

EXPEDIÇÃO OBB - PROGRAMA DESAFIO OBB PARA JOVENS

DURAÇÃO

10 dias / 9 noites

DIFICULDADE

Radical (4/5)

A PARTIR DE

R\$ 5.310,00

Próxima Saída: 08/01. 10 dias de expedição na Serra do Papagaio para jovens de 15 a 18 anos.

DIA A DIA

1º ao 10º Dia - EXPEDIÇÃO NA SERRA DA MANTIQUEIRA - CONTEÚDO DO PROGRAMA: Durante 10 dias de expedição na Serra da Mantiqueira, você vivenciará diversas experiências na montanha. Fará parte de uma equipe de até 15 participantes acompanhada por dois instrutores muito experientes e que irá realizar uma expedição autônoma nas montanhas da Serra da Mantiqueira. Para vencer esse desafio que marcará a sua vida você irá: - Aprender como se prepara uma mochila com os seus pertences pessoais e parte do equipamento comunitário. Você entenderá qual o lugar de cada um deles e como mantê-los secos mesmo durante uma chuva torrencial; - Entender a escolha do lugar ideal para se montar uma barraca e quais os truques para que ela fique perfeita; - Descobrir que em campo é possível cozinhar refeições deliciosas e até mesmo pizza; - Praticar a navegação com mapa e bússola e tomar a decisão de rota para vencer morros, vales e rios. O acampamento é feito num lugar diferente a cada dia; - Conhecer as técnicas de mínimo impacto de acordo com os 7 princípios do Leave No Trace e assim preservar a natureza ao máximo; - Praticar o trekking em locais de incrível beleza com paisagens inesquecíveis e noites nas quais se vê a Via Láctea. - Atividade de cachoeirismo, será necessário levar equipamento para esta atividade como roupa de neoprene e calçado específico. Todo programa Outward Bound, seja ele no Brasil, na Nova Zelândia, Canadá ou num dos outros 50 centros ao redor do mundo, é uma jornada de auto-descoberta. Os desafios durante a expedição farão com que você: - Entenda como funciona um trabalho em equipe de verdade e que uma boa equipe é capaz de coisas incríveis; - Enxergar a sua capacidade e habilidade de liderar um grupo durante um dia; - Comunique de maneira assertiva e eficaz, mas também escute e entenda a perspectiva de outra pessoa; - Saiba lidar com conflitos a partir da empatia e do respeito pelas diferenças; - Descubra que você já possui o potencial para atingir aquilo que desejar na sua vida! ***TÉCNICAS APURADAS*** Montagem e manutenção correta de equipamentos; navegação e orientação; acampamento e cozinha outdoor; princípios de mínimo impacto (Leave no Trace). ***HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS*** Resiliência e trabalho em equipe; resolução de conflitos; empatia; estilos de liderança e tomada de decisões; entre outras. ***RESPONSABILIDADE E VALORES*** Ambiente seguro de aprendizagem; valorização da diversidade; práticas sustentáveis; solidariedade e serviço; transferência dos aprendizados para o cotidiano. ***NOVOS HORIZONTES DA AVENTURA*** Conexões elevadas com si próprio, o outro e o ambiente natural; um novo olhar sobre expedições outdoor. Pernoite

em barracas coletivas; Alimentação completa inclusa;

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui: - Transfer in e out - Base da OBB (Campos de Jordão) x local do programa x Base da OBB (Campos de Jordão); - Pernoite em barracas estilo iglú separadas por gênero; - Alimentação rica e balanceada (inclusive a pizza) especialmente escolhida para o ambiente de expedição, exceto café da manhã do primeiro dia e jantar do último dia; - Equipamentos técnicos como mochila, barraca, saco de dormir, isolante térmico, fogareiro, panelas, kit primeiros socorros e outros. - Instrutores altamente capacitados e com treinamentos em primeiros socorros em áreas remotas; - Material didático durante o programa; - Seguro contra acidentes pessoais durante todo o período do programa; Não Inclui: - Transporte até o ponto de encontro: Origem / Campos do Jordão / Origem - Despesas de caráter pessoal - Material impresso e Brindes Pisa Trekking - Material e roupas individuais, você receberá uma lista completa dos itens que deve trazer;

