



GRANDE ROTA DA RIA DE AVEIRO

Ribeira de Veiros (Estarreja) - Ameirinhos (Murtosa)

19 de novembro de 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**, vão promover, no próximo dia **19 de novembro de 2022, sábado**, a sua **LXXXII Caminhada "Põe-te a andar, pela tua saúde..."** num percurso linear, sinalizado, fácil, que faz parte do **Percurso Azul da Grande Rota da Ria de Aveiro**, com a distância de ± 12 km.

O troço da caminhada que nos propomos levar a efeito faz parte do **Percurso Azul, da Grande Rota da Ria de Aveiro, que liga a Ribeira de Veiros, em Estarreja, aos Ameirinhos, na Murtosa, passando, neste trajeto de rara beleza, pedonal, linear e fácil, pelo Baloço da Cambaia, Cais do Chegado, Bico do Cais, Ribeira de Perdelhas, terminando nos Ameirinhos, num total de ± 12 km.**

Ao longo do trajeto que atravessa canais, valas e esteiros, sapais, juncais e caniçais, campos agrícolas, áreas com pequenos bosques que brotam nas proximidades das marinhas, podem contemplar um ecossistema que alberga espécies únicas da fauna e flora, que apenas sobrevivem nestes ecossistemas húmidos e que importa preservar e conhecer.

Esta caminhada cultural, paisagística, com elevado interesse ambiental é orientada por um guia local, familiarizada com o meio, a nossa Associada e colega Goretí Rendeiro (BST), coadjuvada pelo nosso Associado e colaborador Francisco Barros (BST).



PROGRAMA:

- 8h30** - Partida do autocarro junto ao metro do estádio do Dragão, no Porto, com destino a Veiros, Estarreja;
- 9h15** - Concentração e *briefing* no Largo da freguesia de Veiros;
- 9h30** - Início da caminhada linear de ± 12 km, na Ribeira de Veiros, concelho de Estarreja;
- 12h30** - Término da caminhada nos Ameirinhos, concelho da Murtosa;
- 13h30** - Almoço em Estarreja;
- 17h** - Regresso à cidade do 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:** ± 12 km;
- Duração do percurso:** 2h30m;
- Tipo piso:** estradões em terra batida, passadiços e caminho florestal;
- Âmbito do percurso:** paisagístico, ambiental, rural, lagunar, com uma variedade de cais e ancoradouros e imensos campos agrícolas;
- Grau de dificuldade:** fácil;
- Tipo de percurso:** linear e plano.

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 **7 de novembro 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 novembro**, 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. →



GRANDE ROTA DA RIA DE AVEIRO (PERCURSO AZUL)

Ribeira de Veiros (Estarreja) - Ameirinhos (Murtosa)

19 de novembro de 2022

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 **80 anos**.

GRANDE ROTA DA RIA AVEIRO

PERCURSO AZUL

Desenhada ao longo das suas margens, este percurso percorre 131 km por caminhos tão diversos quanto as paisagens e os biótopos de um ecossistema lagunar ímpar em Portugal. Das zonas de sapal ao habitat de “Bocage”, das florestas de pinho plantadas nos cordões dunares que seguram o Oceano aos campos de cultivo de povoações que há séculos convivem com a Ria, esta é uma rota que nos revela a diversidade e a riqueza das relações que os seres humanos estabelecem com o mundo natural

O Percurso Azul circunda a grande área lagunar da Ria de Aveiro, atravessando os concelhos de Aveiro, Estarreja, Ílhavo, Murtosa, Ovar e Vagos. A Grande Rota da Ria de Aveiro integra mais dois percursos, o Dourado (GR58) e o Verde (GR59), unindo o litoral ao interior montanhoso e integrando ainda os concelhos de Águeda, Albergaria-a-Velha, Anadia, Oliveira do Bairro e Sever do Vouga.

Fauna

As aves representam o grupo da fauna que mais se destaca, sendo a Garça-vermelha (*Ardea purpurea*) uma das espécies mais importantes.

Flora

Devido à sua especificidade e adaptabilidade, os elementos mais importantes da vegetação da região são os associados às zonas dunares e aos meios aquáticos, como os sapais, caniçais e as galerias ripícolas da vasta rede hidrográfica.

O Caniço (*Phragmites australis*) é uma planta comum ao longo das margens de cursos de água e de lagoas.

Património Cultural

O rico património edificado destaca-se pelas construções públicas e privadas em Arte Nova e pelas construções de carácter religioso. Nas atividades tradicionais ainda perdura a Arte Xávega. Ao longo do ano é possível assistir a diferentes festividades de âmbito religioso e cultural.



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