18 °C
ALTURA MÁXIMA: 3.582 MSNM
ALTURA MÍNIMA: 1.718 MSNM
PENDIENTE MÁX: 156.9%

Convenciones:
PI: Punto inicial
PF: Punto final

RECOMENDACIONES:

1. SEA PRECAVIDO, ES POSIBLE QUE EN LA RUTA SE ENCUENTRE CON FAUNA SILVESTRE.
2. USE ROPA ADECUADA Y RECOMENDADA PARA LA ACTIVIDAD.
3. DEBE TENER UNA CONDICIÓN FÍSICA ADECUADA PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD.
4. NO ARROJAR RESIDUOS EN LA VÍA CON EL FIN DE EVITAR IMPACTOS AMBIENTALES NEGATIVOS.

Edad mínima y máxima:

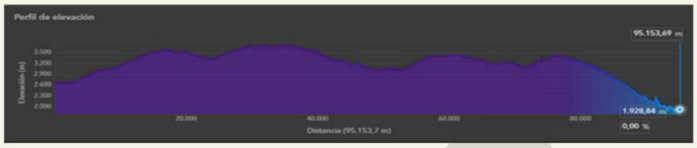
12 A 65 AÑOS

Elaborado por: Equipo de PNN de Colombia. Nivel central: Fabián Bastos, DTOR: Faber Ramos, PNN Chingaza: Wendy Cortes.

Modalidad eventos

IMAGEN: PLANIALTIMETRÍA





PARQUES NACIONALES
NATURALES DE COLOMBIA

RUTA 2: LA CALERA– PALACIO–MONTERREDONDO–LA PAILA–SAN JUANITO

SECTOR: LA CALERA- SAN JUANITO
DISTANCIA: 95,2 KILÓMETROS
TIEMPO APROXIMADO: 9 HORAS
VELOCIDAD MÁX: 40 KM/H
DIFICULTAD: ALTA
TIPO DE RUTA: LINEAL
CLIMA: FRÍO
TEMPERATURA: 4 - 19 °C
ALTURA MÁXIMA: 3.694 MSNM
ALTURA MÍNIMA: 2.729 MSNM
PENDIENTE MÁX: 317 %

Convenciones:
PI: Punto inicial
PF: Punto final

RECOMENDACIONES:

1. SEA PRECAVIDO, ES POSIBLE QUE EN LA RUTA SE ENCUENTRE CON FAUNA SILVESTRE.
2. USE ROPA ADECUADA Y RECOMENDADA PARA LA ACTIVIDAD.
3. DEBE TENER UNA CONDICIÓN FÍSICA ADECUADA PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD.
4. NO ARROJAR RESIDUOS EN LA VÍA CON EL FIN DE EVITAR IMPACTOS AMBIENTALES NEGATIVOS.

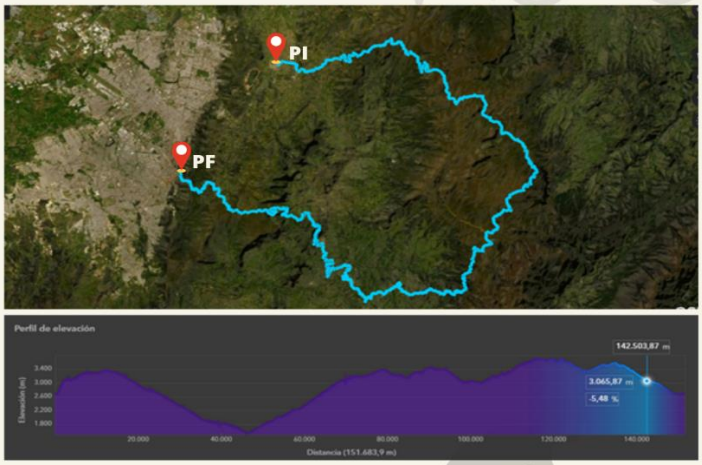
Edad mínima y máxima:

12 A 65 AÑOS

Elaborado por: Equipo de PNN de Colombia. Nivel central: Fabián Bastos, DTOR: Faber Ramos, PNN Chingaza: Wendy Cortes.

Modalidad eventos

IMAGEN: PLANIALTIMETRÍA



PARQUES NACIONALES
NATURALES DE COLOMBIA

RUTA 3: LA CALERA- PALACIO-MONTERREDONDO-LA PAILA-FÓMEQUE-CHOACHÍ-BOGOTÁ

SECTOR: CALERA- FÓMEQUE- BOGOTÁ
DISTANCIA: 151,7 KILÓMETROS
TIEMPO APROXIMADO: 16 HORAS
VELOCIDAD MÁX: 40 KM/H
DIFICULTAD: ALTA
TIPO DE RUTA: LINEAL
CLIMA: FRÍO
TEMPERATURA: 4 - 17 °C
ALTURA MÁXIMA: 3.720 MSNM
ALTURA MÍNIMA: 2.889 MSNM
PENDIENTE MÁX: 136,8 %

Convenciones:
PI: Punto inicial
PF: Punto final

RECOMENDACIONES:

1. SEA PRECAVIDO, ES POSIBLE QUE EN LA RUTA SE ENCUENTRE CON FAUNA SILVESTRE.
2. USE ROPA ADECUADA Y RECOMENDADA PARA LA ACTIVIDAD.
3. DEBE TENER UNA CONDICIÓN FÍSICA ADECUADA PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD.
4. NO ARROJAR RESIDUOS EN LA VÍA CON EL FIN DE EVITAR IMPACTOS AMBIENTALES NEGATIVOS.

