



LXXXI CAMINHADA

"Põe-te a andar pela tua saúde..."

22 de outubro de 2022

MOINHOS DA GÁVEA

REBOREDA – VILA NOVA DE CERVEIRA

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 **22 de outubro de 2022**, sábado, a sua **LXXXI Caminhada "Põe-te a andar, pela tua saúde..."** num percurso circular, moderado, denominado de trilhos dos Moinhos da Gávea.

Os moinhos encontram-se profundamente ligados aos saberes e formas de vida destas populações e constituem uma das formas de arquitetura tradicional mais comuns no Alto Minho.

Com o objetivo de os dar a conhecer, o Núcleo Interpretativo dos Moinhos da Gávea reparte-se por 5 moinhos recuperados, onde são tratados temas relacionados com a **molinologia**, que vão desde o ciclo dos cereais, com particular atenção ao milho, até ao dia a dia do moleiro, passando pela história da **molinologia**, os diferentes sistemas de moagem e terminando nos moinhos de rodízio.

Esta caminhada cultural, paisagística, com elevado interesse ambiental e marcadamente bucólica é orientada por 3 guias locais credenciadas, Cidália Barbosa, Paula Alves e Sandra Mourão, pertencentes ao CTR de Cerveira, coadjuvadas pelo nosso colaborador Francisco Barros (BST).



PROGRAMA:

- 08:00h** - Partida do autocarro junto ao metro do estádio do Dragão, no Porto, com destino a Reboreda, em Vila Nova de Cerveira;
- 09:15h** - Concentração e briefing no Lugar da Gávea, freguesia de Reboreda.
- 09:30h** - Início da caminhada circular de ± 9 km, com visita aos Moinhos da Gávea, seguindo e desfrutando das belas paisagens até à Sr.ª Encarnação e Cervo.
- 13:00h** - Término da caminhada junto ao Restaurante Estrela do Norte, na freguesia de Nogueira.
- 13:30h** - Almoço.
- 17:30h** - Regresso ao Porto.

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

Associados e agregado familiar	25,00 €
Acompanhantes e Utentes SAMS SBN	27,50 €

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

Características da caminhada:

- Distância a percorrer:** ± 9 km;
- Duração do percurso:** 2h30m;
- Tipo piso:** empedrado, carreteiro e caminho florestal;
- Âmbito do percurso:** paisagístico, urbano e rural;
- Desnível acumulado:** 500 m (subida);
- Grau de dificuldade:** moderado;
- Tipo de percurso:** circular.

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 **14 de outubro 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 **17 de outubro**, 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.



LXXXI CAMINHADA "Põe-te a andar pela tua saúde..."
MOINHOS DA GÁVEA - REBOREDA – VILA NOVA DE CERVEIRA
22 de outubro de 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 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 **80 anos**.

Trilho dos Moinhos da Gávea

O Trilho dos Moinhos da Gávea é um percurso denominado de Pequena Rota (PR), e desenvolve-se na freguesia de Reboreda, aonde se encontra a Igreja Matriz de Reboreda com traços românicos, de planta longitudinal composta por nave e capela-mor, de estilo maneirista e tardo-barroca. Conserva, no exterior, a marcação de dois antigos vãos em arco de volta perfeita atualmente entaipados.

Apercebemos-mos que esta freguesia ainda cultiva os seus campos, abundantemente com milho, daí se explica a quantidade de moinhos existentes e espalhados ao longo da ribeira da gávea. Este trilho é de curta distância, e rapidamente nos envolvemos nas proximidades da ribeira da gávea, com a sua floresta ripícola, com todo o encanto da sombra, das árvores, dos arbustos, das plantas, dos sons dos pássaros, um pequeno paraíso natural. Chegando ao Núcleo Interpretativo dos Moinhos da Gávea, na freguesia de Reboreda, são 5 moinhos recuperados com a traça característica e tradicional do Alto Minho. A moagem dos cereais destes engenhos, insidia principalmente no milho. Atualmente estes, podem ser visitados. O percurso começa a subir até meia encosta, percorremos os pinhais mais densos deste concelho, com pano de fundo a paisagem do Vale do Rio Minho. Entramos num pequeno núcleo rural com o nome de Gandarela, simpático e singelo lugar, surge timidamente nesta encosta, voltada a norte.

O Núcleo Interpretativo dos Moinhos da Gávea resulta da recuperação de cinco moinhos de água, rodeados por um simpático espaço de lazer igualmente recuperado. O objetivo deste centro é reproduzir o percurso tradicional da água, mostrando aos visitantes como funciona o Ciclo do Pão, ao mesmo tempo que se preservam as tradições históricas e culturais da região. Aqui são tratados temas relacionados com a molinologia, desde o ciclo dos cereais até ao dia-a-dia do moleiro, passando pelos diferentes sistemas de moagem e terminando nos moinhos de rodízio. Marque a sua visita e recue no tempo. Vai começar pelo "Moinho de Rodízio". Segue-se o moinho "A Evolução da Moagem: A Importância dos Moinhos Hidráulicos"; passe pelo "O Ciclo do Milho", siga para "A Eira e o Espigueiro" e termine na "Lojinha dos Moinhos".



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, verifique se está fisicamente apto a efetuar a mesma para evitar problemas para si e para quem o acompanha.

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 km 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).

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 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 80 anos.

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