

LXXVII Caminhada "Põe-te andar, pela tua saúde..."

Pelos caminhos do Gnaisse da Lagoa - GeoPark Terra de Cavaleiros

9 de abril de 2022

Retomando as iniciativas que foram suspensas devido à pandemia, os Órgãos Consultivos com o apoio e colaboração da Direcção do SBN, vão promover, no próximo dia 9 de abril de 2022, sábado, a sua LXXVII Caminhada "Põe-te andar, pela tua saúde..." num percurso linear denominado "Pelos caminhos do Gnaisse da Lagoa - GeoPark Terra de Cavaleiros", em Macedo de Cavaleiros. Esta caminhada cultural, ambiental e interpretativa é orientada por um guia credenciado e certificado, Paulo Fonseca, coadjuvado pelo nosso colaborador Francisco Barros (BST).



PROGRAMA	07:00h - Partida do autocarro junto ao metro do Estádio do Dragão, no Porto, com destino a Macedo de Cavaleiros, com uma breve paragem na área de serviço de Lmares, em Vila Real;
	09:30h - Concentração e briefing no largo principal da freguesia de Lagoa, em Morais;
	10:00h - Hora prevista do início da caminhada linear de +/- 8 km;
	13:30h - Almoço regional em Morais, Macedo de Cavaleiros;
	17:30h - Regresso ao Porto.

Caraterísticas do percurso:

Distância a percorrer: +/- 10 km; Duração do percurso: +/- 3 h; Âmbito do percurso: cultural, ambiental e interpretativa; Grau de dificuldade: média; Altitude máxima e mínima: 0,330 m a 880 m.

Tipo de percurso:

Terra batida, asfalto e caminhos florestais, por vezes incerto, por isso é necessário caminhar com cuidado, principalmente nas descidas, e se possível com a ajuda de um bastão de caminhada (ou dois, se assim o preferirem).

Esta iniciativa realiza-se com um mínimo de 35 inscrições e o máximo de 55.

O preço por pessoa, que inclui transporte em autocarro, almoço e seguro:

Associados do SBN e agregado familiar	32,50 €	Acompanhantes	35 €
Associados do SBN e agregado familiar(maiores 75 anos)	30,50 €	Acompanhantes (maiores 75 anos)	33 €

Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do Associado, devidamente registados nos SAMS.

As inscrições deverão ser efectuadas na Loja de Atendimento do S.B.N. (rua Cândido dos Reis, nº 130, 2.º, 4050 - 151 Porto) até 1 de abril de 2022, salvo se esgotarem antes do período definido (limite de 55 inscrições). Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, até ao dia 4 de abril, inclusive.

Para mais informações contactar a Secretaria do SBN, através do telefone 223 398 843 ou sag@sbn.pt.

NOTA: No local existe uma banca com pão tradicional. Informações e encomendas aquando das inscrições.

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO

v.s.f.f. →

WWW.SBN.PT

IMPORTANTE: Consulte, no verso desta Circular, as INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO bem como SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS



LXXVII Caminhada "Põe-te andar, pela tua saúde..."

Pelos caminhos do Gnaisse da Lagoa GeoPark Terra de Cavaleiros
9 de abril de 2022

Inscrição Nº

Nome Associado(a) Associado(a) SBN Nº

Telemóvel E-mail Ativo Reformado

Nome completo Familiar Acompanhante

Data de nascimento NIF Telem Email

Nome completo Familiar Acompanhante

Data de nascimento NIF Telem Email

Data Assinatura

Para menores de 14 anos não se aplicará a garantia de morte. Para maiores de 70 anos não é garantida a cobertura de invalidez permanente. Limite máximo de idade das pessoas seguras 75 anos.

GNAISSE DE LAGOA

Em alguns locais de Trás-os-Montes ocorrem rochas particulares que demonstram uma complexa evolução geológica do território. Os gnaisses são rochas que derivam de granitos que, outrora, fizeram parte de um antigo continente e que foram movimentadas sobre o atual, por mais de 200 km, há cerca de 400 milhões de anos.

Na margem direita do Rio Sabor, muito próximo da aldeia da Lagoa, aflora uma rocha com mais de 500 milhões de anos, o Gnaiss de Lagoa. Uma rocha que testemunha a existência de um pequeno continente - Armórica, muito anterior aos atuais continentes. Em determinada fase da história do Planeta Terra este e outros continentes primitivos chocaram e formaram uma cadeia montanhosa, posteriormente desaparecida. O Gnaiss de Lagoa distingue-se pelos seus cristais de forma alongada, que se devem à elevada pressão e ao movimento a que a rocha foi sujeita ao longo do tempo.