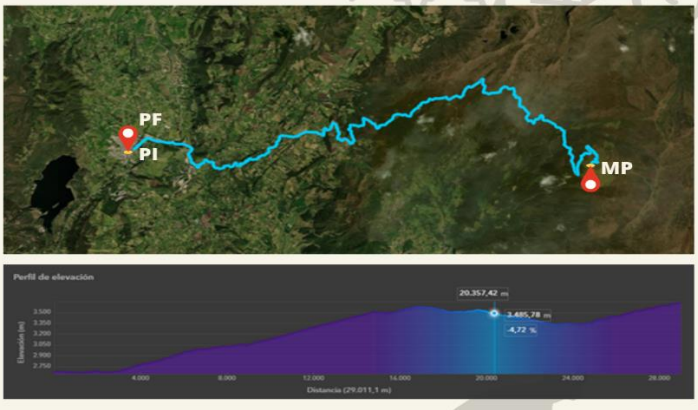
Edad mínima y máxima:

12 A 65 AÑOS

Elaborado por: Equipo de PNN de Colombia. Nivel central: Fabián Bastos, DTOR: Faber Ramos, PNN Chingaza: Wendy Cortes.

Modalidad eventos

IMAGEN: PLANIALTIMETRÍA



PARQUES NACIONALES
NATURALES DE COLOMBIA

RUTA 4: LA CALERA-PIEDRAS GORDAS- MINA PALACIO- LA CALERA

SECTOR: PIEDRAS GORDAS- MINA PALACIO
DISTANCIA: 59.8 KILÓMETROS
TIEMPO APROXIMADO: 6 HORAS
VELOCIDAD MÁX: 40 KM/H
DIFICULTAD: MODERADA
TIPO DE RUTA: CIRCUITO
CLIMA: FRÍO
TEMPERATURA: 4 - 14 °C
ALTURA MÁXIMA: 3.632 MSNM
ALTURA MÍNIMA: 2.666 MSNM
PENDIENTE MÁX: 32 %

Convenciones:
PI: Punto inicial
PF: Punto final
MP: Mina Palacio

RECOMENDACIONES:

1. SEA PRECAVIDO, ES POSIBLE QUE EN LA RUTA SE ENCUENTRE CON FAUNA SILVESTRE.
2. USE ROPA ADECUADA Y RECOMENDADA PARA LA ACTIVIDAD.
3. DEBE TENER UNA CONDICIÓN FÍSICA ADECUADA PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD.
4. NO ARROJAR RESIDUOS EN LA VÍA CON EL FIN DE EVITAR IMPACTOS AMBIENTALES NEGATIVOS.

Edad mínima y máxima:

12 A 65 AÑOS

Elaborado por: Equipo de PNN de Colombia. Nivel central: Fabián Bastos, DTOR: Faber Ramos, PNN Chingaza: Wendy Cortes.



Bicicleta de montaña o Gravel modalidad recreativa

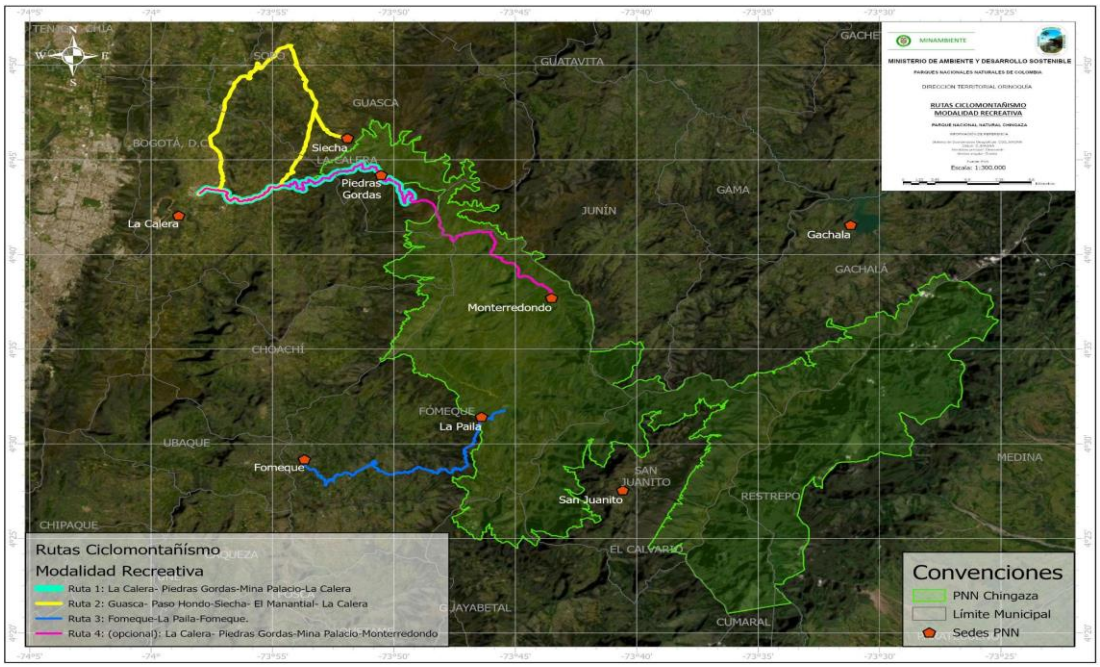


Figura 4. Rutas modalidad Recreativa.

