



XC CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...” Trilho de S. João das Arribas Miranda do Douro

No âmbito do seu plano de atividades 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 **1 e 2 de julho de 2023**, sábado, a sua **XC Caminhada “Põe-te a andar, pela tua saúde...”** num percurso de ± 8 km, linear e fácil entre S. João das Arribas e a cidade de Miranda do Douro.

Este percurso realiza-se numa região granítica, lado a lado com o Douro Internacional, com paisagens simultaneamente agrestes e belas, onde o vale escarpado (arribas) do Rio Douro contrasta com o vasto Planalto Mirandês.

Nessa área destacam-se a fauna e a flora, associados ao património arqueológico, arquitetónico e etnográfico em todo o país. O percurso passa pelas aldeias de Vale de Águia e Aldeia Nova.

Esta caminhada tem o acompanhamento da Arqueóloga Mónica Salgado, da Câmara Municipal de Miranda do Douro, que será coadjuvada pelo nosso colaborador Francisco Barros (BST).

1 e 2 de julho de 2023



Preço por pessoa (inclui viagem em autocarro, almoço dia 1 e 2 de julho, alojamento em quarto duplo e seguro)

Associados e agregado familiar	85 €
Sem seguro	83 €
Acompanhantes	90 €
Sem seguro	88 €
Suplemento quarto individual	15 €

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

PROGRAMA:

1º Dia - 1 de Julho, Sábado

- 8h30m** - Partida do autocarro junto à estação do metro do estádio do Dragão, no Porto, com destino a Miranda do Douro. Breve paragem na área de serviço de Lames, em Vila Real, na A24;
- 13h** - Almoço no Restaurante Encontro, em Sendim;
- 17h** - Visita cultural ao centro histórico de Miranda do Douro, guiada pela Arqueóloga Mónica Salgado. Concentração e partida junto ao MBCP;
 - Alojamento no Hotel Morgadinha ou no Hotel Turismo, em Miranda do Douro;
 - Jantar livre.

2º Dia - 2 de Julho, Domingo

- 9h** - Concentração junto à entrada do Hotel Turismo, dos participantes na caminhada, com partida de autocarro em direção a S. João das Arribas;
- 9h30m** - Início da caminhada em S. João das Arribas, fácil, de ± 8 km, ± 2h30m de duração;
 - Fim da caminhada junto ao Hotel Turismo;
- 13h30m** - Almoço no Restaurante Encontro, em Sendim.

Pagamento fracionado, por débito em conta, poderá ser efetuado da seguinte forma: **30 € no ato da inscrição, 30 € em 30 de junho e o restante em 30 de julho de 2023.**

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 **16 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 22 de junho**, 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. →



XC CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...”
Trilho de S. João das Arribas
Miranda do Douro
1 e 2 de julho de 2023

Inscrição Nº

Nome Associado(a) Associado(a) Nº

Telemóvel E-mail Ativo Reformado

Inscreeve:

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).

Miranda do Douro

Miranda do Douro, sede do concelho, está situada num espigão que domina a pique a margem direita do rio Douro, no troço internacional que separa a província Portuguesa de Trás-os-Montes da província Espanhola de Castela e Leão.

A Vila de Miranda surgiu com o Rei D. Dinis que existia sobre as arribas do Douro e era banhada pelos rios Douro e Fresno. Graças à construção das barragens de Picote e Miranda, o concelho assumiu-se como uma região em franco desenvolvimento e a cidade, mercê da perfeita harmonia entre o passado e o presente é, hoje, um verdadeiro museu vivo. A cidade vive de numerosos comércios (têxteis, calçado e ourivesaria) destinados aos vizinhos espanhóis, que atravessam a fronteira para fazer as suas compras.

Por isso, o concelho de Miranda do Douro é detentor de um vasto, diversificado e valioso património cultural e arquitetónico espalhado pelas suas freguesias, que continuam a preservar e divulgar parte da sua cultura por meio das suas peças manufaturadas como as Colchas feitas nos teares tradicionais, os tecidos de Saragoça e Buréis, os Bordados, Gaitas de Foles, Flautas, Castanholas e Rocas.

Podemos dizer que Miranda do Douro é um Concelho que vale a pena descobrir!

São João das Arribas

O percurso corresponde a um circuito a efetuar por via pedonal, bicicleta ou a cavalo através da zona imediatamente a norte da cidade de Miranda do Douro. Este inicia-se em Miranda do Douro (Posto de Turismo) seguindo para norte por caminho vicinal, pelo Bairro da Terronha, até à povoação de Vale de Águia, seguindo depois por estrada municipal até Aldeia Nova e novamente por caminho vicinal até à capela de S. João das Arribas sobranceira ao vale do Douro. Daí o regresso efetua-se por caminhos vicinais, passando em Aldeia Nova, Pena Branca e que no troço final acompanham o Rio Fresno até chegar a Miranda pela Zona do Pinhal.

Na atualidade é possível identificar a muralha, o fosso e ruínas de construções. Os declives abruptos do canhão fluvial criaram condições naturais de defesa aos primeiros habitantes da região, favorecendo a sua fixação, comprovada pela existência de vários castros como é caso do castro de Aldeia Nova, da Idade do Ferro e com evidências de romanização.

Aspetos de gnamas, tafoni e formas em chama são comuns na superfície granítica, bem como outras formas, a diferentes escalas. Um grande bloco granítico, que a população designa como pedra da Cuveta, constitui um grande bloco granítico afetado por tafonismo. Foi recolhido na encosta do rio Douro e colocado como monumento no centro da povoação de Aldeia Nova.



Troço em linha, maioritariamente plano, com subidas e descidas suaves no Planalto Mirandês.

Carta topográfica: N° 67 e 81, série M888, edição 3 - IGE -1999

Distância Total: ± 8 Km

Duração aproximada: 2h30m

Coordenadas: S. João das Arribas - 41°32'22.66"N 6°13'19.8"W

Coordenadas: Miranda - 41°29'52.85" N 6°16'20.04" W

Elevação: Máx: 728 metros; Mín: 639 metros

Declives máximos: 27,8%; -15,2%

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.