

*CATALOGO DE PRODUCTOS Y
ACTIVIDADES*
L a M a n c h a



ECOGUIAS
en movimiento

BIENVENIDOS A LA MANCHA

SUMARIO

<i>Bienvenidos a La Mancha</i>	3
<i>Hospedaje en el campamento del Mangal</i>	4
<i>Comidas en el campamento del Mangal</i>	5
<i>Introducción a la apicultura</i>	6
Las abejas melíferas	6
Las abejas melíponas	6
<i>Agroturismo, una bienvenida al campo...</i>	7
Que cultivamos en La Mancha	7
Ordeñar las vacas al amanecer	7
<i>Paseos por La Mancha...</i>	8
En Kayak, guiado	8
Rustico (burro) o deportivo (bicicleta)	8
<i>Los ecosistemas excepcionales de la zona</i>	9
Senderos interpretativos	9
Paseos en lancha	9
<i>Observación de aves: un lugar excepcional</i>	10
<i>Actividades nocturnas</i>	10
Fogatas temáticas y juegos nocturnos	11
Tapacaminos y otros nocturnos	11
Visita nocturna a los lagartos	11
<i>Visitas culturales a los sitios históricos</i>	12
<i>¿Cómo llegar al campamento del Mangal?</i>	13
¿Qué traer a La Mancha?	13
<i>Tarifas ECOGUIAS 2006</i>	14
<i>Reglamento Interno al campamento y durante las actividades</i>	15

Bienvenidos a La Mancha

Una zona rica con 7 ecosistemas diferentes, una gran diversidad de flora y fauna, con un toque de historia milenaria...

Descubrirá algo nuevo cada instante, para todos.

Entre las **selvas**, los **manglares**, las **dunas**, la **laguna** y la **playa La Mancha**, encontrará el lugar idóneo para disfrutar de unas vacaciones inolvidables. Aquí se vive plenamente la **Naturaleza**.

Además de las maravillas naturales de La Mancha, la zona cuenta con gran historia y cultura:

- **Villa Rica**, a 15 minutos, fue el primer lugar de llegada de **Hernán Cortés** al Nuevo Mundo.
- Las **ruinas totonacas** de **Zempoala** y **Quiahuiztlan** nos recuerdan una civilización prehispánica llena de gran misterio y conocimiento...

Ecoguías La Mancha en Movimiento te ayudará a descubrir todo esto, con una mezcla de diversiones y conocimientos con el fin de preservar toda riqueza para las generaciones futuras. Desde 1998 el grupo ***Ecoguías La Mancha en Movimiento***. Empresa de turismo comunitario ofrece productos alternativos para que salgas del esquema clásico "Sol y playa".

Diviértete aprendiendo miles de cosas, descubriendo los animales y las plantas de un México escondido, sensibilizarse a la

causa medio-ambientalista:

Esta es nuestra propuesta...

Gracias por habernos elegido

Hospedaje en el campamento del Mangal

Todos nuestros precios están en pesos mexicanos, y son sujetos a cualquier cambio sin aviso previo



Estas en un campamento ecológico, que consta con:

- ▶ ***5 cabañas de hospedaje (para 7 a 8 personas)***
- ▶ ***baños ecológicos con 4 regaderas y 3 baños por genero***
- ▶ ***una cabaña de conferencia, para fiestas o encuentros***
- ▶ ***espacios para relajarse o reunirse (fogatas), hamacas, etc.***

<u>Hospedaje</u> (\$ / noche)	<i>Estudiantes*</i>	<i>Nacionales</i>	<i>Internacionales</i>
Cabaña (por persona)	100	110	130
Casa de campaña prestada	60	70	90
Casa de campaña propia	40	50	60
Cabaña entera (8 máximo)	800	880	1040
Persona suplementaria (con sleeping bag)	40	60	70
Campamento entero para eventos		5000	6000
Cabaña de conferencias (24 hrs.)	1500	2000	2500

**Los estudiantes, nacionales o internacionales deben presentar una credencial o una prueba.*

Disfruta de todos los servicios, tira tu basura y colillas de cigarros en los botes, recuerda que estas en un campamento ecológico... Favor de moderar la música, respetando la estancia de los vecinos y

otros animales...

Guarda una actitud correcta en cada momento... GRACIAS

Comidas en el campamento del Mangal

Todos nuestros precios están en pesos mexicanos, y son sujetos a cualquier cambio sin aviso previo

Disfruta de la gastronomía regional, hecha con productos frescos y guisados por nuestras mejores cocineras...