Periodicidad: martes, jueves, sábado, domingos y festivos

Número de personas por grupo: 1 a 10 personas en bicicleta

Número de grupos: 5 grupos (máximo 50 personas)

Defina el horario para el desarrollo de la actividad: 7:00 am a 14:00 ingreso y salida

Velocidad máxima permitida: 40 km/h

Intervalos entre grupos: 30 minutos

Rutas permitidas:

Ruta 1: La Calera- Piedras Gordas-Mina Palacio-La Calera

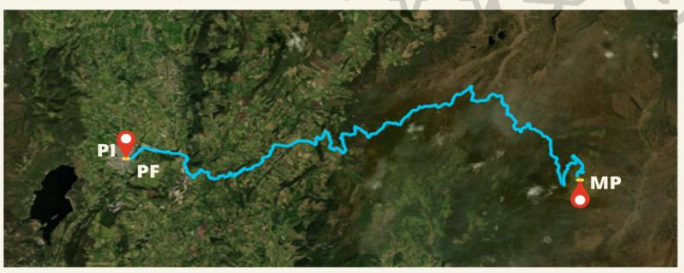
Ruta 2: Guasca- Paso Hondo-Siecha- El Manantial- La Calera (Viceversa).

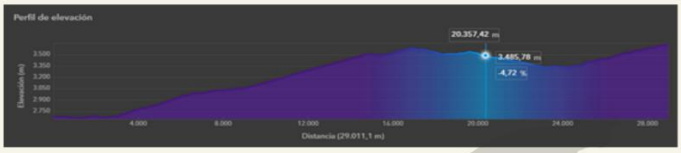
Ruta 3: Fomeque-La Paila-Fomeque.

Modalidad recreativa

PARQUES NACIONALES
NATURALES DE COLOMBIA

IMAGEN: PLANIALTIMETRÍA





RUTA 1: LA CALERA– PIEDRAS GORDAS– MINA PALCIO– LA CALERA

SECTOR: PIEDRAS GORDAS- MINA PALACIO
DISTANCIA: 59.8 KILÓMETROS
TIEMPO APROXIMADO: 6 HORAS
VELOCIDAD MÁX: 40 KM/H
DIFICULTAD: MODERADA
TIPO DE RUTA: CIRCUITO
CLIMA: FRÍO
TEMPERATURA: 4 - 14 °C
ALTURA MÁXIMA: 3.694 MSNM
ALTURA MÍNIMA: 2.666 MSNM
PENDIENTE MÁX: 32 %

Convenciones:
PI: Punto inicial
PF: Punto final
MP: Mina Palacio

RECOMENDACIONES:

1. SEA PRECAVIDO, ES POSIBLE QUE EN LA RUTA SE ENCUENTRE CON FAUNA SILVESTRE.
2. USE ROPA ADECUADA Y RECOMENDADA PARA LA ACTIVIDAD.
3. DEBE TENER UNA CONDICIÓN FÍSICA ADECUADA PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD.
4. NO ARROJAR RESIDUOS EN LA VÍA CON EL FIN DE EVITAR IMPACTOS AMBIENTALES NEGATIVOS.

Edad mínima y máxima:

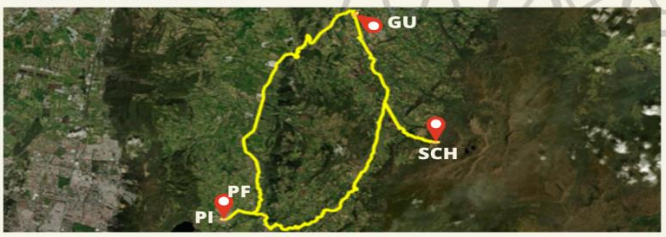
12 A 65 AÑOS

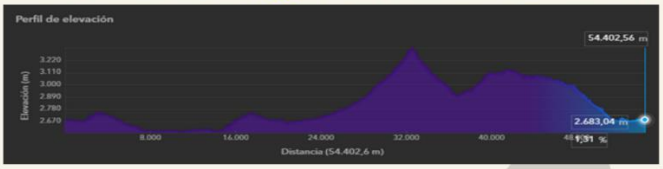
Elaborado por: Equipo de PNN de Colombia. Nivel central: Fabián Bastos, DTOR: Faber Ramos, PNN Chingaza: Wendy Cortes.

Modalidad recreativa

PARQUES NACIONALES
NATURALES DE COLOMBIA

IMAGEN: PLANIALTIMETRÍA





RUTA 2: GUASCA– PASO HONDO– SIECHA– EL MANANTIAL– LA CALERA (VICEVERSA).

SECTOR: SIECHA
DISTANCIA: 54,4 KILÓMETROS
TIEMPO APROXIMADO: 5 HORAS
VELOCIDAD MÁX: 40 KM/H
DIFICULTAD: ALTA
TIPO DE RUTA: CIRCUITO
CLIMA: FRÍO
TEMPERATURA: 8-15 °C
ALTURA MÁXIMA: 3.325 MSNM
ALTURA MÍNIMA: 2.574 MSNM
PENDIENTE MÁX: 48,1 %

Convenciones:
PI: Punto inicial
PF: Punto final
SCH: Siecha
GU: Guasca

RECOMENDACIONES:

1. SEA PRECAVIDO, ES POSIBLE QUE EN LA RUTA SE ENCUENTRE CON FAUNA SILVESTRE.
2. USE ROPA ADECUADA Y RECOMENDADA PARA LA ACTIVIDAD.
3. DEBE TENER UNA CONDICIÓN FÍSICA ADECUADA PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD.
4. NO ARROJAR RESIDUOS EN LA VÍA CON EL FIN DE EVITAR IMPACTOS AMBIENTALES NEGATIVOS.

