

**LXXIX CAMINHADA PELAS SERRANIAS DO MONTEMURO**  
"Põe-te a andar pela tua saúde..."  
**CAMPO BENFEITO - CASTRO DAIRE**

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**, vão promover, no próximo dia **16 de julho de 2022**, sábado, a sua **LXXIX Caminhada "Põe-te andar, pela tua saúde..."** num percurso linear, não sinalizado, moderado, denominado "**Pelas serranias do Montemuro**", com saída de Campo Benfeito, Castro Daire. A ligação entre a natureza, a agricultura tradicional, o pastoreio, a história da última rota transumante em Portugal, o património arquitetónico rural e os vários elementos etnográficos, alguns endógenos, acompanhar-nos-ão em todo o percurso.



**16 JULHO 2022**

Esta caminhada cultural, com recurso a leituras de trechos de obras literárias que têm como pano de fundo a região, com elevado interesse ambiental e marcadamente bucólica é orientada por 1 guia local credenciado, o nosso colega Albino José Poças (EuroBic), membro do MCHER – Movimento Cívico de História, Etnografia e Regionalismos, de Castro Daire, coadjuvado pelo nosso colaborador Francisco Barros (BST).

**PROGRAMA:**

- 07:30h** - Partida do autocarro junto ao metro do estádio do Dragão, no Porto, com destino a Campo Benfeito, em Castro Daire;
- 09:15h** - Concentração e briefing em Campo Benfeito, na Serra de Montemuro, Castro Daire;
- 09:30h** - Início da caminhada linear de ± 8 km, com visitas à Cooperativa de artesãs "As Capuchinhas" e à Reserva Natural da Borboleta Azul;
- 13:15h** - Término da caminhada na Ponte da Panchorra, em Resende;
- 13:15h** - Embarque no autocarro na aldeia da Panchorra, em Resende;
- 14:00h** - Almoço regional (vitela assada no forno, Arouquesa, ou Paivota, na sua antiga designação, antecipadamente com serviço de entradas e canja de galinha; sobremesas variadas, bebidas e café) no Restaurante Estrela da Serra, nas Portas do Montemuro; Depois de almoço, a 300 m do local, visitaremos as ruínas das muralhas das Portas do Montemuro, que terão dado o atual nome a esta serra, que até aos séc. X/XI era conhecida por Monte Geronzo ou Monte Vergano;
- 17:30h** - Regresso ao Porto.

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

Associados e agregado familiar	<b>25,00 €</b>
Acompanhantes	<b>27,50 €</b>

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

Esta iniciativa só se realiza 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 **8 de julho 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 **11 de julho**, inclusive.

[WWW.SBN.PT](http://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.



**LXXIX CAMINHADA 16 JULHO 2022**  
"Põe-te a andar pela tua saúde..."  
PELAS SERRANIAS DO MONTEMURO ( CAMPO BENFEITO - CASTRO DAIRE )

Inscrição Nº

Nome Associado(a)  Associado Nº

Telemóvel  E-mail  Ativo  Reformado

**Inscreve:**

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 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**.

#### Pontos de interesse:

O percurso tem como principais motivos de interesse, a Reserva da Borboleta-Azul, a Veiga do Rio Balsemão, nas Memórias Paroquiais (1758) ainda chamado por “Escola cabras”, a travessia da “Alagoa de D.João”, aquela que, na opinião do grande geógrafo Aristides Amorim Girão, será a maior superfície plana em altitude em todo território nacional, e a Ponte da Panchorra, monumento medieval que une as margens do Rio Cabrum, local onde, no final da caminhada, os mais corajosos, e menos friorentos, poderão mergulhar nas águas frias que brotam da nascente próxima.

#### Enquadramento local:

A Borboleta-Azul-Turfeiras (*Phengaris alcon*), espécie rara e uma das borboletas mais ameaçadas de Portugal, são apenas visíveis no Verão, em alguns lameiros de altitude, que têm que possuir, por sua vez, condições extremamente particulares.

A sua estratégia de sobrevivência é, talvez, a mais surpreendente em todas as 135 espécies de borboletas diurnas conhecidas no nosso país.

Durante o Verão, estas borboletas acasalam e fazem as posturas nas flores de uma única espécie de planta, também ela rara, a Genciana-das-turfeiras (*Gentiana pneumonanthe*). Cada borboleta põe entre 40 a 50 ovos, que distribui por várias plantas.

