



# XCII CAMINHADA

"Põe-te a andar pela tua saúde"

## TRILHO DA HISTÓRIA - MONÇÃO

Sábado, 18 de novembro de 2023

Destinada aos Associados e Familiares, o Pelouro de Lazer e Tempos Livres do SBN vai promover **no próximo dia 18 de novembro de 2023**, sábado, a sua **XCII Caminhada "Põe-te a andar, pela tua saúde ..."**, percorrendo caminhos locais da freguesia de Cambeses, concelho de Monção.



### Características:

De âmbito ecológico, paisagístico e cultural, inserido na topografia do vale gadanha, com uma distância aproximada de 10 km. Trata-se de um trilho extraordinário para esta época do ano, com cotas mínimas a rondar 50 metros e máximas cerca de 140 metros de altitude. Partindo de Cambeses, percorreremos o núcleo rural onde predominam os campos de vinha de castas predominantes de alvarinho e trajadura, aqui e ali ladeados de jovens pinhais. Pelo meio encontraremos o Palácio da Brejoeira, o Santuário dos Milagres e a Ponte Medieval de Sendim sobre o rio Gadanha que é sem dúvida o palco de ação deste percurso, onde se cruzam também zonas de bosque, com diversos carvalhos, pinheiros e pequenos lugares que se destacam pela sua singularidade e complementam este percurso.

### Preço por pessoa, (autocarro, almoço, caminhada e seguro):

|  |         |
|--|---------|
| - Associados/Familiares (até aos 80 anos inclusive) -----    | 32,50 € |
| - Associados/Familiares (dos 81 anos 90 nos inclusive) ----- | 37,50 € |
| - Acompanhantes (até aos 80 anos inclusive) -----            | 35,00 € |
| - Acompanhantes (dos 81 anos 90 nos inclusive) -----         | 40,00 € |

(\* ) Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do Associado, devidamente registados no SAMS.

Esta iniciativa **realiza-se com um mínimo de 35 e um máximo de 50 pessoas**. As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do S.B.N. (Rua Cândido dos Reis, 130, 2º, 4050 – 151 Porto) **até 13 de novembro de 2023**. Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através dos telef. 223 398 843 (chamada fixa nacional) ou sag@sbn.pt.

**Nota: Só se aceitam desistências**, com garantia de reembolso, **até ao dia 6 de novembro**, inclusive.

Visite <http://www.sbn.pt>

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

v.s.f.f. Sudações Sindicais A DIREÇÃO



## XCII CAMINHADA

"Põe-te a andar pela tua saúde"

Inscrição Nº \_\_\_\_\_

Nome do Associado(a) \_\_\_\_\_ Associado Nº \_\_\_\_\_

Telemóvel \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_ Ativo  Reformado

**PARTICIPANTES** Nome completo \_\_\_\_\_ Familiar  Acompanhante

Data de nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ NIF \_\_\_\_\_ Telem \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Nome completo \_\_\_\_\_ Familiar  Acompanhante

Data de nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ NIF \_\_\_\_\_ Telem \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Assinatura \_\_\_\_\_

\* 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).

## COVA DA MOURA - MONÇÃO

O Trilho da HISTÓRIA tem como pano de fundo os principais marcos históricos da freguesia de Cambeses em Monção. Reconhecer em cada pegada, em cada "pedra" aleatoriamente apresentada no percurso ou edificada, pedaços de uma história, costumes e singularidades de um povo, é o desafio "Trilho da História" que a freguesia de Cambeses oferece e de certeza fará de cada um, no final, um cidadão mais cansado, mais sábio e mais admirador das terras de Cambeses.



### PROGRAMA

- 08H00 - Concentração junto à estação de metro do Estádio do Dragão, no Porto.
- 09H15 - Paragem em Monção para o pequeno almoço.
- 10H30 - Início da Caminhada em Cambeses.
- 13H00 - Almoço no restaurante San Tropé.
- 20H00 - Chegada prevista ao Porto.

### Conselhos para uma boa caminhada:

- Calçado cómodo e já habituado ao pé (preferência, botas de marcha);
- Meias macias e sem costuras;
- Mochila pequena com alimentos (sandes, fruta, água...);
- Chapéu ou boné;
- Impermeável;
- Muda de roupa (conforme o tempo);

### 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](mailto: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).

### Condições Gerais e Particulares dos Seguros

OU DIGITALIZE OS SEGUINTE CÓDIGOS QR ATRAVÉS DO SMARTPHONE:

CONSULTE OS SEGUINTE LINKS:

[www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Acidentes-Pessoais-Condicoes-Gerais-e-Especiais.pdf](http://www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Acidentes-Pessoais-Condicoes-Gerais-e-Especiais.pdf)

[www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Condicoes\\_Particulares.pdf](http://www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Condicoes_Particulares.pdf)

[www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Acidentes-Pessoais-Condicoes-Particulares.pdf](http://www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Acidentes-Pessoais-Condicoes-Particulares.pdf)



Esta atividade poderá vir a ser cancelada e adiada, para data a indicar, no caso das condições climatéricas 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.