Edad mínima y máxima:

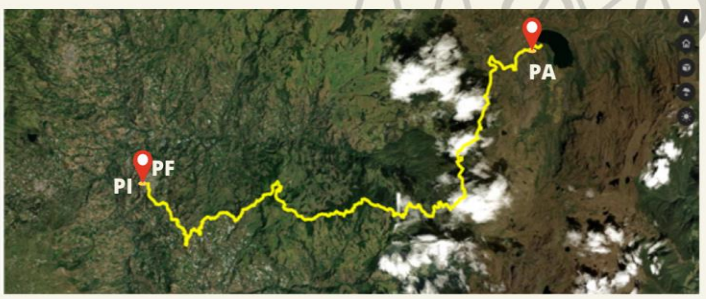
12 A 65 AÑOS

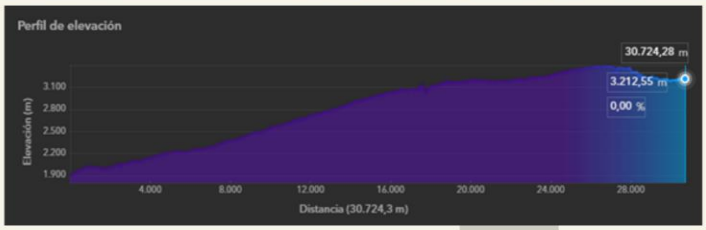
Elaborado por: Equipo de PNN de Colombia. Nivel central: Fabián Bastos, DTOR: Faber Ramos, PNN Chingaza: Wendy Cortes.

Modalidad recreativa

PARQUES NACIONALES
NATURALES DE COLOMBIA

IMAGEN: PLANIALTIMETRÍA





RUTA 3: FOMEQUE-LA PAILA-FOMEQUE.

SECTOR: LA PAILA
DISTANCIA: 61.4 KILÓMETROS
TIEMPO APROXIMADO: 6 HORAS
VELOCIDAD MÁX: 40 KM/H
DIFICULTAD: MODERADA
TIPO DE RUTA: CIRCUITO
CLIMA: FRÍO
TEMPERATURA: 4 - 17 °C
ALTURA MÁXIMA: 3.383 MSNM
ALTURA MÍNIMA: 1.895 MSNM
PENDIENTE MÁX: 159.9%

Convenciones:
PI: Punto inicial
PF: Punto final
PA: La Paila

RECOMENDACIONES:

1. SEA PRECAVIDO, ES POSIBLE QUE EN LA RUTA SE ENCUENTRE CON FAUNA SILVESTRE.
2. USE ROPA ADECUADA Y RECOMENDADA PARA LA ACTIVIDAD.
3. DEBE TENER UNA CONDICIÓN FÍSICA ADECUADA PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD.
4. NO ARROJAR RESIDUOS EN LA VÍA CON EL FIN DE EVITAR IMPACTOS AMBIENTALES NEGATIVOS.

Edad mínima y máxima:

12 A 65 AÑOS

Elaborado por: Equipo de PNN de Colombia. Nivel central: Fabián Bastos, DTOR: Faber Ramos, PNN Chingaza: Wendy Cortes.

Bicicleta de montaña modalidad Ciclo viajeros/Gravel/Ciclo turismo/bici turismo.