PONTOS DE INTERESSE

- Se você gosta de trekking, acampamento e vida ao ar livre, esta experiência é pra você; - Aprenda muito sobre técnicas para realizar uma expedição de sucesso, num programa completo de 10 dias; - Uma viagem de transformação pessoal que provoca o auto-desenvolvimento, acreditamos que há mais em você do que você imagina; - Faça parte desta comunidade de pessoas que amam viver ao ar livre; - Programa especial para jovens entre 15 e 18 anos que desejam viver uma experiência diferente na natureza; - Se desejar contribuir para que jovens de baixa renda tenha a oportunidade de participar deste programa, consulte-nos sobre o Fundo de Bolsas da OBB. Através desta ajuda, os programas se tornam acessíveis a todos, fortalecendo o caráter social e a diversidade nos grupos da OBB. Não deixe de participar, fale com a gente! Saídas em grupo de acordo com o calendário divulgado abaixo.

SOBRE A TRILHA

Um bom condicionamento físico é um fator importante para esse programa. Alguns dias poderão ser difíceis fisicamente e você irá aproveitar mais se estiver bem preparado. Viver ao ar livre requer um tipo de energia diferente da energia que precisamos em nosso dia-a-dia na cidade. A vida é simples e descomplicada. Tudo que você precisa pode ser carregado em uma mochila. Será comum acordar com o sol, as vezes mesmo antes dele nascer, e ir dormir depois de escurecer. Você estará em atividade o dia todo e em alguns deles irá montar acampamento e preparar o jantar depois do pôr do sol. Esteja preparado para dias bem cheios e ativos e comece a entrar em forma agora. A característica mais importante de condicionamento físico para um curso da Outward Bound é a resistência aeróbica, ou seja, atividades de baixa a média intensidade com longa duração. A ideia é acelerar o ritmo de seus batimentos cardíacos e manter esse ritmo por no mínimo 20 minutos de cada vez, estendendo esse período para 30 ou até 40 minutos a medida que o seu condicionamento melhora. Nós sugerimos que você busque auxílio de uma pessoa especializada para programar um treinamento adequado para você. Venha preparado para interagir com os outros participantes e com os instrutores. Evite qualquer expectativa específica em relação ao ambiente, às pessoas e às atividades do programa e conte com desafios não antecipados.

Alimentação: A primeira refeição é o almoço do primeiro dia e a última o almoço do último dia (veja datas abaixo). A alimentação inclui itens como macarrão, arroz, sopas, grãos, frutas, queijo, embutidos, pães, etc. Se você tem alguma restrição alimentar, entre em contato conosco por favor. Sinta-se à vontade para trazer alimentos compatíveis com sua dieta familiar e/ou que vá de encontro com alergias, sensibilidades alimentares e outros. **Equipamentos:** mochilas, barracas, sacos de dormir, isolantes térmicos, fogareiros, panelas e kits de primeiros socorros serão fornecidos pela OBB. Você é responsável por levar seu equipamento pessoal, listado mais abaixo neste documento. **Alojamento:** A estadia é em barracas (ou quartos) coletivos separados por gênero.

