

EXPEDIÇÃO OBB - PROGRAMA PAIS E FILHOS NA MANTIQUEIRA

DURAÇÃO

3 dias / 2 noites

DIFICULDADE

Moderado (2/5)

A PARTIR DE

R\$ 2.110,00

Próxima Saída: 04/06. Programa especial para pais e filhos que desejam juntos ter uma experiência na montanha.

DIA A DIA

1º ao 3º Dia - PAIS E FILHOS NA SERRA DA MANTIQUEIRA - CONTEÚDO DO PROGRAMA: Durante 3 dias de expedição na Serra da Mantiqueira, você vivenciará:: Sua família fará parte de um grupo de até 15 pessoas, entre filhos e adultos, acompanhado por dois instrutores muito experientes. O grupo irá realizar uma miniexpedição nas montanhas e trilhas de São Bento do Sapucaí. Durante os três dias cada família poderá: Aprender que acampar com filhos é muito mais fácil e seguro do que se imagina; 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; Observar que filhos se integram muito rapidamente num ambiente natural; Conhecer as técnicas de mínimo impacto de acordo com os 7 princípios do Leave No Trace e assim preservar a natureza ao máximo. Todo programa Outward Bound, seja ele no Brasil, na Nova Zelândia, Canadá ou num dos outros muitos centros ao redor do mundo, é uma jornada de descoberta. As vivências durante a miniexpedição farão com que você: Entenda o impacto que vivências na natureza tem no desenvolvimento de filhos; Enxergue a desenvoltura latente que existe neles; Troque experiências com outras famílias num ambiente que promove harmonia; Aprenda que grande parte dos medos e receios são imaginados; Descubra novos e mais profundos laços entre os membros da sua família. A experiência traz muitos conceitos de programas Outward Bound de maior duração, que são baseados na metodologia do aprendizado através da experiência na natureza. Assim a ideia é que as famílias “coloquem a mão na massa” em todos os momentos do programa: Montar o acampamento, cozinhar em campo, causar o mínimo impacto na natureza ou viver de maneira livre e espontânea. É um programa altamente participativo onde a prioridade sempre é viver uma experiência segura e inesquecível com seus filhos. Os instrutores conduzirão o programa trazendo técnicas de acampamento e promovendo tempo para que todos, tanto filhos como adultos, possam interagir e desfrutar da natureza. O principal objetivo é que as famílias possam desfrutar de uma experiência de qualidade. Pernoite em barracas coletivas; Alimentação completa inclusa;

DATAS E PREÇOS

DATA	STATUS	A PARTIR DE
05/12/2026	Há Vagas	R\$ 2.110,00

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui: - Traslados ida e volta entre a base da OBB e a trilha; - Pernoite em barracas estilo iglú destinadas para cada família; - Alimentação rica e balanceada (inclusive a pizza) especialmente escolhida para o ambiente de expedição; - 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 / São Bento do Sapucaí / 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

- Aprenda que acampar com filhos é muito mais fácil e seguro do que se imagina; - Entenda que escolha do lugar ideal para se montar uma barraca e quais os truques para que ela fique perfeita; - Descubra que em campo é possível cozinhar refeições deliciosas e até mesmo pizza; - Observe que filhos se integram muito rapidamente num ambiente natural; - Conheça as técnicas de mínimo impacto de acordo com os 7 princípios do Leave No Trace e assim preservar a natureza ao máximo. - Entenda o impacto que vivências na natureza tem no desenvolvimento dos seus filhos; - Enxergue a desenvoltura latente que existe neles; - Troque experiências com outras famílias num ambiente que promove harmonia; - Aprenda que grande parte dos medos e receios são imaginados; - Descubra novos e mais profundos laços entre os membros da sua família. - Faça parte desta comunidade de pessoas que amam viver ao ar livre; - E famílias grandes? Para cada três pessoas inscritas de uma mesma família, a quarta (criança ou jovem) paga metade!

SOBRE A TRILHA

Este curso foi desenhado para adultos e crianças de 7 a 14 anos. As caminhadas e atividades serão desenvolvidas conforme o perfil do grupo em um percurso adequado para iniciantes e crianças. Ele é certamente diferente de qualquer passeio e vai ser uma ótima oportunidade de convivência entre famílias. Esse programa foi pensado para famílias que gostariam de colecionar momentos inesquecíveis na natureza. Ele foi desenhado para propor a mistura perfeita de desafio, auto-descoberta e tempo de qualidade com os seus familiares. A experiência traz muitos conceitos de programas Outward Bound de maior duração, que são baseados na metodologia do aprendizado através da experiência na natureza. Assim a ideia é que as famílias “coloquem a mão na massa” em todos os momentos do programa: Montar o acampamento, cozinhar em campo, causar o mínimo impacto na natureza ou viver de maneira livre e espontânea. É um programa altamente participativo onde a prioridade sempre é viver uma experiência segura e inesquecível com seus filhos. Os instrutores conduzirão o programa trazendo técnicas de acampamento e promovendo tempo para que todos, tanto filhos como adultos, possam interagir e

desfrutar da natureza. O principal objetivo é que as famílias possam vivenciar uma experiência de qualidade. 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. Alimentação: A primeira refeição do curso é o almoço do primeiro dia e a última o almoço do último dia. A alimentação do curso 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: Equipamentos como 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. Se preferir utilizar mochila, saco de dormir e isolante térmico próprios avise-nos com antecedência, por favor. Alojamento: O curso terá uma progressão adequada para famílias. De acordo com a característica do grupo, é possível que a primeira noite seja na Base da OBB em quartos compartilhados, mas essa é a exceção. O normal é que já na primeira noite se acampe em barracas e busquemos ter uma barraca por família.

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). 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 Decathlon Equinox Half Dome Mundo Terra Pé na Trilha

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

COMO CHEGAR PONTO DE ENCONTRO EM SÃO BENTO DO SAPUCAÍ Local exato à definir. Se você pretende chegar um dia antes, nos avise para organizarmos a hospedagem. INÍCIO E TÉRMINO DO PROGRAMA

Início: Horário: 10h00 Local: São Bento do Sapucaí (local à definir) Término Horário Previsto:

aproximadamente 15h00 Local: São Bento do Sapucaí (local à definir) 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. Seguimos essa recomendação e para mais informações sobre o tema, visite a página do Ministério da Saúde em www.saude.gov.br/febre-amarela.

FICHA DE INSCRIÇÃO E TERMO DE CONSENTIMENTO DE RISCO OBRIGATÓRIO Todos os participantes preencherão a ficha de inscrição/médica que serve para avaliarmos a situação de cada um, e se o risco for percebido como muito grande, não recomendaremos a participação.