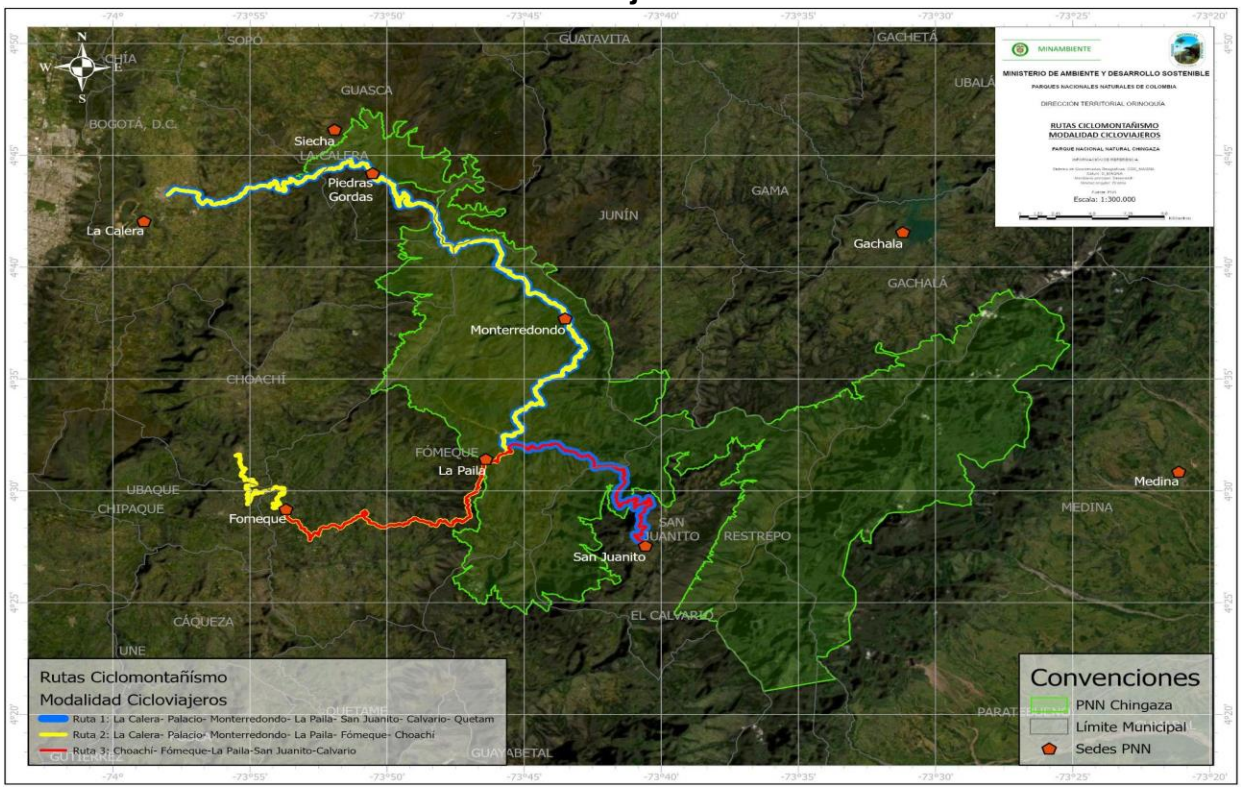


Figura 5. Rutas modalidad Cicloviajeros.

Periodicidad: A definir por consultor (No aplica para los fines de semana y días festivos)

Número de personas por grupo: 3 a 10 personas

Número de grupos: Indiferente siempre que se cumpla el máximo 20 personas al día.

Horario para el desarrollo de la actividad: 7:00 am a 14:00 horario máximo de ingreso. Máximo horario de tránsito dentro del área protegida 16:00.

Velocidad máxima permitida: 40 km/h

Intervalos entre grupos: N.A

Defina intensidad semanal/mensual/año: N.A

Rutas permitidas:

Ruta 1: La Calera- Palacio- Monte redondo- La Paila- San Juanito- Calvario- Quetame (Viceversa).



Ruta 2: La Calera- Palacio- Monter redondo- La Paila- Fómeque- Choachí (Viceversa).



Ruta 3: Choachí- Fómeque-La Paila-San Juanito-Calvario (Viceversa).



CONDICIONES GENERALES DEL VISITANTE PARA DESARROLLAR LA ACTIVIDAD DE BICICLETA DE MONTAÑA

- Pagar los derechos de ingreso al área protegida (según resolución 152 de 2017 o cualquiera que la modifique) de acuerdo al mecanismo establecido.
- Adquirir la póliza de accidente y rescate que corresponda de acuerdo a la actividad.
- Charla de inducción al área protegida según protocolo de operación ecoturística.
- Presentar el soporte de pago derecho de ingreso y póliza de accidente y rescate en los puestos de control o cuando sea requerido por el equipo del área protegida.
- Utilizar la indumentaria adecuada: Casco, Gafas, Buff, Guantes, Jersey, chaqueta rompevientos impermeable, Lycra con badana.
- Utilizar como mínimo los siguientes equipos: Luces intermitentes, kit de herramientas y despinchado.
- Firmar el anexo X. relacionado con el consentimiento informado para el desarrollo de la actividad. (exoneración de responsabilidades, estado de salud, equipo en condiciones óptimas para la práctica de la actividad)
- Siempre mantenerse a la derecha.
- Respetar la velocidad máxima permitida de 40 km/m
- Respetar los horarios establecidos para la práctica de la actividad.
- Atender las recomendaciones del área protegida.
- Respetar y acatar la señalización de las vías autorizadas para el desarrollo de la actividad.
- Al parar sobre la vía dejar espacio para no obstaculizar.
- Reportar la finalización de la práctica de la actividad en el punto de control más cercano.
- Evitar conglomeraciones entre diferentes grupos de personas.

Requisitos mínimos para el desarrollo de la actividad de bicicleta de montaña en modalidad eventos.

- El evento debe ser solicitado con 2 meses de anticipación
- Certificado de existencia y representación y documento de constitución de la empresa cuyo objeto sea la realización de este tipo de eventos. Si es persona natural deberá allegar la inscripción en Cámara de Comercio.
- Cédula de ciudadanía de la persona natural o del representante legal
- Rut de la persona jurídica o natural.
- Certificación de Revisor Fiscal si lo tienen de acuerdo con los requerimientos de Ley, donde conste que se encuentra al día con los aportes fiscales y parafiscales en concordancia con lo establecido en la Ley 789 de 2003. En caso de no contar con Revisor Fiscal, la certificación debe venir firmada por el Representante Legal.
- Certificado expedido por la Contraloría General de la Nación en el que conste que la persona natural o el representante legal y la entidad jurídica no se encuentran reportados en el boletín de deudores morosos.
- Certificado de Antecedente Judiciales del Representante Legal o de la persona natural
- Certificado expedido por la Procuraduría General de la República en el que conste que la persona natural o el representante legal y la entidad jurídica no se encuentran con antecedentes disciplinarios.
- Radicado de proyecto dirigido a jefe de área protegida en el que detalle: fecha, ruta, número de participantes, el cual debe estar debidamente autorizado. En el mismo, se debe evidenciar el impacto social, económico, ambiental y en la salud de los participantes y su relación directa con los planes de inversión y programas de PNN.

