ACAMPAMENTO BASE
Bem vindo à vida

CURSO BÁSICO DE EXPEDIÇÃO E TREKKING

- 26 de fevereiro a 01 de março de 2022 –

Visão Geral do Curso: Introdução às técnicas de Vida ao Ar Livre, acampamento eficiente e seguro, técnicas de trekking e hiking e técnicas de Viagem em Montanha.

O conteúdo programático englobará: Como planejar e preparar uma expedição longa, montagem e balanceamento de mochila; escolha e montagem de acampamento; técnicas de cozinha ao ar livre; noções básicas de prevenção de acidentes (Manejo de Risco); técnicas de travessia de rio básicas; tomada de decisão; conceitos do Leave No Trace (Não Deixe Rastro); leitura e interpretação de carta topográfica e associação com o terreno; técnicas de caminhada e reconhecimento de terrenos em classes variadas.

Nível técnico requerido dos participantes: Iniciante

Público Alvo: Curso destinado a iniciantes nas práticas de aventura e/ou indivíduos que queiram se aprofundar e lapidar seu conhecimento de técnicas de Expedição e se preparar para expedições em regiões montanhosas. Este curso também é pré-requisito para o Curso de Expedição Avançado em Montanha na Patagônia Chilena.

Objetivo do Curso: Após o curso, o aluno será apto a organizar e realizar sua própria expedição de curta duração (até 07 dias de imersão ininterrupta). O Aluno também estará apto a participar e performar no Curso Expedição Avançado a ser realizado em uma cordilheira da Patagônia Chilena. Para tanto as metas propostas são:

- Conhecer os equipamentos e suas funções.

- Desenvolver Técnicas de Caminhada para otimizar a performance e prevenir lesões durante a Expedição.

-Planejar e Preparar uma expedição de Hiking e Trekking.

- Aprender a prevenir as principais ocorrências e acidentes em áreas remotas.

- Desenvolver habilidades básicas de Análise de Risco.

- Encontrar áreas de camping seguras e eficientes.

- Estar apto a montar acampamento e organizar zonas de convívio totalmente à prova de tempestade.

- Desenvolver habilidades de cozinha de campo, tanto na segurança da área, quanto na elaboração de pratos nutritivos e saborosos.

- Entender como funciona o Plano de Ação Básico para Emergência em Áreas Remotas.

- Elaborar um plano de viagem rico em detalhes e que além de aperfeiçoar ao seu desempenho, possibilitará que quem o acompanha de casa, possa saber o que, quando e onde da sua expedição em caso de resgate.

- Desenvolver habilidade com a leitura cartográfica e associação com o Terreno.

- Desenvolver habilidades com o uso da Bússola.

- Entender os princípios básicos da navegação.

- Aprender a identificar as técnicas para navegar e se locomover em terrenos de nível técnico de até Classe III.

- Aprender a identificar e aplicar técnicas de travessias de rio até Classe I.

- Princípios básicos de liderança de grupos expedicionários.

- Percorrer pelos 07 princípios da Leave No Trace de mínimo impacto ambiental.

Pré Requisitos: Nenhum.

Duração do Curso: 04 dias.

Local do Curso: Saída da base da Acampamento Base e roteiro entre o Passo do Inferno e Eletra – São Francisco de Paula.

Relação Aluno X Instrutor: 01 Instrutor para cada 06 alunos.

Curso Seguinte: Curso Expedição Avançado.

Agenda e Conteúdo:

O Conteúdo e agenda do Curso seguirá como descrito a seguir. Essa descrição é um sumário do que acontecerá no curso, uma vez que o conteúdo e a sequência das instruções deverão ser encaixados para melhor atender as necessidades dos alunos, segurança, local das aulas e disponibilidade de tempo.

Dia 1:

- Apresentação dos Instrutores.

- Alinhamento de Expectativas

- Apresentação da Proposta dos Cursos de Expedição Acampamento Base e Kaluanã.

