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

DURAÇÃO	DIFICULDADE	A PARTIR DE
5 dias / 4 noites	Moderado (2/5)	R$ 3.680,00

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 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 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;

DATAS E PREÇOS

Somente Terrestre - Valores em R$ - Preço por pessoa

Hospedagem	Acomodação	Valor a vista	No cartão de crédito
Acampamento	Barraca Coletiva	3.680	4.090

Valores válidos para saída especial conforme calendário acima.

Informações gerais:

* O programa está sujeito a confirmação quanto à disponibilidade de vagas de todos os serviços locais e poderá sofrer reajustes de valores na parte aérea ou terrestre. Confirmar o valor do pacote com seu consultor de viagens.

* Os valores citados nas tabelas acima estão sujeitos a alterações e disponibilidade no ato da reserva.

Formas de pagamento:

À vista (transferência ou deposito bancário) com 5% de desconto.

Cheques pré-datado

3 x sem juros (30% através de depósito bancário + 2 parcelas de igual valor).

* Aceitamos somente cheque do próprio viajante.

Cartão de crédito

Parcelado em até 6x sem juros no cartão de crédito via PayPal ou pagamento à vista com 10% de desconto via PayPal.

(30% através de depósito bancário + até 6 parcelas sem juros).

*** para clientes estrangeiros, consultar condições de pagamento.

*** for foreign clients consult payment rules.

Condições de Cancelamento:

De acordo com as condições do contrato de prestação de serviço.

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

- 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, 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 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, 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

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. 1362**, emitido em 07/11/2026 às 11:45. 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-para-pre-adolescentes. Confirme com a Pisa Trekking antes de fechar a viagem.