- Autorización del jefe del área protegida y pago de los derechos por uso del parque.
- Carta de compromiso de restitución del espacio público en las mismas condiciones en que fue recibido en un plazo máximo de veinticuatro (24) horas contados a partir de la hora de finalización del evento.
- Apoyar las acciones de conservación del área protegida. (Este se define en reunión presencial con el equipo del Área Protegida de acuerdo con tabla de eventos sugerida por la subdirección de sostenibilidad y negocios).
- Realizar el respectivo plan de promociones e incentivos a participar en el evento a funcionarios de la entidad. (descuentos, beneficios, otros). Se espera propuesta del proponente en el perfil de proyecto entregado.
- Allegar póliza de responsabilidad civil extracontractual expedida por compañía de seguros debidamente autorizada por la Superintendencia Financiera de Colombia o quien haga sus veces que ampare los perjuicios patrimoniales y extrapatrimoniales que se causen por el organizador del evento o sus dependientes y que tenga como beneficiarios a PNN, al organizador del evento, los participantes, público asistente y en general a terceros que puedan resultar afectados como consecuencia de la actividad dentro o fuera de los predios de PNN, en desarrollo de las mismas o relacionadas con ellas.
- Concertar piezas publicitarias físicas y digitales con la entidad (oficina de comunicaciones) antes de ser emitida al público. La entidad previo cumplimiento a lo anterior, apoyará la promoción del evento en sus páginas oficiales.
- Entregar material fotográfico y video en bruto del evento para uso institucional.
- Planes de contingencia del evento aprobados por los municipios por los cuales se realiza la ruta.
- Plan de prevención de emergencias, atención de incendios y evacuación del personal participante.

- Manejo de residuos sólidos, señalando el tipo de mobiliario y los sitios de recolección.
- Firmar el anexo X. relacionado con el consentimiento informado para el desarrollo de la actividad. (exoneración de responsabilidades, estado de salud, equipo en condiciones óptimas para la práctica de la actividad).

Requisitos mínimos para el desarrollo de la actividad de bicicleta de montaña en modalidad recreativa

- Realizar el proceso de reserva con anticipación en el medio establecido para tal fin.
- Uso obligatorio de carro escoba o acompañante acondicionado para el traslado de bicicletas en caso de ser necesario.
- Llegar hasta el punto meta señalado según ruta asignada.
- Acatar las normas establecidas por el área protegida.
- Firmar el anexo X. relacionado con el consentimiento informado para el desarrollo de la actividad. (exoneración de responsabilidades, estado de salud, equipo en condiciones óptimas para la práctica de la actividad)
- Y las demás recomendaciones realizadas en el aparte de recomendaciones generales para la actividad de bicicleta de montaña.

Parágrafo 1. Quienes se alojen en el sector Monterredondo podrán ingresar o salir en bicicleta en cualquier día a través de paquete turístico ofrecido por las empresas autorizadas y el límite de capacidad de carga con carro escolta. Solo aplica en el trayecto La Calera-Monterredondo-La Calera.

Requisitos mínimos para el desarrollo de la actividad de bicicleta de montaña en modalidad ciclo viajeros

- Llevar el distintivo que amerita que ha realizado el procedimiento de reserva para ingresar en el área protegida.
- Pernoctar un día mínimo en los emprendimientos del área de influencia del área protegida o en monte redondo.
- El bici viajero deberá notificarse en el punto de información y control de Monter redondo para continuar la ruta.
- Para la ruta 1 y 2 el bici viajero debe pernoctar en el Monter redondo.
  Bajo ninguna circunstancia se podrá transitar en horas de la noche.
- Firmar el anexo X. relacionado con el consentimiento informado para el desarrollo de la actividad. (Exoneración de responsabilidades, estado de salud, equipo en condiciones óptimas para la práctica de la actividad)

PROHIBICIONES

- Arrojar los residuos sólidos en sitios no permitidos.
- Desviarse de la ruta establecida para el desarrollo de la actividad.
- Ingreso de mascotas.
- Ingreso a los senderos sin la previa autorización y en bicicleta.
- Extraer material vegetal y animal.
- Realizar uso sanitario (orinar, defecar) en sitios no autorizados.
- Transitar en horarios fuera de los establecidos. No transitar en horas de la noche.
- El uso de parlantes que amplifiquen el sonido.
- Realizar conductas que alteren el medio ambiente.

TRAIL RUNNING



El trail Running para PNNC, se considera como una modalidad de la experiencia de salud natural y bienestar que permite al visitante disfrutar de manera armónica y respetuosa la belleza escénica de las áreas protegidas, mientras contribuye a mejorar su salud y conservación del área protegida y puede desarrollarse en circuitos naturales según los ecosistemas presentes y de acuerdo a niveles de intensidad que según la necesidad consiste en correr por senderos de montaña, huellas, rastros o caminos secundarios, a través de montañas, cerros y montes, cruzando arroyos y ríos, con grandes trepadas y abruptas bajadas, a diferencia de lo que ocurre en los maratones y el senderismo.

Ámbito para desarrollo de la actividad de trail running

La actividad podrá ser desarrollada en la zonificación del área protegida que permita en general el desarrollo de la actividad ecoturística: Zona de recreación general exterior (senderos) y Zona de Alta Densidad de Uso y Zona con función amortiguadora (vías terciarias de acceso)**.**

Modalidades para realizar trail running.

La actividad de trail running se basa en la estrategia de 2 frentes de acción que son: Eventos y Recreativo lo cual cada uno tiene su debida reglamentación y ordenamiento que se describe a continuación.

Trail running modalidad eventos

Ingreso de corredores en el marco de competencias y eventos diseñados por empresarios y patrocinadores. Normalmente son masivos.