<u>Alimentos</u> (\$ / persona)	de 1 a 2 personas	10 a 20 personas	20 o más personas
Desayuno	50	40	30
Comida clásica	70	60	50
Comida del Mar	80	70	70
Cena	50	40	30

El desayuno incluye:

- *agua de fruta (un vaso)*
- *antojitos (5 piezas) O huevo con frijoles O platos vegetarianos*
- *tortillas recién hechas a mano*
- *café O té O leche con pan*
- *fruta picada con o sin miel*

La comida clásica incluye:

- *sopa de verduras o pastas*
- *tortillas recién hechas a mano*
- *arroz y guisado (pollo, cerdo, res)*
- *con salsas*
- *postre (arroz con leche, flan,*
- *gelatina)*
- *agua de sabor natural*

La comida del Mar incluye:

- *tortillas recién hechas a mano*
- *arroz y pescado al gusto con salsas y ensalada*
- *postre (arroz con leche, flan, gelatina)*
- *agua de sabor natural*

La cena incluye:

- *antojitos mexicanos*
- *café O té O leche con pan / galletas*
- *agua de sabor natural*

Para elegir tus platos preferidos, no olvides de pedir al reservar...

Introducción a la apicultura (Duración: 1 hora)

Las abejas melíferas de \$20 a 40 x persona

Las abejas melíferas son nuestras incansables productoras de miel, de polen, de propóleo, de jalea real y todos los derivados.

Descubre todas las propiedades de la miel, sus características y el funcionamiento de una colmena...



Las abejas melíponas de \$20 a 40 x persona

Las abejas melíponas son abejas salvajes, más pequeñas que las melíferas y sin aguijón. Ellas producen la miel virgen, más ácida, con más propiedades que la miel que conocemos...

Te invitamos a conocer y a observar nuestras colmenas salvajes, ¡garantizado sin piquete!



Agroturismo, una bienvenida al campo...

Que cultivamos en La Mancha de \$50 a 70 x persona (1h)

Los diferentes productos agrícolas de la zona, que podrás descubrir según la temporada. La caña, el maíz, el frijol, el cacahuate, la pipiana... Tantos regalos de la Tierra de los cuales ya no conocemos mucho a parte del sabor, te invitamos a reanudar con las bases de nuestra alimentación.



Ordeñar las vacas al amanecer de \$50 a 80 x persona (1h)

Ven a compartir momentos de los más intimistas y maravillosos de la vida en el campo. Recibir los primeros rayos del sol, ver la vida volver y explotar con la luz, mientras te enseñamos como obtener la leche que podrás tomar en ponche o al desayuno...



Paseos por La Mancha...

En Kayak, guiado* de \$100 a 140 x persona (de 1 a 2h)

Entraremos en los pasajes y pasillos secretos del manglar, a descubrir de manera mas intima este ecosistema. Desde la laguna cálida hasta la profundidad fresca de los manglares, un viaje sorprendente te espera. Para los amantes de la Naturaleza y del silencio, o los que buscan divertirse practicando el kayak (sencillo o doble)...



** se pueden rentar los kayak en libre, costo:*

-sencillo: 70 \$/hora

-doble: 90 \$/hora

Rustico (burro) o deportivo (bicicleta) \$50 x persona (1h)

El solo andar y convivir con la Naturaleza ya es un regalo. Te llevaremos a lugares preciosos, cerros, bosques, cañales, playa para que descubras a fondo un paraíso escondido en Veracruz. En el burro (nuestro modo de transporte rustico), o en la bicicleta, ¿a dar una vuelta?



Los ecosistemas excepcionales de la zona

Senderos interpretativos de \$100 a 140 x persona (1 a 2h)

Te proponemos recorridos en las dunas, en el humedal o en la selva baja caducifolia. Durante la caminata, te enseñaremos tanto la fauna como la flora, así que el funcionamiento de estos biotopos...



Paseos en lancha de \$100 a 140 x persona (1 a 2h)

En el calor del medio día, no hay mejor que un refrescante paseo en lancha. Descubre el manglar, este ecosistema muy útil que desaliniza el agua, retiene los sedimentos de las tierras agrícolas. Podemos también salir al mar o a la laguna, si el clima lo permite...



Observación de aves: un lugar excepcional!

De \$120 a 180 x persona (3 a 4h)

Estas en La Mancha, uno de los primeros lugares del mundo en cuanto a paso y descanso de aves migratorias (aproximadamente 5 millones de diferentes aves rapaces). La temporada para observar águilas, halcones, milanes, colombinas, espátulas rosas, cigüeñas dura de septiembre hasta noviembre...

Por supuesto, el resto del año, puedes ver a las especies locales sedentarias: garzas, fragatas, cormoranes, pelícanos, y muchos otros.

Las actividades incluyen la renta de binoculares, guías de aves, telescopio y el guía de aves locales que te ayudará en la identificación de las aves, además de ofrecerte todas las explicaciones de nuestros guías...

Abajo unos ejemplos de aves de la zona.



Trogon cabeza negra

Trogon melanocephalus.



colibrí cola hendida

Doricha Eliza



Matraca nuca rufa

Campylorhynchus rufinucha



Tecolote bajoño

Glaucidium brasilianum.

Actividades nocturnas

Fogatas temáticas (hasta el cansancio)



Juegos nocturnos y música, presentación de los ecosistemas locales, explicación y discusiones sobre la eco-ciudadanía... la noche es favorable a las charlas mas interesantes y divertidas...

Tapacaminos y otros nocturnos \$40 a 60 x persona (1 a 2 h)



Te gustan los sustos y las caminatas bajo la luz de la luna, de las estrellas o en la oscuridad total... eso es para ti. Con suerte cruzaremos un búho o algún otro viviente de la noche.

