



LXXXIX CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...” Aldeia Comunitária Ermida – Gerês “Trilho da Cascata da Rajada”

Os **Órgãos Consultivos**, através da **Comissão da Juventude**, com o apoio da **Direção do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal**, no âmbito das suas atividades e destinada a todos os Associados do SBN e familiares, vão promover, no próximo dia **17 de junho de 2023**, sábado, na Aldeia Comunitária de Ermida, no Gerês, a sua **LXXXIX Caminhada “Põe-te a andar, pela tua saúde...”**, intitulado **“Trilho da Cascata da Rajada”**.

A aldeia de Ermida da Serra do Gerês é tipicamente portuguesa está inserida numa região repleta de natureza, cascatas e lagoas em pleno Parque Nacional da Peneda Gerês, a 3 km das cascatas do “Tahiti”, a 4 km da cascata do Arado, a 5,5 km da Pedra Bela e a 8 km da vila do Gerês.

Nesta aldeia do Gerês pode reviver tradições antigas como a pastorícia; visitar os currais, ainda hoje utilizados pelos pastores; o lagar do azeite que funciona de forma artesanal e ainda utilizado pela comunidade.

A nossa caminhada terá início na Casa do Criado, com passagem no centro da aldeia da Ermida (uma das últimas aldeias comunitárias do país), segue-se o Miradouro das Cilhas onde será avistado o Rio Arado e a Cascata da Rajada. Ida à cascata onde poderão dar um mergulho, subida até aos cochos onde poderemos ver as bonitas paisagens dos Gerês. Regresso à Casa do Criado onde passaremos no miradouro da Ermida.

Esta iniciativa é orientada por um guia local e pelo nosso colaborador Francisco Barros (BST).

17 de junho de 2023



Preço por pessoa (inclui transporte e almoço)

Associados e agregado familiar	27,50 € *
Sem seguro	25,50 €
Acompanhantes	30 € *
Sem seguro	28 €

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

PROGRAMA:

8h - Partida do autocarro junto da estação do metro do estádio do Dragão, no Porto;

10h - Concentração e início da caminhada na Aldeia Comunitária de Ermida;

13h30m - Almoço no Restaurante Casa do Criado, no Gerês;

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 **9 de junho de 2023**.

Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do telefone 223 398 843 (**chamada fixa nacional**) ou sag@sbn.pt.

Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, até **12 de junho**, inclusive.

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO
v.s.f.f. →

WWW.SBN.PT

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



LXXXIX CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...”
Aldeia Comunitária Ermida – Gerês
“Trilho da Cascata da Rajada”
17 de junho de 2023

Inscrição Nº

Nome Associado(a) Associado(a) 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

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).

A cascata da Rajada

A cascata da Rajada é uma das várias quedas de águas presentes ao longo do curso do rio Arado nas proximidades da aldeia da Ermida. Este é mais um dos fantásticos locais onde se pode ter a sensação da beleza paradisíaca da serra do Gerês.

Desde o Miradouro da Ermida, é necessário atravessar a aldeia e percorrer 2 km em estradão de terra batida até encontrar a cascata. Pelo caminho é ainda possível fazer um desvio de 500 m até ao Miradouro da Vela (Sentido inverso do percurso alternativo do PR14 – Trilho do Sobreiral da Ermida do Gerês).

Nesta cascata natural, cada vez mais procurada pelos turistas e visitantes da região, é igualmente sugerido um grande cuidado no acesso à água devido ao perigo de acidentes.

O Trilho da Cascata da Rajada é lindo, quase sempre feito à sombra das árvores da floresta. Além da visita à Cascata, neste percurso descobrirá dois miradouros com vistas fantásticas para as montanhas e para o vale do rio Arado: Miradouro Cilhas e Miradouro Vela. Depois da visita aos miradouros, continue pelo trilho até à Ponte da Rajada. A partir daí, o acesso à Cascata é feito pelas pedras no leito do rio, por isso, recomenda-se cautela na subida para o poço! Cascata da Rajada: melhor época para visitar a Cascata da Rajada é alimentada pelas águas cristalinas do rio Arado, que formam uma piscina natural maravilhosa. Apesar de estar longe de ser uma das mais conhecidas do Parque Nacional, é uma verdadeira obra-prima da natureza e tem lugar cativo na nossa lista das cascatas secretas mais lindas do Gerês. A época ideal para visitar o local é durante os meses de maio e junho, em dias ensolarados.



Características da caminhada:

Ponto de partida e chegada: local de concentração, atrás indicado;

Distância a percorrer: ± 6 km;

Duração do percurso: ± 2h30m;

Âmbito do percurso: desportivo, cultural e paisagístico;

Grau de dificuldade: médio, para pessoas que pratiquem alguma actividade física;

Tipo de percurso: pequena rota em âmbito panorâmico e cultural.

Esta atividade poderá vir a ser cancelada e adiada, para data a indicar, no caso das condições climáticas não permitirem podendo a sua realização ainda sofrer alterações 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; **um saco para trazer o seu lixo consigo**; não faça lume nem abandone o lixo, coloque-o em local adequado; seja afável com a população local,