Periodicidad: De acuerdo a la solicitud del empresario (cierre temporal de la vía durante el evento)

Eventos a gran escala: De 500 a 1000 personas máximo dos (2) eventos al año) sólo en vía La Calera-Piedras Gordas-Mina Palacio y Fomeque-Laguna Chingaza.

Eventos mediana escala: De 200 a 499 personas máximo dos (2) eventos al año sólo en vía La Calera-Piedras Gordas-Mina Palacio y Fomeque-Laguna Chingaza.

Eventos a pequeña escala: Máximo 199 personas y máximo dos (2) eventos al año. Vía La Calera-Piedras Gordas-Mina Palacio y Fomeque-Laguna Chingaza.

Máximo 100 personas un evento (1) eventos por sendero al año en Sendero travesía laguna del medio, Senderos travesía Siecha-Piedras Gordas.

Defina el horario para el desarrollo de la actividad: 7:00 am a 14:00 ingreso y salida

Defina intensidad semanal/mensual/año: Dos **(**2) máximo por mes

Rutas permitidas:

Ruta 1: Vía La Calera-Piedras Gordas-Mina Palacio

Ruta 2: Fomeque-Laguna Chingaza

Ruta 3: Sendero travesía laguna del medio

Ruta 4: Senderos travesía Siecha-Piedras Gordas.

Trail running modalidad recreativa

Ingreso de corredores de manera continua al área protegida, autónomos y con finalidad recreativa. Son grupos pequeños con requisitos.

Periodicidad: Sector monterredondo lunes a domingo carreteable 5 km a la derecha (hacia la Paila) y 5 km hacia la derecha (hacia la mina palacio)

Sector Siecha lunes a domingo carreteable Paso hondo-punto de control Siecha; lunes a viernes sendero Lagunas de Siecha.

Número de personas por grupo: 3 a 10 personas corriendo

Número de grupos: Indiferente siempre que se cumpla el máximo 20 personas al día.

Defina el horario para el desarrollo de la actividad: 7:00 am a 14:00 ingreso y salida

Velocidad máxima permitida: N.A

Intervalos entre grupos: 30 minutos

Rutas permitidas:

Ruta 1: Paso Hondo-Punto de control Siecha

Ruta 2: Punto de control Siecha- Lagunas de Siecha

Ruta 3: Monterrrondo 10 km a la derecha (hacia la Paila) y 10 km hacia la derecha (hacia la mina palacio)

MENTE Y CUERPO: YOGA, PILATES, TAICHI, BAÑOS DE NATURALEZA



Muchas investigaciones han dado como resultado que pasar tiempo en la naturaleza nos protege contra diversas enfermedades. Pasar un rato en contacto con la naturaleza nos relaja y actúa como una inyección de energía que nos ayuda a protegernos de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, mentales y musculares, es así como se busca promocionar en PNNC las actividades de mente y cuerpo como lo son: Yoga, Tai chi; PIlates, Baños de Naturaleza entre otras; no solo por su beneficio en la salud sino también por el bajo impacto sobre el medio ambiente. Para esto el PNN Chingaza dispone de espacios naturales e infraestructura para su respectivo desarrollo.

Sitios Permitidos: Dentro del Parque Nacional Natural Chingaza encontramos seis (6) sitios permitidos para el desarrollo de esta actividad, dos (2) relacionados a infraestructura ubicados en el Sector de Monterredondo los cuales serían la Cancha y el auditorio; los 3 (tres) espacios naturales ubicados en el mirador de la Libertad, Plantas del camino y muelle hacia via san juanito en el sectores la Paila y uno (1) en las lagunas de siecha.

Periodicidad: Diaria de acuerdo a solicitud de los visitantes

Horario para el desarrollo de la actividad: 7:00 am a 16:00

Aforo Permitido: De una a máximo 15 personas por sector definido dentro del Parque

Guianza: Cuando la práctica de dichas actividades sea en sitios ubicados en espacios naturales es obligatorio la compañía de un guía como apoyo para los visitantes.

Eventos y Congresos: Estos serán permitidos de acuerdo a solicitud de los interesados para los cuales se podrán realizar en los sectores habilitados para el desarrollo de dicha actividad y deben ser tramitados el PNNC Chingaza con un mes de anticipación.

Requisitos y Obligaciones

Para el desarrollo de actividades dentro del Parque Nacional Natural Chingaza el visitante debe cumplir con los siguientes requisitos y obligaciones:

1. Reservas con 8 días de anticipación
2. Pago derechos de ingreso al parque
3. Pago Póliza de Seguros
4. Participar en la charla de inducción que el parque realiza
5. No realizar la actividad en sitios no permitidos dentro del área protegida
6. No mascotas
7. No arrojar Basuras dentro del Área Protegida
8. Se recomiendo llevar un Mat para Yoga por practicante de la actividad

Glosario de Términos

Actividades deportivas sostenibles: Todo tipo de actividad deportiva encaminada a generar conciencia, educación y prevención en el impacto que dichas actividades puedan tener en el medio ambiente y como su práctica debe realizarse de forma responsable.

Actividad física: se refiere a cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo.

Ejercicio físico: es un tipo de actividad física planeado y estructurado. Consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física.

Ejemplos de ejercicio físico son caminar de una manera planificada, jogging/running *(PNNC, 2017-2021)*, natación, elíptica, ejercicios de fortalecimiento muscular en el gimnasio, etc.

