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

DURAÇÃO	DIFICULDADE
5 dias / 4 noites	Moderado (2/5)

5 dias de expedição na Serra da Mantiqueira para pré-adolescentes de 11 a 13 anos.

DIA A DIA

1º ao 5º Dia - EXPEDIÇÃO DE CANIONISMO NA SERRA DA MANTIQUEIRA:

Durante 5 dias de expedição na Serra da Mantiqueira, você vivênciará 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 canionismo;

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;

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.

Dinâmicas preparadas especial para este programa.

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 carater pessoal

- Material impresso e Brindes Pisa Trekking

- Material e roupas individuais, você receberá uma lista completa dos itens que deve trazer;

PONTOS DE INTERESSE

- Desenhado para pré-adolescentes entre 11 e 13 anos, o OBB GO! é uma introdução segura e divertida ao incrível universo do aprendizado experiencial ao ar livre;

- As atividades promovem diversas possibilidades de exploração em ambientes naturais, e são focadas neste momento chave de transição e busca por independência;

- Novas habilidades outdoor ajudam a lidar com medos e receios, a trabalhar a confiança e o poderoso envolvimento com o coletivo;

- Todos são bem-vindos: não é necessária nenhuma experiência prévia em esportes outdoor e expedições;

- 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 um rapel numa cachoeira; ande dentro do leito de um rio; contemple paisagens incríveis e noites iluminadas por estrelas; e entenda a importância do respeito pela natureza.

- Faça parte desta comunidade de pessoas que amam viver ao ar livre.

Datas Tentativas

No momento atual as datas são tentativas, ou seja, os programas serão realizados quando a nível de segurança tanto para os participantes como para os instrutores for aceitável. Nosso Comitê de Segurança está monitorando a situação e faz as recomendações pertinentes. Ao deixar seu contato, você receberá automaticamente as atualizações.

“Seguindo os protocolos de segurança da Outward Bound Brasil, todos os participantes, incluindo instrutores, adultos e crianças precisam apresentar um teste de COVID com resultado negativo para participar das expedições/acampamentos. Os testes aceitos são: PCR, Antígeno Oral e Antígeno Nasal. O teste precisa ser feito em até 72h antes da data de início. Portanto, a partir de 3 dias antes do início do programa.”

SOBRE A TRILHA

A capacidade mais importante para este programa é a resistência aeróbica para atividades de baixa a média intensidade com longa duração. A vivência terá uma progressão adequada para famílias e você irá aproveitá-la mais com um bom preparo físico.

Viver ao ar livre requer um tipo de energia diferente da energia que precisamos em nosso dia-a-dia na cidade.

Alimentação: A primeira refeição do programa é o almoço do primeiro dia e a última o almoço do último dia. Se você tem alguma restrição alimentar, entre em contato conosco, por favor.

Equipamentos: Mochilas, barracas, isolantes, sleepings, equipamentos de cozinha, kits de primeiros socorros, etc. serão fornecidos por nós. Você é responsável por levar seu equipamento pessoal, listado mais abaixo.

Estadia: Cada participante terá sua barraca, rede ou bivaque individual para os pernoites durante o programa

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.

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 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.

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

Casa de Pedra

Decathlon

Equinox

Half Dome

Mundo Terra

Pé na Trilha

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

"Seguindo os protocolos de segurança da Outward Bound Brasil, todos os participantes, incluindo instrutores, adultos e crianças precisam apresentar um teste de COVID com resultado negativo para participar das expedições/acampamentos. Os testes aceitos são: PCR, Antígeno Oral e Antígeno Nasal. O teste precisa ser feito em até 72h antes da data de início. Portanto, a partir de 3 dias antes do início do programa."

INÍCIO E TÉRMINO DO PROGRAMA

Saída

Horário: 10h00

Local: Loja Mundo Terra - Av. Pedroso de Morais, 1085 - Pinheiros, 05419-000 São Paulo - SP

Término

Horário: aproximadamente 18h00

Local: Loja Mundo Terra - Av. Pedroso de Morais, 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.

Pisa Trekking — Trekking e Aventuras pelo Brasil e o Mundo · pisa.tur.br
Este documento é um resumo do roteiro **cód. 2256**, emitido em 04/11/2026 às 14:39. Valores, datas e condições podem ter mudado desde a emissão — a versão vigente está sempre em https://www.pisa.tur.br/pacote/expedicao-obb-programa-obb-go-canionismo-para-pre-adolescentes. Confirme com a Pisa Trekking antes de fechar a viagem.