

XCI CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...” Cascatas da Pombeira e Mata do Bugalhão Castro Daire

22 de julho de 2023

No âmbito das suas 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 22 de julho, sábado, a sua XCI Caminhada “Põe-te a andar, pela tua saúde” num percurso linear, não sinalizado e moderado, denominado “Cascatas da Pombeira e Mata do Bugalhão”.



Esta caminhada cultural e ambiental, de elevado interesse patrimonial e paisagístico, é orientada por um guia local, o nosso colega Albino José Poças (EuroBic), membro do MCHER – Movimento Cívico de História, Etnografia e Regionalismos e do Centro Histórico “O Castelo”, de Castro Daire, coadjuvado pelo nosso colaborador Francisco Barros (BST).

Preço por pessoa (inclui autocarro, almoço e seguro)

Associados e agregado familiar (até 80 anos inclusive)	27,50 € *
Associados e agregado familiar (dos 81 aos 90 anos inclusive)	33 € **
Acompanhantes (até 80 anos inclusive)	30 € *
Acompanhantes (dos 81 aos 90 anos inclusive)	35,50 € **

Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do Associado, devidamente registados no SAMS/SBN. Pessoas com idade superior a 90 anos - **SEM SEGURO**

PROGRAMA:

- 7h30m** - Partida do autocarro junto à estação do metro do estádio do Dragão, no Porto, com destino à aldeia de Lamelas, em Castro Daire;
- 9h15m** - Concentração e briefing em Lamelas (40°55'29"N 7°56'12"W, altitude de 720 metros);
- 9h30m** - Início da caminhada num percurso linear de 10,5 km;
- 14h30m** - Término da caminhada na Ponte do Brasileiro, em Pinheiro (40°55'11"N 7°58'38"W, altitude de 308 metros);
- 15h** - Almoço (nacos de vitela grelhados) no Restaurante O Celso, em Castro Daire;
- 16h30m** - Visita à Igreja Matriz de Castro Daire;
 - 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 julho 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 **17 de julho**, 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. →



XCI CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...”
Cascatas da Pombeira e Mata do Bugalhão
Castro Daire
22 de julho 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).
** O preço por participante INCLUI Seguro de Acidentes Pessoais (Seniores) da Companhia de Seguros Allianz. Em caso de acidente, para acionamento do Seguro, indicar o nº da apólice junto de todas as entidades de socorro e médicas. Condições do seguro: Franquia de 60 € por pessoa nas despesas de tratamento e repatriamento. Idade: dos 81 aos 90anos (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).

** O preço por participante **INCLUI** Seguro de Acidentes Pessoais (Seniores) da Companhia de Seguros Allianz. Em caso de acidente, para acionamento do Seguro, indicar o nº da apólice junto de todas as entidades de socorro e médicas.

Condições do seguro: Franquia de 60 € por pessoa nas despesas de tratamento e repatriamento. Idade: dos 81 aos 90 anos (inclusive).

Âmbito do percurso:

"Cascatas da Pombeira e Mata do Bugalhão", na Serra do Montemuro, em Castro Daire. Poderemos embrenhar-nos numa zona que encantou Aquilino Ribeiro e Amorim Girão, onde o esplendor da natureza sempre deu asas às lendas, aos mitos e aos medos, a D. Dinis e às suas caçadas, aos homens cuja brutalidade fazia a Justiça e as injustiças na serra, ao tão primitivo povoamento do território, à reconquista Cristã, às histórias do Lobo, às desaparecidas vilas medievais do Bugalhão, de que restam alguns vestígios, e Gondivão, que apenas documentos comprovam a sua antiga existência, ao maior pisão de todo território nacional, ao magnífico templo românico da Ermida do Paiva, naquela que, defendem alguns, ser a maior **mancha contínua de carvalhos** de Portugal.

Percorrer estes seculares caminhos, um bosque autóctone de beleza ímpar, será certamente uma experiência única.

Castro Daire

A história do concelho de Castro Daire perde-se um pouco no tempo, desconhecendo-se ao certo desde quando é que esta vasta área foi ocupada pelo Homem. Sabe-se no entanto que por alturas do período Neolítico já o território seria intensamente povoado.

O Concelho ostenta um vastíssimo e diversificado património paisagístico e arquitetónico que o caracteriza como um Município rico em testemunhos do passado e como um local dignamente expressivo que vale a pena visitar.

De entre esse vasto património não pode deixar de ser destacado a Igreja da Ermida do século XII e a Inscrição Romana do Penedo de Lamas – Moledo. Durante o séc. XVIII houve em Castro Daire um grande período de expansão. São monumentos marcantes desta altura a Casa da Cerca, Capela das Carrancas, Solar dos Aguilares e o Solar dos Mendonças, todos eles localizados na vila, ou ainda as casas nobres de Grijó do Gafanhão, Farejinhãs e da vila de Mões. Todos estes monumentos, assim como as dezenas de igrejas e capelas construídas durante o mesmo período no concelho, das quais a Igreja Matriz de Castro Daire é o exemplo maior, recordando-nos deste período áureo da história do nosso concelho.

Pontos de interesse:

Cascatas da Pombeira, Mata do Bugalhão, Capela de S. Mamede, Igreja Românica da Ermida e Ponte do Brasileiro, no Rio Paiva. Depois de almoço visita à Igreja Matriz de Castro Daire.

Enquadramento local:

Pela encosta Sul da Serra do Montemuro alternaremos entre a rudeza granítica e um frondoso bosque de carvalhos e castanheiros, até chegarmos ao Vale do Paiva.

Descrição do percurso:

Iniciaremos a nossa caminhada na aldeia de Lamelas, numa das vertentes que encimam o curso do Rio Videeiro, já nosso conhecido de outra caminhada, percorreremos cerca de 1,5 km desse curso.

Começaremos a subida para a granítica aldeia de Codeçais. Tomaremos no extremo da aldeia um caminho secular com uma soberba paisagem das serranias a Sul do Montemuro.

Ao chegarmos a um pequeno riacho entraremos no mágico bosque do Bugalhão. Na capela de S. Mamede, no meio do bosque, conheceremos a lenda que faz com que a imagem existente na capela esteja toda ela lascada, devido às mordidas das mães em aleitação que de grandes distâncias, mesmo longe da Serra do Montemuro, aqui se deslocavam acreditando que morder a imagem lhes faria abundar o leite.

Desceremos a encosta até à Igreja Românica da Nossa Senhora da Conceição, templo do séc. XII, que se integrava no Mosteiro da Ermida do Paiva, único da Ordem Premonstratense em Portugal, fundado pelo monge guerreiro Francês, D.Roberto. Teremos aqui a visita guiada do Sr. Prof. Artur Marado, autor de uma das monografias sobre este precioso templo, também conhecido pelo Templo das Siglas.

Acabaremos junto à margem do rio Paiva na antiga ponte portajada conhecida por Ponte do Brasileiro.

Rumaremos a Castro Daire, em autocarro, para almoço no Restaurante o Celso.

No final de almoço visitaremos a Igreja Matriz de Castro Daire, Séc.XIII, um dos mais belos templos que conhecemos. No dizer de grande Historiador, "mais bela que algumas sés deste país".



Distância Total: ± 11 Km

Duração aproximada: 4h30m

Grau de dificuldade: III médio;

Tipo de percurso: linear.

Altitude:

Máxima: 720 metros;

Mínima: 308 metros

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.