Actividades deportivas: se distingue de los 2 anteriores por ser una forma de actividad física sujeta a reglas o normas concretas. Generalmente requerirá entrenamiento o un programa de ejercicio físico específico. Su faceta más lúdica o social se ve representada en el deporte recreativo y su faceta más competitiva o agresiva en el deporte de competición. **(OMS 2021)**

Actividades de mente y Cuerpo: son sesiones dirigidas de diferentes disciplinas como el Pilates, el Yoga… que permiten conocer nuestro **cuerpo** mediante movimientos y **ejercicios** que ayudan a mejorar la postura, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza.

Ciclo montañismo: Determinada modalidad deportiva en la cual se recorre determinados lugares utilizando bicicletas especiales para todo terreno. Puede durar desde pocas horas hasta varios días. Como prestación turística requiere de circuitos y logística diagramada, guías idóneos y elementos de seguridad y mecánica ligera. – “Ordenanza 013 del 2009 de Santander (definición ciclismo de montaña).

Ciclo montañista: practicante de la disciplina deportiva de ciclismo de montaña en alguna de sus diferentes modalidades.

Rutas para ciclo montañismo: senderismo “carreteables” por los cuales es seguro y cómodo transitar sobre una bici BTT.
Guía de Ciclo montañismo en alta montaña: guía especializado competente y “calificado” para guiar actividades de Ciclo montañismo en la “alta montaña”.
Gravel: modalidad de ciclismo que se práctica sobre una bicicleta que se parece en su geometría a las bicis de carretera de gran fondo, también con manillar curvo, pero con el cuadro y las ruedas adaptadas para poder ser utilizadas también fuera del asfalto. https://www.sanferbike.com/videostv/que-es-el-gravel/
Impacto ambiental: consecuencias, alteración, modificación o cambio en el ambiente, o en alguno de sus componentes de cierta magnitud y complejidad, originado o producido por los efectos de la acción o actividad humana
Carro escoba: vehículo motorizado “Acompañante” el cual cierra al grupo de “Ciclistas” y el cual se encuentra ubicado tras el último integrante del grupo, estando presto a asistir o llevar a bordo del mismo al ciclista que considere pertinente abandonar la actividad en la bicicleta y abordar el vehículo.
Travesía en BTT: viaje o desplazamiento sobre una Bicicleta Todo Terreno en que se atraviesa una zona extensa, una región, ciudad, país, etc.
Sentido de circulación: carriles o líneas de tránsito previamente establecidos en torno a un tramo de alta densidad o carreteable, para propiciar un comportamiento organizado y seguro de quienes por allí se desplacen los esfuerzos para proteger y salvaguardar el patrimonio cultural y natural del mundo
Yoga: El **yoga** es una práctica **que** conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación **para** mejorar la salud general.
Pilates: Es una disciplina que se basa en el desarrollo de los músculos internos que ayuda a mantener el equilibrio corporal y que dar firmeza y fortalece la columna vertebral.
Tai-Chi: El tai chi, también llamado **tai chi** chuan, es un sistema no competitivo de ejercicio físico suave y estiramiento que se practica al propio ritmo. Cada postura fluye hacia la siguiente sin pausa, asegurando que el cuerpo esté en constante movimiento.
Trail Running: Es un deporte que consiste en correr por senderos de montaña, huellas, rastros o caminos secundarios, a través de montañas, cerros y montes,

cruzando arroyos y ríos, con grandes trepadas y abruptas bajadas, a diferencia de lo que ocurre en los maratones y el senderismo.

Sendero: Es una vía o senda que se caracteriza por ser muy pequeña y angosta y que por lo general se encuentran en las **zonas** rurales. Al ser caminos de **tierra** muy angostos, el paso vehicular se encuentra restringido, sin embargo las personas pueden recorrer este camino a pie, en motocicletas o bicicletas. En los tiempos antiguos los senderos comunicaban a una población con otra, utilizando para ello caballos, burros o simplemente iban a **pie**.

Ruta: La palabra ruta proviene del francés *route*, que a su vez deriva del latín *rupta*. Se trata de un camino, carretera o vía que permite transitar desde un lugar hacia otro. En el mismo sentido, una ruta es la dirección que se toma para un propósito.

Bibliografía

.

Cubillos, G., diaz, & Ruiz, M. (2013). *GUIA PARA LA PLANIFICACION DEL ECOTURISMO EN PARQUES NACIONALES NATURALES DE COLOMBIA.* Bogota: Ediprint LTDA.

Izquierdo, M. (2020). *El ejercicio físico y el deporte deberían ser actividades esenciales (y más en pandemia).* Navarra: The Conversation.

ONU. (n.d.). *Objetivos de Desarrollo Sostenible.* https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/student-resources/.

PNNC, C. (2017-2021). *Plan de Ordenamiento Ecoturistico .* Colombia.

SSNA. (2016). *Programa Salud Naturalmente en los Parques.* Colombia: Parques Nacionales Naturales de Colombia.

SUBDIRECCION DE SOSTENIBILIDD Y NEGOCIOS AMBIENTALES (2018). *Encuestas de Satisfaccion Parques Nacionales Naturales de Colombia.* Bogota .

Colombia, D. T. (2021). *Informe de necesidades .* Colombia.

SUBDIRECCION DE SOSTENIBILIDAD NEGOCIOS AMBIENTALES. (2019). *Encuestas de Satisfaccion Parques Nacioanles Naturales de Colombia .* Bogota.

Wilfried Lenke Naciones Unidas. (2016). *El papel del deporte en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.*