Depois de passarem várias semanas na flor da genciana, as lagartas, na altura já medindo três milímetros, abrem um orifício e atiram-se para o solo onde são recolhidas por uma única espécie de formigas, do género *Myrmica*, que as capturam pelas mandíbulas e as levam para o seu formigueiro. Estas confundem a lagarta por crias de formigas perdidas, por causa de uma substância hormonal, que imita os odores tão seus conhecidos.

No formigueiro, a lagarta leva uma vida predatória, alimentando-se das larvas das formigas até estar pronta para surgir nos lameiros, em meados de julho, nesse momento as borboletas têm escassos segundos para abandonar o formigueiro, antes que se tornem elas mesmo presas das formigas que se apercebem do logro, e assim surgem como uma das borboletas mais ameaçadas de Portugal.

#### Descrição do percurso:

O percurso iniciar-se-á com uma visita à cooperativa de artesãs “As capuchinhas” que aliam à tradicionalidade dos materiais e saberes da manufatura ancestral a contemporaneidade do design, com projeção internacional têm como alguns dos destinos de exportação os USA e o Japão.

Breve nota etnográfica e histórica sobre a cestaria Breza, endógena da região. Com apresentação física de alguns tipos de cestos (coleção de Albino José Poças). Visita e apresentação da Reserva da Borboleta-Azul e do seu hipersensível ecossistema, na Veiga do Rio Balsemão.

Depois da passagem da veiga iniciaremos a subida do monte Ladário, por onde entraremos na chamada “Alagoa de D. João”, no dizer do insigne geógrafo Aristides de Amorim Girão, em “Montemuro – a mais desconhecida serra de Portugal”, edição de 1940, a maior superfície plana em altitude em todo território nacional., comparando-a à região dos Macondes, em Moçambique. Cenário da travessia a cavalo pelo Padre Amaro, entre a sua Paróquia de Feirão, num extremo do planalto, até à Igreja da Gralheira, noutro dos extremos, e aí se confessar ao abade desta, em “O crime do Padre Amaro”.

Depois da travessia desta região alagadiça na estação do Inverno, do bosque de carvalhos que a topa e de cursos de água como o Ribeiro do Taquinho, passaremos na aldeia da Panchorra, em direção à sua vetusta ponte medieval sobre o Rio Cabrum, local de um bucolismo e beleza ímpar.

Durante o trajeto serão efetuadas várias leituras, desde o já referido Eça de Queiroz, a Abel Botelho (Mulheres da Beira, 1886), Aquilino Ribeiro (Geografia Sentimental), Rodrigues da Cunha (A moleirinha das Fragas) e Miguel Torga (Um reino maravilhoso) e Ruy Fernandes (Descrição do terreno em redor da cidade de Lamego duas léguas, 1531-1532), todas obras que nos falam desta região.

#### Âmbito do percurso:

Para além do deslumbrante enquadramento paisagístico, natural e edificado, com várias transições entre frondosos bosques de carvalhos, amieiros e choupos, por onde serpenteiam rios e ribeiros de montanha, a rudeza dos matos de altitude e as extensas zonas de pastoreio, as aldeias graníticas, teremos marcados momentos culturais, com várias leituras de grandes autores Portugueses que conheceram esta região. Feita em grande altitude, numa região planáltica, os desníveis serão poucos e moderados na sua exigência física.

**Duração do percurso:** 3h30min, ± 8 km;

**Desnível acumulado:** 270m (subida);

**Altitude máxima e mínima:** 1128 a 970 m;

**Grau de dificuldade:** III médio;

**Tipo de percurso:** Linear.

Dada a morosidade da caminhada, não pelo seu grau de dificuldade, mas pela sua componente cultural, e a tardia hora de almoço, aconselhamos o reforço das provisões para durante a caminhada.

Iremos alternar a passagem por frondosos bosques com caminhos antigos em zonas de mato rasteiro, pelo que o uso de boné/chapéu e protetor solar é aconselhado.

#### 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...), protetor 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](mailto:sag@sbn.pt).

#### SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

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.

Para informações sobre as condições gerais e particulares da apólice, consulte os serviços ou [sag@sbn.pt](mailto:sag@sbn.pt)