



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

Passadiços do Mondego - Guarda

20 de maio de 2023

No âmbito da sua atividade os **Órgãos Consultivos**, através da **Comissão da Juventude**, com o apoio e colaboração da **Direção do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal**, vão promover, no próximo dia **20 de maio de 2023**, sábado, a sua **LXXXVIII Caminhada “Põe-te a andar, pela tua saúde...” nos Passadiços do Mondego**, na Guarda, num percurso difícil, linear e sinalizado.

Os Passadiços do Mondego situam-se no concelho da Guarda e estão inseridos num território reconhecido pela UNESCO como Geopark Estrela. É um percurso com cerca de 12 km, ao longo do Rio Mondego, e passa por localidades como Videmonte, Trinta, Vila Soeiro e Barragem do Caldeirão. O trajeto, de beleza ímpar, proporciona aos caminhantes paisagens de cortar a respiração e integra zonas de travessia, passadiços e pontes suspensas.

O trajeto desenvolve-se ao longo do Rio Mondego e de dois afluentes, o Ribeiro do Barrocal e o Rio Caldeirão, abrangendo cerca de 12 km, sendo 7 km em cima de passadiços de madeira uns planos, outros em escadarias e os restantes 5 km em caminho rural (terra).

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



Preço por pessoa (inclui autocarro, almoço e bilhete de entrada nos passadiços)

Associados e agregado familiar	32,5 € *
Sem seguro (+80 anos inclusive)	30,5 €
Acompanhantes	35 € *
Sem seguro (+80 anos inclusive)	33 €

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

PROGRAMA:

- 6h30m** - Partida do autocarro junto ao metro do estádio do Dragão, no Porto, com destino à Barragem do Caldeirão, Guarda, com uma breve paragem na A5, na área de serviço de Viseu.
- 9h** - Concentração junto ao ponto de partida da caminhada, Barragem do Caldeirão;
- 9h15m** - Início da caminhada linear, difícil de ± 12 km;
- 15h** - Almoço no Restaurante O Albertino (com 5 ementas diferentes e o resto), em Folgosinho, Gouveia;
- 17h30m** - Regresso ao Porto.

Esta iniciativa só se realiza com um mínimo de **35** inscrições e o máximo de **55**.

Se o número de pessoas em lista de espera ultrapassar as 35 inscrições, o SBN realizará uma nova iniciativa em data a indicar.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º, 4050-151 Porto) até **12 de maio 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 15 de maio**, 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. →

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

Passadiços do Mondego - Guarda
20 de maio de 2023

Inscrição Nº

Nome Associado(a) Associado(a) 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).

Guarda

O Concelho da Guarda está situado no centro da região beirã, entre o Planalto Guarda-Sabugal e a Serra da Estrela. Esta localização privilegiada permite-lhe que os seus cerca de 712,11 km² de área sejam partilhados pelas bacias hidrográficas de cursos de águas tão importantes como são os Rios Mondego, Zêzere e Côa. O Concelho da Guarda confina a nascente com os Concelhos de Pinhel, Almeida e Sabugal, a sul com os de Belmonte e Covilhã, e a poente com Manteigas, Gouveia e Celorico da Beira.

A cidade da Guarda – que teve o seu primeiro Foral a 27 de novembro de 1199, concedido por D. Sancho I, o Rei Povoador – é capital de Distrito e o seu Concelho tem, segundo os Censos 2011, um total de 42 541 habitantes. Quer pela sua área, quer pelo número de habitantes, quer pelo número de freguesias, o concelho da Guarda é um dos maiores concelhos portugueses.

Passadiços do Mondego

Inseridos num território reconhecido pela UNESCO como Geopark Estrela, os Passadiços do Mondego erguem-se imponentes às portas da Guarda, uma região com características próprias e únicas.

O trajeto desenvolve-se ao longo do Rio Mondego e de dois afluentes o Ribeiro do Barrocal e o Rio Caldeirão, abrangendo cerca de 12 km, sendo 7 km em cima de passadiços de madeira, uns planos, outros em escadarias. O restante percurso, de 5 km, é feito por trilhos e caminhos já existentes. De salientar a reabilitação de duas pontes, sendo uma delas a famosa Ponte do Ribas, junto a um novo equipamento de slide duplo, e a construção de três novas pontes suspensas. Atravessa, ainda, duas pequenas ribeiras.

Só deve efectuar esta caminhada quem estiver fisicamente preparado, no entanto, existem duas alternativas, a saber:

- Percurso de 1ª saída (recurso) de 2 km, entre Barragem do Caldeirão e a Ponte da Mizarela;
- Percurso Familiar de 2 km, linear, entre Videmonte e o Açude dos Trinta;
- Percurso Mobilidade Reduzida de 2 km, linear, entre Vila Soeiro – Central – Ponte Suspensa (Engenho do Pateiro).

Nota: deverá conversar o bilhete de ingresso nos Passadiços do Mondego até ao fim do percurso.

O que levar?

Roupa leve e confortável, bem como a mochila.

Calçado adequado a caminhadas.

Comida e bebida (entre elas **muita água**, pois só há cafés e restaurantes nas aldeias de Pêro Soares, Trinta, Videmonte e Vila Soeiro e para ir à maioria delas implica fazer desvios significativos do percurso. O único café que encontramos mesmo na rota dos Passadiços do Mondego encontra-se junto à Ponte de Mizarela, entre as localidades de Pêro Soares e de Mizarela).

Protetor solar, óculos de sol e chapéu uma máquina fotográfica ou um smartphone para registar os melhores momentos da caminhada.

Um saco para trazer o seu lixo consigo.



Características da caminhada:

Distância a percorrer: ± 12 km;
Duração do percurso: 4h30m;
Tipo piso: madeira e terra batida;
Âmbito do percurso: paisagístico e rural;
Desnível acumulado: ▲+ 600 m, ▲+ 127 m e ▼- 92.7 m;
Altitude: (mínimo 23 m) e (máximo -1 m);
Grau de dificuldade: **difícil**;
Tipo de percurso: linear.

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;