

# LXXX CAMINHADA

2.julho.2022

"Põe-te a andar, pela tua saúde...  
... com o Douro ao Pé..."

## Cais Fluvial de Quebrantões – Areinho de Avintes (ida e volta)

No âmbito da sua atividade recreativa, física e cultural os **Órgãos Consultivos** com o **apoio e colaboração da Direção do SBN**, vão promover, no próximo dia **2 de Julho de 2022, Sábado**, a sua **LXXX Caminhada "Põe-te a andar, pela tua saúde ..."** num percurso linear, ida e volta, sinalizado, fácil, denominado **"Com o Douro ao pé... do Cais Fluvial de Quebrantões ao Areinho de Avintes, entre Quintas e Pontes"**, com o seguinte percurso:

Cais Fluvial de Quebrantões - praia fluvial do Areinho (Oliveira do Douro) - Cais Esteiro - praia fluvial do Areinho (Avintes) - Cais de Avintes, num percurso de ida e volta de +/- 5 kms x 2. Este trajeto compreendido entre o Cais Fluvial de Quebrantões e a praia fluvial do Areinho de Avintes é um percurso de grande beleza, que tem vindo a reabilitar antigos caminhos e linhas de água que desaguam no rio Douro, bem como recuperar as memórias de algumas das antigas quintas existentes ao longo da margem esquerda do Douro.

Esta caminhada terá lugar na margem esquerda do rio Douro, e será orientada pelo nosso **colaborador e colega Francisco Barros (BST)**.

### Programa:

- 09H15** – Concentração e briefing junto ao cais Fluvial de Quebrantões, onde existe um parque de estacionamento (o acesso ao Cais Fluvial de Quebrantões é pelo lado do campo de exercícios militares do Quartel da Serra do Pilar)
- 09H30** – Início da caminhada linear, ida e volta, de +/- 10 kms.  
**Características da caminhada:** Distância a percorrer: +/- 10 Km; - Duração do percurso: +/- 2,30 h; - Âmbito do percurso: paisagístico; - Grau de dificuldade: fácil (Para qualquer caminhada só se deve inscrever quem está minimamente preparado fisicamente); - Tipo de percurso: à beira rio, plano e em passadiço metálico e madeira..

**Esta iniciativa realiza-se com o mínimo de 15 inscrições e o máximo de 35.**

As **inscrições é 2,00 €** para todos os participantes, sócios, familiares e acompanhantes e **deverão ser efetuadas até 23 de junho na Secretaria do S.B.N.** (Loja de Atendimento) Rua de Cândido dos Reis, 130-2º, 4050-151 Porto. Para mais informações, contacte-nos através dos tels. 223 398 843 ou sag@sbn.pt.

(\*) Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do sócio, devidamente registados nos SAMS.

**Nota:** Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, até ao dia 27 de junho, inclusive.

Visite <http://www.sbn.pt>

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

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



**LXXX CAMINHADA**  
2.julho.2022  
"Põe-te a andar, pela tua saúde...  
... com o Douro ao Pé..."

Inscrição Nº

Nome do Associado(a)  Associado Nº

Telemóvel  E-mail  Ativo  Reformado

**PARTICIPANTES** Nome completo  Familiar  Acompanhante   
(assinale com X)

Data de nascimento  NIF  Telem  Email

Nome completo  Familiar  Acompanhante   
(assinale com X)

Data de nascimento  NIF  Telem  Email

Data  Assinatura

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.

## Conselhos para uma boa caminhada:

Nunca passar à frente do guia.

Mesmo tratando-se de um percurso plano e de baixa dificuldade, tenha sempre em atenção a sua forma física. Tente informar-se com antecedência do estado do terreno. Use roupas leves e calçado confortável (de acordo com a estação do ano). Sempre que possível, não vá sozinho, avise sempre um familiar ou um amigo para onde vai. Em dias de sol quente, use protector solar e leve água consigo. Principalmente de Inverno, tome atenção às horas para não ter que caminhar no escuro (apesar de praticamente todo o trajecto ter iluminação pública, leve sempre uma lanterna). Não deixe lixo e, se vir algum, tente levá-lo consigo sempre que possível. Não faça barulho, respeite a natureza, relaxe e desfrute, vai ver que não há melhor atividade física.

## Aviso importante:

Esta atividade 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.



Cais de Quebrantões



Cais do Esteiro



Praia do Areinho

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