TERRAS DE CAVALEIROS GEOPARQUE

O Terras de Cavaleiros Geoparque Mundial da UNESCO é uma área geográfica bem definida, coincidente com os limites administrativos do Concelho de Macedo de Cavaleiros, com um importante património geológico ao qual se soma um grande património de biodiversidade, um notável património histórico-cultural, os produtos locais, a rica gastronomia e a arte de bem receber das suas gentes. O singular Património Geológico dá a oportunidade de percorrer milhões de anos na história da Terra, despertando o interesse de geólogos de todo o mundo. O Património Natural é diferenciador, com paisagens deslumbrantes e preservadas, mantendo viva a identidade do povo, que conserva o segredo de tratar a terra, a mestria com que confecciona os seus pratos e o carinho com que acolhe aqueles que o visitam. O Terras de Cavaleiros Geoparque Mundial da UNESCO assume um papel proativo no sentido de estimular o turista a viver experiências gratificantes, que o façam tornar-se num protagonista ativo e não um mero observador da paisagem. Contribui para a afirmação deste como um destino geoturístico de excelência, que proporciona vivências científicas, educativas e culturais, onde todas as vertentes desta abordagem contribuam para o desenvolvimento sustentável do território, mantendo intactas as suas características naturais e a autenticidade das suas gentes.

LAGOA (MACEDO DE CAVALEIROS)

Lagoa é uma freguesia portuguesa do concelho de Macedo de Cavaleiros, com 34,52 km² de área e 312 habitantes (2011).

A sua densidade populacional é de 9 hab/km².

A norte de Lagoa fica a freguesia de Morais, a este Talhas, a oeste Peredo, a noroeste Lombo, a sudoeste Castro Vicente, e a sul Remondes, Soutelo e Azinhoso.

Integrou o antigo concelho de Izeda, extinto em 24 de outubro de 1855.

Tinha, de acordo com o censo de 1849, 5 656 habitantes e 447 km². Era constituído por 14 freguesias: Calvelhe, Coelhoso, Izeda, Salsas, Serapicos, Bagueixe e Macedo do Mato, Lagoa, Morais, Podence e Edroso, Salselas, Talhas, Talhinhas, Vinhas e Edrosa.

Em 1855 passou para o concelho de Macedo de Cavaleiros.

A freguesia fica na margem esquerda do Rio Azibo, e na margem direita do Rio Sabor. O Rio Azibo desagua perto de Lagoa, no Rio Sabor.

Segurança e normas para uma boa caminhada:

Na preparação da sua caminhada deve ter em atenção alguns aspetos que podem ser determinantes para um dia de exercício e convívio bem passado nesta salutar iniciativa. Nunca passar à frente do guia. Assim, não se esqueça de:

Verificar a previsão meteorológica:

Ajustar o seu equipamento (calçado cómodo, roupa, cartografia, contactos úteis) e a alimentação à dificuldade do percurso e às condições meteorológicas.

Embora o trajeto não apresente grandes dificuldades em relação ao piso e desníveis, os participantes devem saber que vão andar cerca de 12 km, devem ser portadores de calçado cómodo e já habituado ao pé (preferência, botas de marcha) meias macias e sem costuras, mochila pequena com reforço alimentar (sandes, fruta, água...), chapéu ou boné, impermeável, muda de roupa (conforme o tempo).

Saber como chegar ao ponto de início. Sempre que possível, se for o caso, deixe o seu veículo no interior das aldeias (estacione em local adequado).

Durante a caminhada: Nunca ultrapasse o guia; Use os caminhos e trilhos indicados, respeite a propriedade privada; Respeite o espaço, evite perturbar a tranquilidade do local; Não colha plantas ou rochas; Não faça lume nem abandone o lixo, coloque-o em local adequado; Seja afável com a população local.

Nota: Independentemente das condições sanitárias e das diretivas da D.G.S. à data do evento, aconselhamos a todos os inscritos o respeito e cumprimento das mesmas em vigor nessas datas. Uso de máscara facial obrigatório.

Aviso importante: Esta actividade divulgada de forma antecipada poderá sofrer alterações ou ser adiada, por motivos alheios à nossa vontade. Do facto, daremos informação a todos os inscritos, via telefone ou email.

INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO

Não são aceites inscrições sem o respetivo **COMPROVATIVO DE PAGAMENTO** que poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do Associado), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de NIB 0033 0000 0388 0164 34039, e ainda o envio de confirmação de pagamento para sag@sbn.pt.

SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

O preço por participante inclui o Seguro de Acidentes Pessoais, conforme preçário em vigor na Caravela Seguros. Para menores de 14 anos não se aplicará a garantia de morte. Para maiores de 70 anos não é garantida a cobertura de invalidez permanente. Limite máximo de idade das pessoas seguras 75 anos.

Para informações sobre as condições gerais e particulares da apólice, consulte os serviços ou sag@sbn.pt