



Planear um raide – dois dias a caminho

NUM RELANCE



Local

Dentro de casa, com mesas, mapas e internet



Ideia central

Planear sozinho uma caminhada de dois dias: percurso, dormida, comida, orçamento e segurança



Esforço

Material 20 min · Preparação 20 min



120 minutos



equipas de 3–5



16+ anos



mapas de caminhada



Material

- ☐ mapas 1:25 000 ou uma app de caminhada
- ☐ folha de planeamento por equipa (percurso, horários, custos, plano de emergência)
- ☐ lista de material para assinalar
- ☐ calculadora
- ☐ lista de contactos: dirigentes, pais, alojamento
- ☐ opcional: reflexão «Partir para o desconhecido»



Programa

0–15'	Início – Cada um conta a sua melhor caminhada ou a mais caótica. O que a tornou boa ou difícil?
15–50'	Percurso – Definir partida, chegada e percurso: cerca de 15–20 km por dia, desnível, pontos de água, pontos de saída.
50–75'	Dormida e comida – Tratar do local de acampamento, abrigo ou salão paroquial (autorização!), ementa e lista de compras.
75–95'	Orçamento e segurança – Custo por pessoa, plano de emergência, alternativa para mau tempo, quem faz o quê.
95–110'	Reflexão – Salmo 121: Levanto os olhos para os montes – de onde me virá o socorro?
110–120'	Apresentação – As equipas apresentam o plano e os outros fazem perguntas críticas.



Planear um raide – dois dias a caminho

Como funciona – explicado de forma simples

- 1 Definam partida e chegada e desenhem o percurso no mapa.
- 2 Contem cerca de 4 km por hora mais 15 minutos por cada 100 m de subida.
- 3 Planeiem pontos de água e pelo menos um ponto de saída por dia.
- 4 Tratem antes do local para dormir, com autorização – acampar em qualquer lado é muitas vezes proibido.
- 5 Escrevam um plano de emergência: quem é avisado, e quando, se algo correr mal?

 **Exemplo:** «Querem fazer 30 km no primeiro dia? Façam as contas com a mochila cheia e as pausas – senão o dia vai ser mais uma prova do que uma aventura.»

Segurança

- Menores de 18: autorização dos pais e acordo com os dirigentes.
- Horas fixas para dar notícias, números de emergência, telemóvel carregado e bateria externa.
- Ver a meteorologia na véspera e ter um plano B.
- Estojo de primeiros socorros e pelo menos uma pessoa com formação.

Variantes

- Fazer o raide a sério no fim de semana seguinte.
- Planear com bússola em vez de app – como desafio.

Para refletir

Onde precisas agora de um bom plano na tua vida – e onde precisas mais de confiar que não caminhas sozinho?