**Senderismo de montaña y cascadas en medio día**

El sendero se encuentra en las cercanías del Parque Nacional Barú, en la Reserva Natural Las Cataratas, y le ofrece la oportunidad de adentrarse en la mágica selva y admirar algunas de sus 250 especies de aves, entre las que destaca el resplandeciente Quetzal. Los colores de su plumaje son sencillamente fascinantes, verde matizado con azules y negros, y reflejos metálicos. El macho tiene colores aún más llamativos, su pecho es rojo intenso, su cola, que puede alcanzar hasta setenta centímetros de largo, es blanca y verde, su pico es amarillo y su cresta, verde con matices negros. Los Mayas y Aztecas lo veneraban porque para ellos representaba el dios del cielo. El Quetzal se alimenta principalmente con Aguacatillo y anida en los huecos de los árboles. Durante el recorrido, visitará las cavernas de arcilla y las misteriosas piscinas que utilizaban las tribus indígenas. Al culminar, disfrutará un refrescante baño en las aguas cristalinas de las lagunas de la cascada.

DURACIÓN: de 5 a 6 horas – 6 kilómetros aproximadamente.

HORARIO: a convenir.

GUÍA: en español/inglés.

DIFICULTAD: media.

INCLUYE: traslados desde y hacia el hotel, entrada al parque, bebida caliente a mitad de camino y refrigerio.

INDUMENTARIA RECOMENDADA: ropa y zapatos de senderismo, protector solar, lentes de sol, repelente, baterías y chaqueta impermeable y cortaviento.

NOTA: no se recomienda durante la época lluviosa, entre los meses de abril y diciembre, debido a que los senderos pueden estar fangosos.