
Invitación Lunada 20 de Junio

Desde Nicolas Salazar Meza <nsalazam@cendoj.ramajudicial.gov.co>

Fecha Mar 17/06/2025 16:00

Para Listamzl <listamzl@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Carolina Cardona Sanchez <ccardonsa@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Juan Pablo Tabares Martinez <jtabarem@cndj.gov.co>

CC Jaime Gregorio Garces Rueda <jgarcesr@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Lina Susana Vasquez Millan <lvasquemi@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Victoria Eugenia Velasquez Marin <vvelasqum@cendoj.ramajudicial.gov.co>

Manizales, 17 de Junio de 2025

PARA: Servidores (as) Judiciales
Manizales

ASUNTO: Lunada

Respetad@s servidores judiciales:

La Dirección Seccional de Administración Judicial los invita a participar de la Lunada a realizarse el día viernes 20 de junio (previa inscripción):

NOTA: **50 CUPOS**, los primeros 50 funcionarios en inscribirse (Funcionarios que no asistieron a la lunada el año pasado)

RECOMENDACIONES

- Ropa Cómoda y abriga
- Toda persona en buen estado de salud es apta para ascender a la montaña.
- Este recorrido no es apto para personas con problemas cardiacos, respiratorios, cirugías recientes, mujeres en estado de embarazo, movilidad reducida o cualquier condición médica que le impida estar a más de 3.500 m.s.n.m.
- Llevar vestido de baño y toalla para el baño termal.
- Use zapatos cómodos y con buen agarre para su seguridad preferiblemente impermeables, utilice doble media.
- Es muy importante llevar con usted agua o suero de rehidratación oral ya que la buena hidratación es un factor primordial para que el recorrido sea exitoso.
- Con respecto a la ropa que se debe usar recomendamos seguir la teoría de las 3 capas que se maneja en montaña:
 - Primera capa: Su función principal es evacuar el sudor y la humedad que genera tu cuerpo durante la actividad física, evitando que te enfries. Recomendamos usar prendas licradas NO ALGODÓN 2.
 - Segunda capa: Esta capa atrapa el aire caliente que el cuerpo produce y actúa como aislante. Se puede usar forro polar ó plumas. 3. Tercera capa: El objetivo de esta tercera capa es protegerte del viento y la lluvia. Se puede utilizar chaqueta con membrana

**!SI EL AÑO PASADO NO ALCANZASTE A
INSCRIBIRTE; ESTE AÑO, NO TE PIERDAS PARA
VIVIR ESTA EXPERIENCIA "**



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

LUNADA

CERRO DE ÁGUILA

**viernes
20 de Junio**

INGRESO A TERMALES - ROPA COMODA Y ABRIGADA

INSCRÍBETE
CUPOS LIMITADOS

**SALIDA A LAS 3:00 PM - EDIFICIO
JUZGADOS PENALES SAN JOSE**

**TENER EN CUENTA LAS RECOMENDACIONES Y
RESTRICCIONES PARA LA SALIDA**

UN ESPACIO PARA DISFRUTAR

Link: <https://forms.office.com/r/HBEkxMNQrd>



Cordialmente,

NICOLÁS SALAZAR MEZA

Profesional de Apoyo en Bienestar Social

Dirección Ejecutiva Seccional De Administración Judicial

nsalazam@cendoj.ramajudicial.gov.co

AVISO DE CONFIDENCIALIDAD: Este correo electrónico contiene información de la Rama Judicial de Colombia. Si no es el destinatario de este correo y lo recibió por error comuníquelo de inmediato, respondiendo al remitente y eliminando cualquier copia que pueda tener del mismo. Si no es el destinatario, no podrá usar su contenido, de hacerlo podría tener consecuencias legales como las contenidas en la Ley 1273 del 5 de enero de 2009 y todas las que le apliquen. Si es el destinatario, le corresponde mantener reserva en general sobre la información de este mensaje, sus documentos y/o archivos adjuntos, a no ser que exista una autorización explícita. Antes de imprimir este correo, considere si es realmente necesario hacerlo, recuerde que puede guardarlo como un archivo digital.