



CIRCULAR 23 | 2024

▲ DIREÇÃO 23 ▲

| 15 MARÇO |

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

Celorico da Beira

20 de abril



Destinada aos Associados e Familiares, o **Pelouro de Lazer e Tempos Livres do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal**, vai promover no próximo dia **20 de abril**, sábado, a sua **XCIV Caminhada “Põe-te a andar, pela tua saúde”** num percurso linear e moderado, denominado **“Celorico da Beira”**.

PREÇO POR PESSOA (autocarro, almoço, caminhada e seguro)

| | |
|---|-----------------|
| Associados e agregado familiar (até 80 anos inclusive) | 29,5 €* |
| Associados e agregado familiar (dos 81 aos 90 anos inclusive) | 35 €** |
| Acompanhantes (até 80 anos inclusive) | 30 €* |
| Acompanhantes (dos 81 aos 90 anos inclusive) | 35,5 €** |

Pessoas com idade superior a 90 anos - **SEM SEGURO**

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

PROGRAMA:

7h30m - Partida junto ao Metro do Estádio do Dragão;

10h - Início da caminhada, um percurso de 10 km com partida no Centro Histórico em direção ao monte das Lameiras \ Necrópole de S. Gens e regresso atravessando o Rio Mondego até chegar ao ponto de partida;

13h - Almoço na Quinta de Santo António do Rio;

20h30m - Chegada ao Porto.

Esta iniciativa só se realiza com um mínimo de **35** inscrições e o máximo de **50**.

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

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 **10 de abril**, inclusive.

WWW.SBN.PT
WWW.SAMSNORTE.PT

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

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO



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

Celorico da Beira
20 de abril

Inscrição Nº

Nome Associado(a) Associado(a) N.º

Telemóvel E-mail Ativo Reformado

Inscribe:

Nome completo Familiar Acompanhante

Data Nascimento N.º Contribuinte

Nome completo Familiar Acompanhante

Data Nascimento N.º Contribuinte

Assinatura _____

Data

* **Até 80 anos inclusive:** O valor da inscrição 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 médicas e de socorro. 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.

** **Dos 81 aos 90 anos inclusive:** O valor da inscrição inclui Seguro de Acidentes Pessoais (Seniores) da Companhia de Seguros Allianz. Em caso de acidente, para acionamento do Seguro, indicar o nº da apólice 207006250 junto de todas as entidades médicas e de socorro. Condições do seguro: Franquia de 60 € por pessoa nas despesas de tratamento e repatriamento.

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@sbnp.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 207006250** 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).

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

www.sbn.pt/wp-content/uploads/2023/08/Condicoes_Particulares.pdf

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.

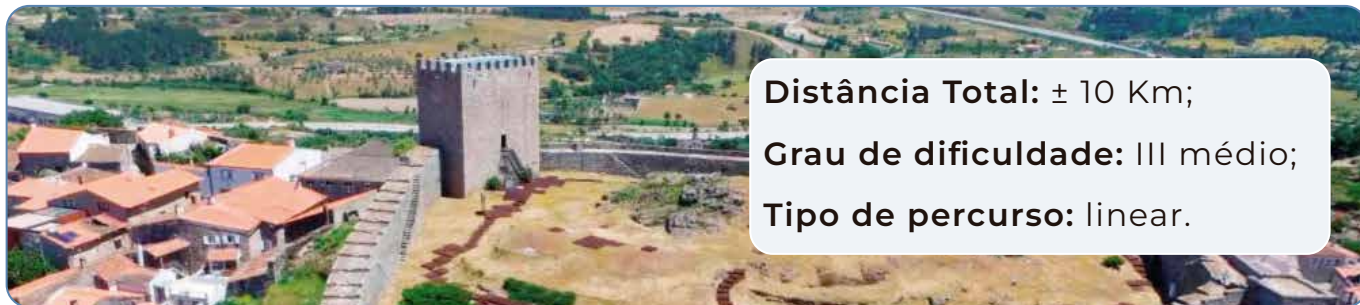
Do facto, daremos informação a todos os inscritos, via telefone ou e-mail.

Celorico da Beira, cuja fundação remonta a meados do século XII, é um concelho que encanta pelas suas paisagens, pelo seu património e pela sua gastronomia. Localizado geograficamente na região da Beira Interior, distrito da Guarda, com características geomorfológicas muito próprias, é formado por duas áreas completamente distintas, uma zona de Serra e zona mais plana banhada pelo rio Mondego, no sopé da Serra da Estrela.

No concelho de Celorico da Beira verificamos locais de interesse Arqueológico que comprova a ocupação entre o período romano e a Idade Média, de onde resultaram testemunhos importantes como os Castelos de Celorico da Beira e Linhares da Beira, e respetivos centros históricos. Possui ainda um património religioso, arquitetónico e artístico extremamente diversificado fruto de um legado de vários séculos de história.

Para além do património edificado, o tem um riquíssimo património gastronómico onde o Queijo Serra da Estrela e o Borrego Serra da Estrela são ex-líbris.

Datando da segunda metade do séc. XVIII, e conhecido como a Catedral do Queijo Serra da Estrela, o Solar do Queijo Serra da Estrela, onde se pode comprar ou degustar, com a garantia de qualidade, o tão afamado queijo, para além de outras deliciosas iguarias da nossa gastronomia, como também admirar os artefactos utilizados no fabrico artesanal, desde a ordenha até chegar à mesa do apreciador/consumidor.



Distância Total: ± 10 Km;

Grau de dificuldade: III médio;

Tipo de percurso: linear.

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 (estacionamento 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.

