



LXXXIV CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...”

Trilho dos Caretos – Aldeia de Podence – Macedo de Cavaleiros

28 de janeiro de 2023

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 **28 de janeiro de 2023**, sábado, a sua **LXXXIV Caminhada “Põe-te a andar, pela tua saúde...”** num percurso PR, linear, sinalizado e fácil.

Este trilho inicia-se junto à Casa do Careto em Podence, onde uma placa indica o seu início. Passa-se pelo centro da aldeia e depois atravessa-se um pequeno viaduto de cimento sobre o IP4 e entra-se em caminhos rurais de terra batida, bem delineados, que nos levam até à Praia Fluvial da Ribeira, na albufeira do Azibo, sempre visível desde o início do percurso.

Neste trilho percorre-se um mosaico agrícola vivo. As cores da vinha, do olival e das searas fazem-no esquecer o stress, aliviar a mente e surpreender o olhar. Pode ser ainda embalado pelo canto de um melro ou de um rouxinol. No Verão pode ainda deliciar-se com amoras silvestres, abundantes neste percurso. O denominativo dado a este trilho é o reconhecimento justo aos Caretos enquanto símbolo genuíno do Carnaval e a imagem de festa e colorido que transmitem da localidade e do Concelho. Ao longo deste percurso dedique alguma atenção aos vários pontos que aqui sugerimos.

Esta caminhada cultural, paisagística, com elevado interesse ambiental e marcadamente bucólica será orientada pelo nosso colaborador Francisco Barros (BST).



PREÇO POR PESSOA

Associados e agregado familiar	32,50 € *
Sem seguro	30,50 €
Acompanhantes	35 € *
Sem seguro	33 €

Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do Associado, devidamente registados no SAMS SBN.

PROGRAMA:

- 7h30m** - Partida do autocarro junto ao metro do estádio do Dragão, no Porto, com destino à Aldeia de Podence, em Macedo de Cavaleiros;
- 10h** - Tempo livre para visitar a Aldeia de Podence, os seus murais e a Casa do Careto;
- 11h** - Início da caminhada linear de ± 5 km, com partida da Casa do Careto e chegada à Praia da Ribeira, uma das praias fluviais da Albufeira do Azibo;
- 13h30m** - Almoço no Restaurante A Casa do Lago, na Praia da Fraga da Pegada, na albufeira do Azibo;
- 17h30m** - Regresso ao Porto;

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 **20 de janeiro 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 **23 de janeiro**, 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. →



LXXXIV CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...”
Trilho dos Caretos – Aldeia de Podence – Macedo de Cavaleiros
28 de janeiro de 2023

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 Seguro de Acidentes Pessoais da Companhia de Seguros Caravela. Em caso de acidente, para acionamento do Seguro, indicar o nº da apólice 23/117560 junto de todas as entidades de socorro e médicas. Condições do seguro: aos menores de 14 anos não se aplica cobertura por morte; aos maiores de 70 anos não se aplica cobertura por invalidez permanente; idade máxima permitida para realização de seguro de acidentes pessoais: 80 anos.

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 o e-mail sag@sbn.pt.**

SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

* O preço por participante **inclui** Seguro de Acidentes Pessoais da Companhia de Seguros Caravela. **Em caso de acidente, para acionamento do Seguro, indicar o nº da apólice 23/117560** junto de todas as entidades de socorro e médicas.

Condições do seguro: aos menores de 14 anos não se aplica cobertura por morte; aos maiores de 70 anos não se aplica cobertura por invalidez permanente; idade máxima permitida para realização de seguro de acidentes pessoais: 80 anos.

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:

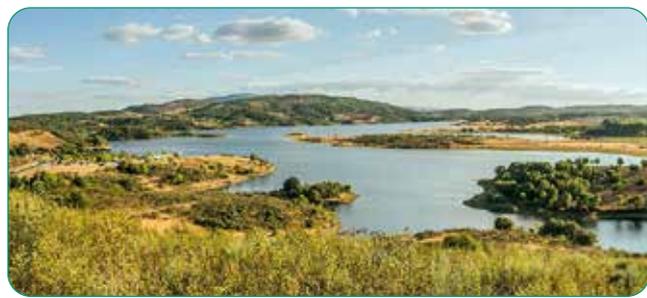
Ajustar o seu equipamento (calçado cómodo, roupa, cartografia, contactos úteis) e a alimentação à dificuldade do percurso e às condições meteorológicas;

Os participantes devem saber os 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).