Visita nocturna a los lagartos \$100 a 140 x persona (1 a 2 h)



Un paseo en lancha, con poca luz, para visitar a los lagartos de la laguna de La Mancha... Dos ojos luciendo y movimientos fugaces... ¡Momentos inolvidables y emociones garantizados!

Visitas culturales a los sitios históricos*

Te proponemos visitar el pueblo de Villa Rica (lugar del primer paso de la Colonización del Nuevo Mundo), y las ruinas totonacas de Zempoala y de Quiahuiztlan.



Aprovecha tu estancia para conocer los vestigios de la historia milenaria de México.

Para este tipo de visita, necesitamos que **nos avises por lo menos con **una semana de anticipación**. Nos permitirá preparar el **presupuesto de tu viaje**, **reservar una camioneta** y **los guías** (en Zempoala y en Quiahuiztlan) para que disfrutes del **mejor servicio posible**.*

¿Cómo llegar al campamento del Manglar?



*De **Xalapa**: salir primero hacia **Veracruz Puerto**. Luego sigues las indicaciones hacia **Ciudad José Cardel**. En Cardel hacia **Nautla**. Aproximadamente a 32 km veras nuestros carteles de información que te indican la empresa **Ecoguías de La Mancha en Movimiento**.*

¿Qué traer a La Mancha?

- *Repelentes contra los mosquitos.*
- *Alguna ropa de manga larga, y pantalones.*
- *Algún bloqueador de sol.*
- *Si estamos en época de lluvia (de Julio hasta Octubre), no olvides tus paraguas o ropa impermeable, te sentirás más a gusto si tienes que salir cuando llueve.*
- *Kid de artículos personales y toalla*

PARA MAYORES INFORMES:

Yary Barradas: celular + (52) – 296 100 11 63

www.ecoturismolamancha.com

Tarifas ECOGUIAS 2006

Todos nuestros precios están en pesos mexicanos y sujetos a cualquier cambio sin aviso previo...

Los niños menores de 12 años pagan mitad de precio nacional y del hospedaje...

Actividades (\$/por persona)	<i>Estudiantes*</i>	<i>Nacionales</i>	<i>Internacionales</i>	<i>Grupos**</i>
Observacion de aves (material prestado, 3 a 4 h)	120	150	180	120
Sendero interpretativo (dunas o humedales o selva)	100	120	140	100
Paseo en lancha (laguna)	100	120	140	100
Paseo en kayak (manglar)	100	120	140	110
Apicultura con meliponas o melíferas (1 hora)	20	30	40	20
Agroturismo: los cultivos (1 hora)	50	60	70	50
Agroturismo: ordeñar las vacas (1 hora)	50	60	80	50
Paseos en bicicleta (1 hora)***	50	50	50	50
Paseos en burro (1 hora)***	50	50	50	50
Tapacaminos y otros nocturnos (1 hora)	40	50	60	40
Visita en lancha a los lagartos**** (1 hora)	100	120	140	100

**Los estudiantes, nacionales o internacionales deben presentar una credencial o una prueba.*

** Niños menores de 2 años pagan la mitad en senderos interpretativos y lancha únicamente.*

*** Un grupo se compone de diez clientes o más.*

**** estas actividades incluyen un pago al guía de \$100*

***** no hay garantía de ver lagartos, pero a menudo están...*

Reglamento Interno al campamento y durante las actividades

Te pedimos que respetes las reglas siguientes, que se aplican a todos, y para el bienestar de todos.

- ❖ *Funcionamos bajo reservación y con un pago de anticipación, así que te pedimos que prevés tu viaje y tu estancia de forma segura.*
- ❖ *Las actividades arriesgadas son de tu responsabilidad. Para tu propia seguridad, sigue las indicaciones de los guías.*
- ❖ *No tires basura en el campamento, en la Naturaleza, ni en la playa. Contribuye con nosotros a respetar la tierra local, aunque los demás no lo hagan...*
- ❖ *Conserva un comportamiento correcto en cualquier momento, no grites, no hagas escándalos ni en el campamento, ni en las afueras...*
- ❖ *En el baño y durante tus duchas, intenta gastar lo menos de agua posible, recuerda que es un recurso que se vuelve más y más escaso en todo el planeta, y tenemos que cuidarlo para que nuestros niños lo puedan disfrutar tanto como nosotros...*
- ❖ *De día o de noche, estamos en un sitio natural con muchos animales. Entonces la música a volumen muy alto no es bienvenida, ya que les molesta. Te rogamos que entiendas que aquí somos parte de la Naturaleza, no sus dueños ni sus maestros...*
- ❖ *Durante las actividades (senderos, paseos en lancha, en kayak, etc.), sigue las indicaciones del guía sin restricción. Cuando te pedimos silencio, es para que disfrutes del medio ambiente, o para enseñarte los secretos de nuestro sitio...*

Esperemos que disfrutas de tu estancia y de tu lugar tanto como nosotros, si tienes quejas, comentarios o preguntas, no dudes en compartirlos con nuestro equipo.