- Ambiente Positivo de Aprendizagem – PLE

- Divisão dos grupos de Líderes

- Entendendo a Legenda da Carta Topográfica

- Apresentação da Rota

- Análise do Conceito de Riscos (Objetivos e Subjetivos).

- Plano de Viagem

- Apresentação do Plano de Ação e Emergência.

- Seleção de grupos e materiais coletivos

- Checagem de material.

- Empacotando a Mochila.

- Ajustando as Botas.

- Regulagem ideal da mochila para cada indivíduo.

- Saída para campo

- Seleção do local de acampamento

- Montagem de Barracas

- Nós e amarras para ancoragem de barracas e tarps

- Montagem de Toldo (Tarp).

- Apresentação de Cozinha de Expedição.

- Segurança da área da cozinha

- Apresentação do Conceito número 3 das Técnicas de Mínimo Impacto - LNT: Deposite seus dejetos adequadamente.

- Etiqueta de acampamento.

Dia 2:

- Apresentação do LNT e os 07 princípios

- Princípios básicos de liderança e feedback.

- Importância da hidratação e como prevenir

- Apresentação do "Plano de Viagem do Dia" e leitura de carta topográfica básica.

- Implementação das técnicas de trekking

- Durante o trajeto do dia serão ensinados:

- Detalhes topográficos do Mapa (cores e legenda)

- Orientação do Mapa em associação com o terreno (representação das curvas de nível e outros acidentes).

- Orientando a Carta Topográfica com a Bússola.

- Nomes/Termos de Orientação com Bússola

- Aula de travessia de Rio

- Montagem do acampamento.

- Fogueira LNT

- Debrief do dia

Dia 3:

- Zona de Conforto

- Apresentação do "Plano de Viajem do Dia"

- Durante o trajeto serão ensinados: Análise do Conceito de Probabilidade x Consequências em Manejo de risco.

- Travessia do Rio – aplicabilidade das técnicas pelo grupo.

- Montagem de acampamento.

- Debrief

- Pizza de fogareiro (tudo feito na hora, inclusive a massa).

Dia 4:

- Apresentação do “Plano de Viajem do Dia”
- Análise de casos verídicos de incidentes.
- Momento de conexão com a Natureza ou atividades ao ar livre.
- Debrief final
- Chegada
- Avaliação do Curso.

Equipamento pessoal mínimo necessário para o Curso:

- Bota de Hiking (Caminhada)
- Mochila de mínimo 65 litros
- Saco de dormir temperatura mínima exigida de 5°C (cinco graus conforto)
- Barraca com sobreteto e coluna de água mínima 2500mm
- Isolante Térmico
- Bússola plana com régua
- Utensílios de cozinha inquebráveis (Prato, copo, panela, talheres)
- Canivete comum, pequeno
- Aparatos para chimarrão (opcional) - Fortemente recomendado
- Coador de café – saco de pano (opcional) - Fortemente recomendado
- Fogareiro
- Combustível para o fogareiro
- Isqueiro
- Esponja de louça, espátula de silicone, peneira pequena e sabão biodegradável
- Tarp (opcional) - Fortemente recomendado
- Lanterna de cabeça
- Jogo de pilhas extra
- 01 cobertor de emergência aluminizado
- Cadeirinha de expedição ou pedaço de E.V.A para sentar
- 02 garrafas de água 1L cada
- Tratamento de água (para pelo menos 20lts)
- Saco estanque de 100L ou saco de lixo **super resistente**

- Bastões de caminhada (pelo menos 01 por participante)
- Relógio de pulso a prova d'água (opcional) – Fortemente recomendado
- Polainas de trekking
- Camp Shoes = Crocs ou sandália
- Calça leve própria para caminhada
- 01 segunda pele térmica (calça)
- 01 segunda pele térmica (blusa)
- 02 roupas íntimas
- 02 pares de meias para caminhada
- 02 camisetas sintética manga longa
- 01 Jaqueta de Fleece
- 01 Jaqueta impermeável
- Chapéu/boné
- Óculos de sol
- 01 Calça de chuva (opcional) – Fortemente recomendado
- 01 bandana tubular (opcional)
- Protetor Solar frasco pequeno
- Repelente frasco pequeno
- Álcool Gel frasco pequeno (média 100ml)
- Sabonete líquido frasco pequeno + escova de dentes e pasta
- Caderneta de anotações, caneta + lápis e borracha para anotações na Carta Topográfica
- **Carteira do plano de saúde ou SUS**
- **Documento de identidade**

