



LXXVIII CAMINHADA

"Põe-te a andar pela tua saúde..."

"PR2 Rota do Gaia"

Arcozelo das Maias, Oliveira de Frades

21 MAIO 2022



No âmbito da sua atividade recreativa, física e cultural os Órgãos Consultivos com o apoio e colaboração da Direção do SBN - Sindicato dos trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, vai promover, no próximo dia **21 de maio de 2022**, sábado, a sua **LXXVIII Caminhada "Põe-te a andar, pela tua saúde..."** num percurso circular, sinalizado e moderado denominado **"PR2 Rota do Gaia"**, em Arcozelo das Maias, Oliveira de Frades. A ligação entre a natureza, os vestígios recentes da presença humana e as histórias de um passado mais longínquo fica bem patente em todo o percurso.

Esta caminhada cultural, ambiental e bucólica é orientada por 1 guia credenciado e certificado da Câmara Municipal de Oliveira de Frades, coadjuvado pelo nosso colaborador Francisco Barros (BST).

PROGRAMA

- 08:00h** - Partida do autocarro junto ao metro do Estádio do Dragão, no Porto, com destino a Arcozelo das Maias, Oliveira de Frades;
- 09:15h** - Concentração e briefing em Arcozelo das Maias, junto à antiga estação da CP;
- 09:30h** - Início da caminhada circular, sinalizada e moderada de ± 8 km;
- 13:30h** - Almoço regional (feijoada à Lafões... e o resto) em Oliveira de Frades;
 - Tempo livre para visitar Oliveira de Frades;
- 17:30h** - Regresso ao Porto.

CARACTERÍSTICAS DA CAMINHADA

Âmbito do percurso:

O percurso tem como principal motivo de interesse as zonas junto às margens do rio Gaia, onde as paisagens verdejantes e as pequenas quedas de águas são cenários constantes;

Duração do percurso: 2h30min;

Desnível acumulado: 296 m (subida);

Altitude máxima e mínima: 371 a 241 m;

Grau de dificuldade: III médio;

Tipo de percurso: Circular.

Preço por pessoa (inclui transporte em autocarro, almoço e seguro)

| | |
|--------------------------------|-----------|
| Associados e agregado familiar | 22,50 € * |
| sem seguro | 20,50 € |
| Acompanhantes | 25 € * |
| sem seguro | 23 € |

INTENDE-SE POR AGREGADO FAMILIAR, ÚNICA E EXCLUSIVAMENTE, OS FAMILIARES DO ASSOCIADO, DEVIDAMENTE REGISTRADOS NO SAMS SBN.

Esta iniciativa só se realiza-se com um mínimo de **35** inscrições e o máximo de **55**. As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º, 4050-151 Porto) até **13 de maio de 2022**.

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

Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, **até 16 de maio**, inclusive.

WWW.SBN.PT

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

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO
v.s.f.f.



LXXVIII CAMINHADA
"Põe-te a andar pela tua saúde..."

"PR2 Rota do Gaia"
Arcozelo das Maias, Oliveira de Frades
21 MAIO 2022

Inscrição Nº

Nome Associado(a) Associado Nº

Telemóvel E-mail Ativo Reformado

Inscribe:

Nome completo Familiar Acompanhante

Data Nascimento N.º Contribuinte

Nome completo Familiar Acompanhante

Data Nascimento N.º Contribuinte

Assinatura Data

* O preço por participante inclui o **Seguro de Acidentes Pessoais**, conforme precário 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**.

Pontos de interesse:

Antiga estação ferroviária de Arcozelo das Maias, Troço da ecopista do Vouga, Castro da coroa, Quedas de água da foz da rib^a da Lavandeira, Cadavau, Mina dos mouros, Ponte e parque do rio da Gaia, Marmita do poço mourão, Estrada real e ponte de coifas, Moinhos abandonados, Casas antigas de granito.

Enquadramento local:

Escondido por um frondoso e multicolor bosque ribeirinho, o curso do rio Gaia, que o percurso acompanha ao longo de cerca de 3 km, transforma-se numa autêntica viagem de exploração por um mundo natural cada vez mais raro. No bosque que o envolve encontram-se algumas das mais preciosas espécies arbóreas do País; carvalhos, castanheiros, sobreiros ou loureiros. Já no leito do rio, amieiros, salgueiros e freixos formam uma densa galeria ripícola, criando em alguns setores túneis naturais de notável beleza, onde se fazem ouvir algumas das muitas espécies de aves que patrulham incansavelmente o curso de água e as suas margens como o guarda-rios, o rouxinol, o chapim ou o melro. Trata-se de uma paisagem especialmente sazonal, transformando-se por completo em cada estação do ano.

A única coisa que não muda são as construções deixadas pelo Homem, de tempos idos em que o aproveitamento do rio era essencial à sobrevivência das comunidades que se instalaram nas suas encostas.

Descrição do percurso:

É junto à antiga Estação Ferroviária de Arcozelo das Maias, hoje sede da associação Nova Geração – Grupo Cultural e Recreativo das Maias, que se inicia o percurso que o levará a descoberta do mágico e pristino vale onde serpenteia o rio Gaia. Dá os primeiros passos ao longo das ruas da povoação, contornando a sua vertente norte pelo antigo traçado da Linha do Vouga, em breve Ecopista do Vouga. O trilho segue então para o vale onde corre o rio Gaia, descendo por entre leiras e caminhos agrícolas conhecidos localmente como: caminhos dos moinhos.

Passa pelo Castro da Coroa, local entranhado no imaginário lendário local e importante fonte de conhecimento arqueológico, com vestígios que vão da pré-história ao período da romanização, e desce por entre um frondoso bosque de carvalhos até encontrar a espetacular foz da ribeira da Lavandeira, que se precipita em cascata no leito do rio Gaia, num local que se assemelha a uma praça natural, guardada por imponentes castanheiros. Segue-se uma longa jornada ao longo do Gaia, que quando com água, cria paisagens e cenários de deslumbrante beleza, ricos em biodiversidade e em ruínas das construções que os antigos habitantes desta região deixaram: levadas e moinhos.

Observações e notas extra:

O rio Gaia é um curso de água com um carácter vincadamente sazonal, transformando-se conforme os níveis de pluviosidade das estações. No outono, múltiplas espécies de fungos brotam dos solos coloridos pelos laranjas, amarelos e castanhos das folhas caídas. No inverno, o caudal das águas extravasa os limites do seu leito, correndo selvagem. Na primavera, tudo se regenera e as primeiras flores do ano surgem. E no verão, com as águas mais paradas, saltam à vista as imensas marmitas de gigante e pequenas lagoas do seu leito.

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.

Os participantes devem saber os quilómetros que vão percorrer e serem portadores de calçado cómodo e já habituado ao pé (preferência, botas de marcha) meias macias e sem costuras, bastões, mochila pequena com reforço alimentar (sandes, fruta, bastante água...), protector solar, chapéu ou boné, impermeável, muda de roupa (conforme o tempo). Se estiver bom tempo, não se esqueça dos calções ou do fato de banho. Não se vai arrepender.

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.

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