

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

Trilho da Pateira de Frossos - Albergaria-a-Velha

22 de abril de 2023

No âmbito do seu plano de atividades 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 abril de 2023**, sábado, a sua **LXXXVII Caminhada “Põe-te a andar, pela tua saúde...”** num percurso PR4, circular e fácil na freguesia de Frossos.

A **Pateira de Frossos** alberga uma impressionante biodiversidade, que inclui mais de 150 espécies de flora e cerca de 200 espécies de vertebrados, incluindo espécies raras, protegidas e endemismos ibéricos. Nesta área protegida do Baixo Vouga Lagunar, o percurso é muito fácil, sem grandes desníveis de altitude, o que permite desfrutar da natureza com calma e sem esforço.

Esta caminhada tem o acompanhamento de dois Técnicos, um do **Serviço de Turismo** (Joana Mendes) e outro, o biólogo (Gonçalo Abreu) do **Centro de Interpretação da Pateira de Frossos**, ambos da **Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha**, coadjuvados pelo nosso colaborador Francisco Barros (BST)



Preço por pessoa (inclui autocarro e almoço)

Associados e agregado familiar	25 € *
Sem seguro (+80 anos)	23 €
Acompanhantes	27,50 € *
Sem seguro (+80 anos)	25,50 €

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

PROGRAMA:

▶ **Manhã**

8h - Partida do autocarro junto à estação do metro do estádio do Dragão, no Porto, com destino a Albergaria-a-Velha;

9h15m - Concentração junto ao Pelourinho de Frossos;

9h30m - Início da caminhada circular de ± 8 km, com partida e chegada junto do Pelourinho de Frossos;

13h30m - Almoço no Restaurante Papaduxo, (filetes de pescada + arroz à transmontana) em Albergaria-a-Velha;

▶ **Tarde**

15h30m - Retoma do programa com o apoio dos dois técnicos acima indicados para:

- Passeio Interpretativo de Borboletas;
- Passeio Interpretativo Libélulas e Libelinhas;
- Passeio Interpretativo de Botânica;

Nota: em hora a indicar, da parte da manhã ou da tarde, visita ao Centro de Interpretação da Pateira de Frossos

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 **14 de abril 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 17 de abril**, 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. →

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

Trilho da Pateira de Frossos - Albergaria-a-Velha
22 de abril de 2023

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 (inclusive).

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 (inclusive).

Trilho da Pateira de Frossos

O percurso inicia-se junto do Pelourinho de Frossos na povoação de (Frossos) antiga sede Julgado e de Concelho. Este percurso pedestre permite uma visita à Pateira de Frossos, zona palustre de antigos arrozais que constitui um complexo mosaico agrícola, apresentando uma fauna e flora extremamente diversificada e que se reflete no elevado número de espécies de aves e pequenos mamíferos que utilizam sobretudo as sebes. Percurso muito fácil sem grandes desníveis de altitude, que saindo da povoação, segue até ao parque Boca do Carreiro (Frossos). Aqui o percurso pedestre segue até Angeja.

Existe a possibilidade de ir até ao Parque do Areal, o regresso faz-se pelo mesmo caminho. Retomando o percurso no ponto anterior, o percurso pedestre segue por trilhos e caminhos agrícolas nas margens do Rio Vouga. Deixando o rio para trás e continuando em caminhos agrícolas chega-se ao Parque Boca do Carreiro. O final até a povoação é o mesmo que o inicial.

Albergaria-a-Velha

Com vestígios de povoamento desde cerca de 5000 a.C., Albergaria-a-Velha foi fundada pela Rainha D. Teresa através da doação da carta de Couto Osselo a fidalgo Gonçalo Eriz em 1117, com o compromisso de aqui ser instituída uma albergaria a expensas de ambos. Devido à sua excelente localização, aqui se foram fixando pessoas com as mais diversas atividades comerciais. Foi com o advento do Liberalismo, no início do reinado de D. Maria II, que Albergaria-a-Velha foi promovida à categoria de Vila e criado o seu concelho, em 1835. Este tempo foi, porém, de grande instabilidade na anexação de freguesias dentro do concelho, tendo mesmo o concelho sido extinto durante 4 anos. Em 1846 o concelho é restaurado na sequência da revolta designada por "Maria da Fonte". Presentemente, o concelho de Albergaria-a-Velha é constituído por seis freguesias: Albergaria-a-Velha e Valmaior, Alquerubim, Angeja, Branca, Ribeira de Fráguas e São João de Loure e Frossos.

Pateira de Frossos

Pateira de Frossos insere-se no importante sistema lagunar da Ria de Aveiro representando um valioso recurso turístico que exhibe uma inigualável biodiversidade de espécies e vegetação, um excelente recurso natural, que importa aproveitar, cuidar, promover e divulgar. É possível observar um cenário único e inconfundível e usufruir de um contacto direto com a natureza e um despertar de sensações únicas com as diversas atividades de lazer que a Pateira de Frossos tem para oferecer a crianças e seniores. O *birdwatching*; encontros de praticantes de *birdwatching* de todos os pontos do mundo; passeios de bateira; passeios pedestres; caça tesouros; piqueniques; passeios de bicicleta; passeios a cavalo.



Características da caminhada:

Distância a percorrer: ± 8 km;

Duração do percurso: 2h;

Tipo piso: terra batida;

Âmbito do percurso: paisagem natural, campos agrícolas e rio Vouga;

Desnível acumulado: ▲+ 19 m e ▼- 19 m;

Altitude: (mínimo 23 m) e (máximo -1 m);

Grau de dificuldade: Fácil;

Tipo de percurso: circular.

Esta atividade poderá vir a ser cancelada e adiada, para data a indicar, no caso das condições climáticas 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 impacto 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;