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 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 e-mail.



Características da caminhada:

Distância a percorrer: ± 5 km;

Duração do percurso: ± 2h;

Tipo piso: Terra batida, empredrado e alcatrão;

Âmbito do percurso: paisagístico, ambiental, rural;

Desnível acumulado: ▲+ 29 m e ▼-129 m;

Altitude: (mínimo 591 m) e (máximo 709 m);

Grau de dificuldade: fácil;

Tipo de percurso: linear.

Aldeia de Podence

Foi uma tradição com milhares de anos que tornou conhecida a aldeia de Podence, em Macedo de Cavaleiros. Os caretos, que no Carnaval chocalham as moças, são uma das mais genuínas manifestações populares portuguesas.

No encontro entre a Terra Fria e a Terra Quente transmontana, com a albufeira do Azibo no horizonte, a aldeia de Podence é o mais tradicional dos lugares do concelho de Macedo de Cavaleiros, muito por culpa das tradições que soube preservar.

Alcandorada a meia encosta, Podence desenvolve-se entre o terreiro e a Igreja de Nossa Senhora da Purificação. É o sagrado e o profano a delimitarem o núcleo principal da aldeia, uma vez que é no terreiro que na terça-feira de Carnaval é queimado o Entrudo.

Uma tradição ancestral

Hoje em dia, falar de Podence é dizer dos caretos. Os irrequietos mascarados semi-animalescos são hoje uma imagem de marca da aldeia, do concelho de Macedo de Cavaleiros e de Trás-os-Montes. As suas origens são ancestrais e bem anteriores ao cristianismo e no século XX estiveram quase a perder-se.

Valeu então a chegada à aldeia, em 1976, da documentarista Noémia Delgado, que procurava as máscaras tradicionais transmontanas. A aldeia foi aos baús e percebem que apenas sobravam três fatos. Ao verem as máquinas de filmar e – imaginamos nós – os olhos a sorrir da cineasta – os jovens decidiram que a tradição não podia morrer e puseram-se ao trabalho.

Agora é o que se sabe. No Entrudo, milhares convergem a aldeia para verem aquela que é uma manifestação de Carnaval única e os caretos são chamados para festivais um pouco por todo o lado. Mas é em Podence que a sua magia é maior.

Então, naqueles dias, os caretos e os facanitos seus aprendizes correm as ruas da aldeia à procura de raparigas para as chocalhar. Com os seus fatos grossos de franjas, as máscaras de couro ou latão, os chocalhos à cintura e o cajado para se apoiarem, são uma figura simultaneamente animalesca e diabólica.

A sua origem perde-se no tempo, afirmando os estudiosos estar ligada às festas Saturninas romanas ou ao culto celta ao deus Cernurus, e são as únicas festas dos rapazes ligadas ao equinócio da primavera. Todas as outras se realizam entre o Natal e o Ano Novo.

A arquitetura da aldeia conta a vida de quem a habita, e por isso se pode considerar uma aldeia genuína. Quem chegar a Podence atraído pela fama que os caretos lhe trouxeram, poderá ficar dececionado por não encontrar um núcleo preservado. Aqui, as antigas casas rústicas de pedra convivem com construções feitas por quem ganhou a vida lá fora e quis regressar para a terra. Aqui, como na maioria das aldeias do centro e norte de Portugal, a pedra ainda é sinónimo de pobreza, pelo que quem regressava queria casas mais modernas e seguindo os exemplos que vira pelas franças da emigração. O resultado, claro está, raramente é interessante.

Mas aqui, torna-se interessante essa mistura. É que ainda há várias casas tradicionais e até algumas já recuperadas. Ao subir a rua, avistam-se exemplos dessa recuperação. Penetrando nas ruas adjacentes, o visitante terá um vislumbre de como era a aldeia. A maior parte destas edificações já não é habitada ou perdeu o uso a que se destinava, mas lá continuam como memória de outros tempos. Há casas humildes e de lavradores, uma capela e o grande palheiro logo ao pé da entrada.

No outro extremo da aldeia fica a Igreja de Nossa Senhora da Purificação, que é uma das mais importantes do concelho e foi reconstruída em 1073, altura em que ganhou os retábulos e a talha dourada.

Podence é uma aldeia onde o sagrado e o profano convivem. Junto ao adro da igreja, o fontanário do século XIX tem a inscrição “Por Deus já temos água” e mesmo ao lado, uma casa recuperada exhibe na escadaria uma miniatura de uma máscara de careto.