



# XCIII CAMINHADA

"Põe-te a andar pela tua saúde"

## Murtosa - Aveiro

Destinada aos Associados e Familiares, o Pelouro de Lazer e Tempos Livres do SBN vai promover no próximo **dia 24 de fevereiro de 2024**, sábado, a sua **XCIII Caminhada "Põe-te a andar, pela tua saúde ..."**, percorrendo as margens da Ria de Aveiro. Esta caminhada cujo Percurso é de âmbito ecológico e paisagístico será orientada pelo nosso colaborador e Colega António Meireles (MBCP).



### 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).

### PROGRAMA

- 08H00 - Concentração junto à estação de metro do Estádio do Dragão, no Porto.
- 09H30 - Início da Caminhada pelos Percursos Campos da Ria de Aveiro.
- 13H00 - Almoço no restaurante Moinho Terrace em Ovar.
- 20H00 - Chegada prevista ao Porto.

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

- Associados/Familiares (até aos 80 anos inclusive) -----	27,50 €
- Associados/Familiares (dos 81 anos 90 nos inclusive) -----	32,50 €
- Acompanhantes (até aos 80 anos inclusive) -----	30,00 €
- Acompanhantes (dos 81 anos 90 nos inclusive) -----	35,00 €

(\* 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 20 de fevereiro de 2024**. Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do tel. 223 398 843 (chamada fixa nacional) ou sag@sbn.pt.

**Nota: Só se aceitam desistências**, com garantia de reembolso, **até ao dia 15 de fevereiro**, 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.   
Saudações Sindicais  
A DIREÇÃO



# XCIII CAMINHADA

"Põe-te a andar pela tua saúde"

Inscrição Nº

Nome do Associado(a)  Associado Nº

Telemóvel  E-mail  Ativo  Reformado

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).

## Murtosa - Aveiro

### CARATERÍSTICAS:

Percurso de âmbito ecológico e paisagístico, junto às margens da Ria de Aveiro, com uma distância aproximada de 15 kms (com opção de apenas 5 kms). É uma terra plana, cheia de canais, caminhos e recantos encantadores para descobrir. A caminhada terá início junto à ponte Torrão do Lameiro, passado pelo cais da Bestilha, cais da Mamaparda, cais da Sobreira, cais da Ribeira Pardelas e termina no cais do Bico.

### RIA de AVEIRO – MURTOSA

A Ria de Aveiro com quase 600 km de extensão total, unindo o mar à terra é um estuário rico e assume um papel fundamental na promoção da biodiversidade da região, da sua fauna e da sua flora. Estende-se paralelamente ao cordão dunar, de Ovar até Mira, com uma largura máxima de 11 km. Resultou do recuo do mar, durante séculos, com a formação de cordões litorais que a partir do século XVI formaram uma laguna que constitui um dos mais importantes e belos acidentes hidrográficos da Costa Portuguesa. A relevância dos seus valores naturais permitiu a atribuição de várias classificações nacionais e internacionais que visam a salvaguarda da sua conservação. Este ecossistema aquático é famoso pelos seus canais serpenteantes, salinas e fauna diversificada, possuindo grandes planos de água proporciona paisagens de rara beleza.

Embora a designação Ria de Aveiro seja a mais tradicional, cientificamente mais correta é Laguna de Aveiro. Assemelha-se a uma autoestrada natural. Toda a economia local se desenvolveu voltada para ela utilizando recursos endógenos.

Situado no coração afetivo e geográfico da Ria de Aveiro encontra-se a Município da Murtosa, pátria do Moliceiro que provavelmente é a mais bela embarcação do país.

Visitar Murtosa é descobrir as suas paisagens mais bonitas e encantadoras. Possui uma ancestral relação com a água, bem patente naquelas que foram, e continuam a ser, as principais atividades económicas do concelho: a Agricultura e a Pesca. Aqui encontramos a maior densidade de cais e ancoradouros da Ria de Aveiro, testemunhos de um tempo em que a laguna era a verdadeira via de comunicação entre os territórios ribeirinhos e a Murtosa era um dos principais entrepostos comerciais da região. Num concelho com mais de 80% do território inserido na zona de proteção especial da Ria de Aveiro, aqui a biodiversidade lagunar mostra-se, em cada recanto, em todo o seu esplendor, tornando-o numa verdadeira meca para os observadores de aves.

Murtosa é Município mais plano de Portugal e, como tal, o convite é irresistível: deixar o carro para trás e percorrer, a pé ou de bicicleta, os belíssimos trilhos que, ao longo de dezenas de quilómetros, bordejam a Ria e atravessam a imensidão dos campos agrícolas.

### 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.