

EXPEDIÇÃO OBB - PROGRAMA OBB GO! CANOAGEM PARA PRÉ-ADOLESCENTES

DURAÇÃO

5 dias / 4 noites

DIFICULDADE

Moderado (2/5)

A PARTIR DE

R\$ 3.680,00

Próxima Saída: 26/01. 5 dias de expedição na Represa Paraibuna para pré-adolescentes de 11 a 13 anos.

DIA A DIA

1º ao 5º Dia - EXPEDIÇÃO DE CANOAGEM NA REPRESA PARAIBÚNA - CONTEÚDO DO

PROGRAMA: Durante 5 dias de expedição na Represa Paraibúna, você vivenciará diversas experiências na montanha. A equipe com 12 participantes é acompanhada por dois instrutores altamente capacitados e com experiência em programas dessa faixa etária. Para vencer esse desafio os participantes irão: Aprender como montar uma mochila ou bombona com os pertences pessoais e parte do equipamento do grupo, assim compreendendo a melhor maneira de organizar os itens e mantê-los secos mesmo durante uma chuva; Aprender técnicas de remada para se locomover em uma canoa; Entender como escolher um lugar ideal para montar uma barraca ou rede e quais os cuidados para que ela fique perfeita; Descobrir que, em campo, é possível cozinhar refeições deliciosas e fazer até mesmo pizza; Praticar a navegação com mapa e bússola adequados a idade para tomar decisões de rotas vencendo morros, vales e rios; 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 iluminadas pela Lua ou a Via Láctea. Pernoite em barracas coletivas; Alimentação completa inclusa;

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui: - Transporte São Paulo x Local do Programa x São Paulo - 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; - Seguro contra acidentes pessoais durante todo o período do programa; Não Inclui: - 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

- Programa especial para pré-adolescentes entre 11 e 13 anos que desejam viver uma experiência diferente na natureza; - Contribuição com a descoberta individual de autonomia e independência dos participantes; - Garantir que os pré-adolescentes fortaleçam sua auto-confiança para resolver problemas em grupo e que melhorem sua capacidade de comunicação; - Inspirar os pré-adolescentes a reconhecer a importância de conservar o meio ambiente tendo respeito pela natureza; - Aprender sobre técnicas para realizar uma expedição de sucesso; - Uma viagem de transformação pessoal que provoca o auto-desenvolvimento; - Faça parte desta comunidade de pessoas que amam viver ao ar livre.

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, às 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. Cada participante é responsável por carregar seu próprio equipamento e parte do equipamento coletivo nas mochilas. A distribuição do peso é feita de acordo com as possibilidades e capacidades de cada integrante, pessoas mais fortes tendencialmente carregam mais peso. Uma típica mochila de adulto pode pesar entre 12 e 15 kg (equivalente a 3 sacos de arroz de 5 kg). As mochilas das crianças e jovens levam menos peso e aqui não há uma regra. Dependendo da idade, do gênero, do peso e da aptidão física os pesos nas mochilas são ajustados para proporcionar uma caminhada desafiante, mas ainda assim confortável. A mini-expedição começa com distâncias curtas e elas progridem até 4 km durante um dia inteiro. Uma pessoa caminhando de maneira confortável faz de 3 a 4 km por hora. Durante o programa essa média pode cair para 1 a 2 km por hora (ou menos) pelas características do terreno e pelo fato de todo o equipamento ser carregado pelos participantes. O deslocamento é feito por trilhas ou estradas de terra e eventuais desníveis acentuados fazem parte do cenário de serra. A característica mais importante de condicionamento físico para um programa 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 do programa é o jantar do primeiro dia e a última o almoço do último dia (veja datas acima). 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. 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, painéis 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). 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 Saída Horário: 10h00 Local: Loja Mundo Terra - Av. Pedroso de Moraes, 1085 - Pinheiros, 05419-000 São Paulo - SP Término Horário: aproximadamente 18h00 Local: Loja Mundo Terra - Av. Pedroso de Moraes, 1085 - Pinheiros, 05419-000 São Paulo - SP 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.