- Lista de sugestão alimentos será passada posteriormente, porém será baseada em alimentação saudável e fácil armazenamento e conservação, semelhante a dos instrutores.

TODOS OS ITENS DA LISTA QUE NÃO CONTENHAM O PARÊNTESE COM (OPCIONAL) SÃO *OBRIGATÓRIOS* E SERÃO CHECADOS NO INÍCIO DO CURSO. O NÃO CUMPRIMENTO DESTES ITENS PODE IMPLICAR NO CANCELAMENTO DA SUA INSCRIÇÃO.

Pode-se conversar previamente para estudar a possibilidade de emprestar/dividir equipamentos caso fique inviável algum desta lista.

**** Além da possibilidade de empréstimo e divisão de equipamentos, caso você necessite adquirir algum equipamento, a loja Gaudério Adventure tem convênio com a Acampamento Base e fornece descontos realmente especiais para os inscritos neste curso. Entre em contato com a loja e faça o seu orçamento (54) 99924 2043.**

Temos disponível para locação:

Qt.	Equipamento	Utilização	Vlr. P/ 04 dias
06	Mochila Cargueira 60+10 Deuter Masculina	Individual	R$ 40,00
03	Mochila Cargueira 60+10 Deuter Feminina	Individual	R$ 40,00
02	Barraca 2.000mm	p/02 pessoas	R$ 50,00
08	Cj Prato, Talheres, Copo	Individual	R$ 10,00
03	Panela	p/03 pessoas	R$ 20,00
02	Fogareiro de Expedição	p/03 pessoas	R$ 40,00

Instrutores
Para esta edição será o Murilo Basei e mais um, pelo menos. Entre eles estão:

Murilo Basei – Instrutor Acampamento Base. Socorrista em Áreas Remotas WMI; Educador ao Ar Livre pela Outward Bound; Leave No Trace Trainer LNT; Caiaque Oceânico pela American Canoe Association - ACA; Pioneiro de Packraft no Brasil; Condutor de Turismo de Aventura pela Aimbere Treinamentos; Escritor do livro Manual do Aventureiro; Atleta de caiaque, bike, trekking, escalada, campismo e montanhismo há 20 anos com expedições no Brasil, Argentina, Chile e Peru.

Ramon Sirtoli - Instrutor Acampamento Base Cursos e Expedições; Leave No Trace Trainer LNT; Socorrista em Áreas Remotas WMI; Co-fundador do projeto de Expedição SCGC; Expedicionário desde 2004 com aventuras no Brasil, Chile, Argentina e Canadá.

Leandro Brombatti - Instrutor Acampamento Base Cursos e Expedições; Leave No Trace Trainer LNT; Socorrista em Áreas Remotas WMI; Caiaque Oceânico nível II - ACA; Expedicionário pela Acampamento Base Cursos e Expedições.

Valor do investimento: R$ 1.099,00 à vista ou R$ 1.299,00 em até 04 vezes no cheque ou depósito (1 + 2x desde que o valor total esteja quitado até duas semanas antes do início do curso).

O valor se refere somente as instruções e ao seguro aventura. Qualquer custo com alimentação, despesas médicas e hospitalares, transporte, equipamentos e outras que não sejam a instrução, é por conta de cada participante.

Inscrições somente até: 31 de janeiro de 2022

Dúvidas: murilo@gauderioadventure.com.br – (54) 99924 2043

Realização:

Acampamento Base – Cursos, Viagens e Expedições

Gaudério Adventure