



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

## Pelo curso do Vidoeiro - 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 **25 de fevereiro**, sábado, a sua **LXXXV Caminhada “Põe-te a andar, pela tua saúde...”** num percurso linear, não sinalizado e moderado, denominado **“Pelo curso do Vidoeiro”, em Castro Daire**. Aqui podemos contemplar as marcas de séculos da perfeita simbiose entre o Homem e a Terra, da paisagem arduamente rendilhada pela imensidão dos lameiros e dos muros de pedra seca que os delimitam, dos moinhos, das poldras que emergem dos rios, dos caminhos lajeados e pontes vernaculares, das quedas de água que se precipitam serra abaixo, da natureza moldada pela mão humana, integrados nesse ambiente natural. Dos pastos ainda apascentados por muitas dezenas de cabeças de gado bovino, dessa genuína ruralidade que os tempos condenam à extinção. Sejamos nós, por nosso deleite, das últimas testemunhas desse mundo.

25 de fevereiro de 2023



Esta caminhada cultural e de elevado interesse paisagístico, em ambiente marcadamente rural, é orientada por um guia local, 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).

**Preço por pessoa (inclui autocarro e almoço)**

Associados e agregado familiar	<b>27,50 € *</b>
Sem seguro	25,50 €
Acompanhantes	<b>30 € *</b>
Sem seguro	28 €

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

**PROGRAMA:**

- 7h45m** - Partida do autocarro junto à estação do metro do Estádio do Dragão, no Porto, com destino à aldeia de Mouramorta, em Castro Daire;
- 9h15m** - Concentração e *briefing* em Mouramorta (40°57'11"N 7°54'30"W);
- 9h30m** - Início da caminhada;
- 13h45m** - Término da caminhada nas Quedas de água da Pombeira na aldeia de Lamelas (40°55'29"N 7°56'12"W);
- 14h** - Almoço no Restaurante Parque com Água, em Vila Pouca, Castro Daire;
- 18h** - 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 **17 de fevereiro de 2023**.

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 20 de fevereiro**, inclusive.

Saudações Sindicais  
A DIREÇÃO

v.s.f.f. →

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

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



LXXXV CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...”  
**Pelo curso do Vidoeiro – 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 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.

### Âmbito do percurso:

Propomo-nos percorrer um território onde se encontram as paisagens graníticas e dos matagais serranos com os verdes lameiros que acompanham o rio Vidoeiro, dos solos moldados pelo Homem em que, por sua vez, os ciclos agrícolas marcavam o ritmo da vida das gentes.

Percorremos as ruas estreitas, com as suas casas graníticas, de arquitetura rural tipicamente Beirã, de portas baixas e exíguas janelas, antigamente colmadas, ainda subsistindo uma ou outra, onde o fumo das lareiras endurecia e conservava as traves de castanho ou carvalho.

Acompanharemos este, como diria Miguel Torga, excesso da natureza, com leituras de textos que nos descrevem paisagens e gentes.

Terminaremos a caminhada na Pombeira, uma sucessão de quedas de água que em extensão talvez não se repita em todo território Português.

### CAMINHADA PELO CURSO DO RIO VIDOEIRO

#### Pontos de interesse:

A paisagem natural que ainda é habitat do Lobo, da Víbora-Cornuda, do Licranço, Texugo e tanta outra fauna, os lameiros de montanha, os gados que pastam em regime extensivo, as aldeias com núcleos urbanos concentrados e preservados, não com a preservação plástica que "matou" tanta aldeia intervencionada e que as descaracterizou.

Estas são aldeias que são aldeias, com gente dentro e vida.

#### Enquadramento local:

A calma aldeã, o passo vagaroso dos bovinos que se deslocam pelos caminhos lajeados que serpenteiam entre lameiros, os montes que estrangulam o vale, o rio que corre rápido com pressa de perder o nome ao desaguar no rio Paiva.

#### Descrição do percurso:

A caminhada iniciar-se-á junto ao edifício da Junta de Freguesia de Mouramorta, percorrendo no sentido Nascente um trilho de moleiros, atravessaremos o Rio Vidoeiro, nascido a cerca de 6 km, afluente do rio Paiva, por umas poldras e circundaremos uma zona de típicos lameiros de montanha, atravessaremos novamente o rio, desta feita por uma ponte e inverteremos a marcha para o sentido de poente, por uma larga canada com seus muros de pedra seca. Percorridos estes pastos de gado bovino, da raça Arouquesa (dir-nos-iam os antigos e Aquilino Ribeiro, Paivota), regressaremos à aldeia de Mouramorta, percorreremos o núcleo antigo da povoação, com as ruas e suas casas de traça bem Beirã, com a presença de gado bem presente e as lojas dos animais situadas por baixo das habitações, de modo a aquecê-las nos rigorosos Invernos. A água será uma constante, brotando de numerosos nascentes para regos, riachos e rios.

Passada a aldeia entraremos no caminho de cariz medieval, com forte influência construtiva romana, acompanhando o Vidoeiro até à aldeia do Vilar, com os seus numerosos rebanhos ovinos, acompanhados pelos grandes e fiéis cães de proteção do gado.

Uma vez mais passaremos o rio pelas poldras, seguindo até à vertente maciça rochosa que precipita o rio até onde desagua, no local da Ermida.



#### Características da caminhada:

**Distância a percorrer:** ± 10 km;

**Duração do percurso:** ± 3h45m;

**Tipo piso:** caminhos de terra e empredrado;

**Âmbito do percurso:** o percurso é abrangente, tem enquadramento paisagístico, ambiental e rural;

**Desnível acumulado:** ▲+ 207 m e ▼- 320 m;

**Altitude:** (mínimo 716 m) e (máximo 840 m);

**Grau de dificuldade:** III MÉDIO;

**Tipo de percurso:** linear.

Esta atividade poderá vir a ser cancelada e adiada, para data a indicar, no caso das condições climatéricas não permitirem podendo sofrer alterações ou ser adiada, por outros motivos alheios à nossa vontade.

Do facto, daremos informação a todos os inscritos, via telefone ou e-mail.

Rogamos a todos os participantes que adotem atitudes que minimizem o impacte que a nossa passagem trará ao quotidiano das gentes, animais e paisagens.

Não vamos visitar aldeias de cenário, vamos sim integrar-nos no que é o dia a dia das vivências rurais, respeitemo-las pois.

#### 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). 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;