

EXPEDIÇÃO OBB - PROGRAMA FEAL NA SERRA DA MANTIQUEIRA

DURAÇÃO	DIFICULDADE	A PARTIR DE
14 dias / 13 noites	Radical (4/5)	R\$ 5.890,00

Próxima Saída: 08/02. Programa de Fundamentos em Educação ao Ar Livre com 14 dias na região da Serra do Papagaio.

DIA A DIA

1º ao 14º Dia - EXPEDIÇÃO NA SERRA DO PAPAGAIO - CONTEÚDO DO PROGRAMA: O curso será em formato expedição realizando uma travessia em áreas remotas da região da Serra do Papagaio. Durante 14 dias participantes e instrutores estarão autônomos e caminharão por terrenos acidentados e íngremes e se orientarão com mapa e bússola. Você será responsável por organizar e carregar sua própria mochila, montar acampamento, cozinhar e se envolver em todas as atividades necessárias para o andamento do curso. Instrutores irão frequentemente discutir com você aspectos relacionados à segurança em áreas naturais. O sucesso do programa depende do seu envolvimento positivo: Siga as recomendações dos instrutores, aja com prudência e exercite o bom julgamento. Durante os 14 dias de expedição na Serra do Papagaio, abordaremos os seguintes temas: Conceito da Zona de Conforto Ciclo de Aprendizagem Experiencial de acordo com Kolb Ferramenta do Feedback Estilos de Liderança Tomada de Decisão Gestão de Risco Técnicas de Mínimo Impacto - Leave no Trace Navegação com Mapa e Bússola Pernoite em barracas coletivas; Alimentação completa inclusa;

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui: - Transfer in e out - Local de encontro x Local de início da expedição x Local de encontro - Pernoite em barracas estilo iglú; - 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, em Campos de Jordão. - 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; - Uma viagem de transformação pessoal que provoca o auto-desenvolvimento, há mais em você do que você imagina; - Faça parte desta comunidade de pessoas que amam viver ao ar livre; - Este é um dos principais e mais completo programa da OBB. - Conheça a Serra da Mantiqueira de forma diferente, através de uma expedição autosuficiente. - Edição que inclui técnicas e práticas de escalada em rocha. - Se desejar contribuir para que uma pessoa 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 curso e conte com desafios não antecipados. A primeira refeição do programa é o almoço do primeiro dia e a última, o almoço do último dia. A alimentação do programa inclui itens como macarrão, arroz, sopas, grãos, frutas, queijo, embutidos, pães, etc. Se você tem alguma restrição alimentar, entre em contato conosco por favor. De modo geral os participantes cozinharão em um único grupo, mas eventualmente poderão ser divididos em pequenos grupos de cozinha de 3 a 4 pessoas responsáveis por preparar suas próprias refeições. Esse esquema nos ajuda a trabalhar com mais eficiência, encoraja discussões entre os participantes e aumenta nossa habilidade em minimizar impactos nas áreas de acampamento. 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.

O QUE LEVAR

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). Para aqueles que possuam ou queiram enveredar pela atividade de canionismo sugerimos Adidas Outdoor Hydro Pro, Five Ten Canyoneer SAR, Five Ten Canyoneer II ou III. Ainda há opções de calçados mistos para caminhada e canionismo como Five Ten Exum Guide Hiking Shoe, Five Ten Exum Outdoor Action e Five Ten Camp Four (toda a linha). Existe também uma opção nacional, o Snake Acqua. 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

INÍCIO E TÉRMINO DO PROGRAMA Início Horário: 10h00 Local: Base Outward Bound em Campos do Jordão
Término Horário Previsto: 15h00 Local: Base Outward Bound em Campos do Jordão

INFORMAÇÕES DE TRANSPORTE PARA O LOCAL DO ENCONTRO A OBB se compromete com o transporte de ida e volta entre nossa Base até o local do curso. O transporte de vinda para Campos do Jordão e volta para a cidade de origem é feita por conta do participante. Como chegar à 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.

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 será preenchido no ato da reserva.