O QUE LEVAR

As mochilas, barracas, sacos de dormir, isolantes térmicos, fogareiros, panelas e kits de primeiros socorros serão fornecidos pela OBB. Você é responsável por levar seu equipamento pessoal, listado abaixo: Existe hoje no mercado uma grande diversidade de tecidos desenvolvidos para atividades físicas de diferentes intensidades e ambientes. O que vai proporcionar maior ou menor eficiência não será o material empregado em si, mas sim a tecnologia de tecelagem utilizada e o design da roupa. No ato da inscrição, seu consultor de viagens, enviará um formulário com todas as dicas de equipamentos e quantidades necessárias para esta expedição. **Tecidos sintéticos:** Em geral são mais práticos e seguros pois dissipam melhor o vapor d'água e secam com rapidez. Tenha em mente que estas roupas deverão ser confortáveis e próprias para mantê-lo seco e aquecido. O algodão não é recomendável pois possui características fortemente hidrofílicas, molhando muito facilmente e secando muito lentamente. **Calçados:** Leve para expedição um modelo que você já está acostumado a usar, que esteja em condição de suportar um terreno de montanha e que seja confortável. Pode ser uma bota para caminhada (para quem necessita de mais estrutura no tornozelo), um tênis de caminhada ou um trail runner (para quem já utiliza e prefere leveza). Neste curso teremos atividade de cachoeirismo, será necessário levar equipamento como roupa de neoprene e calçado específico. Segue a sugestão de algumas lojas especializadas em equipamentos para caminhada e camping: Armazém Aventura - (participantes inscritos ganham 10% de desconto em artigos novos) Bivak Casa de Pedra Decathlon Equinox Half Dome Mundo Terra Pé na Trilha

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

COMO CHEGAR Está incluso o transporte de ida e volta entre a nossa Base até o local do programa. O transporte de vinda para Campos do Jordão e volta para a cidade de origem é feita por conta do participante. Como chegar na OBB? Rua Sebastião Arcanjo Lopes, 160 - Vila Loli 12460-000 Campos do Jordão - SP De Ônibus: A empresa de ônibus que faz o trajeto de São Paulo até Campos do Jordão é a Pássaro Marrom (<http://www.passaromarron.com.br/>). Os horários de saída do Terminal Tietê são 06h00, 09h00, 12h00, 15h00, 17h00 e 19h30 e a duração média da viagem é de 3 horas. Existe uma opção de pegar um ônibus para Campos do Jordão do Aeroporto de Guarulhos com saída às 13h30 e a duração média da viagem é de 3 horas. Fique atento a mudanças de horários no site da empresa! Peça ao motorista para descer no Portal de Campos do Jordão e suba a pé até o endereço da base ou peça um meio de transporte via aplicativo. Se você pretende chegar um dia antes, nos avise para organizarmos a hospedagem. **INÍCIO E TÉRMINO DO PROGRAMA** Início Horário: 10h00 Local: Base Outward Bound Brasil - Avenida Ernesto Diederichsen, 228 - Campos do Jordão Término Horário: aproximadamente 15h00 Local:

Base Outward Bound Brasil - Avenida Ernesto Diederichsen, 228 - Campos do Jordão Para o bom andamento do programa é imprescindível que todos estejam presentes no horário de início marcado.

SEGURO CONTRA ACIDENTES A OBB contrata um seguro contra acidentes para cada participante do programa, mas é importante que você tenha um seguro de saúde. A OBB responsabiliza-se por removê-lo do local do acidente até um hospital apropriado. Quaisquer despesas e responsabilidades consequentes são por conta do participante. Informamos que devido às características dos locais onde os programas são realizados, os participantes não terão acesso à telefones. Os instrutores de campo têm contato com o escritório da Outward Bound em Campos do Jordão/SP, que no caso de alguma emergência entrará em contato com as pessoas indicadas no formulário médico que deverá ser preenchido no ato da inscrição. E a Febre Amarela? O Ministério da Saúde ampliou em Março de 2018 a recomendação da vacina contra a febre amarela para todo o Brasil. Uma dose da vacina única é suficiente para a vida inteira. Nós da Outward Bound Brasil seguimos essa recomendação e para mais informações sobre o tema, visite a página do Ministério da Saúde em www.saude.gov.br/febre-amarela.