



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

Gralheira – Bustelo – Almofala - Castro Daire

11 de julho (sábado)

O SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, vai promover no dia 11 de julho, sábado, a sua XCVIII Caminhada “Põe-te a andar pela tua saúde”, na Gralheira, Almofala, Bustelo, Castro Daire, em duas etapas, isto é, uma da parte da manhã, de ± 4 km e a outra da parte da tarde, em zona ribeirinha, de ± 10 km, ambas circulares e fáceis.



Almofala é uma povoação portuguesa do Município de Castro Daire que é sede da Freguesia de Almofala, freguesia com 18,6 km² de área e 222 habitantes, e, por isso, com uma densidade populacional de 11,9 hab./km².

PREÇO por pessoa (autocarro, almoço e seguro)

Associados e agregado familiar	35 €
Acompanhantes	37,50 €
Crianças dos 5 aos 10 anos	15 €
Até aos 4 anos	GRÁTIS

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

PROGRAMA:

- 7h30m** - Partida do autocarro junto à estação do metro do estádio do Dragão, no Porto, com viagem pela A1, A25 e A24;
- 9h30m** - Chegada aldeia da Gralheira;
- 9h45m** - Início da 1ª etapa da caminhada, de ± 4 km, fácil e circular, entre a Gralheira e a Ponte da Panchorra. Primeiro local onde os mais corajosos poderão banhar-se nas águas gélidas do rio Cabrum, que nasce a pouca distância, num local chamado "A casa da neve". Quem não pretender fazer a caminhada poderá visitar a aldeia da Gralheira.
- 12h30m** - Almoço no Restaurante Encosta do Moinho, na Gralheira.
- 14h30m** - Partida de autocarro para a aldeia de Almofala (Bustelo), concelho de Castro Daire. Início da 2ª etapa da caminhada, de ± 10 km, fácil e circular. Começaremos a caminhada na praia fluvial de Bustelo e aí a terminaremos. Quem assim o quiser não fará a caminhada e ficará a desfrutar das águas e aprazível local no rio Varosa. No final da caminhada todos poderão mergulhar nas águas do rio.
- 18h30m** - Em hora a indicar 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 **3 de julho**.

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 6 de julho**, inclusive.

WWW.SBN.PT
WWW.SAMSNORTE.PT

IMPORTANTE :Consulte, no verso desta Circular, as **INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO**

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO
v.S.f.f. →



XCVIII CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...”
Gralheira – Bustelo – Almofala - Castro Daire
11 de julho (sábado)

Inscrição N.º

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

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@sbm.pt**.

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, pelo que, todos os inscritos deverão manter-se contactáveis nos dias que antecedem a iniciativa.

Nota: O programa, os serviços e os horários indicados na presente circular poderão sofrer modificações ou alterações, bem como serem ajustados sempre que se justifique do ponto de vista da organização do SBN.

Aldeia da Gralheira

Gralheira é uma povoação portuguesa do Município de Cinfães, no Distrito de Viseu, situada em plena serra de Montemuro, que foi sede da extinta Freguesia de Gralheira freguesia que tinha 10,19 km² de área e 165 habitantes (2011), e, por isso, uma densidade populacional de 16,2 hab/km².

A Freguesia de Gralheira foi extinta em 2013, no âmbito de uma reforma administrativa nacional, tendo sido agregada às freguesias de Alhões, Bustelo e Ramires, para formar uma nova freguesia denominada União das Freguesias de Alhões, Bustelo, Gralheira e Ramires da qual é a sede.

Começou por se chamar Agralheira, integrou o antigo concelho de Ferreiros de Tendais até à extinção deste em 1855, tendo passado a fazer parte do concelho (atual município) de Cinfães a partir dessa data.

Altitude

A elevada altitude de Gralheira (1103 m) torna-a uma das aldeias de maior altitude de Portugal, a par de Pitões das Júnias na Distrito de Vila Real. Esta cota é superada na aldeia de Sendim, situada no Município de Montalegre, que atinge uma altitude de 1155 m; seguem-se Pitões das Júnias (alt. 1140 m), Gralheira (alt 1130 m) e Panchorra (alt 1120 m). Sendo assim a Gralheira no município de Cinfães é a terceira aldeia mais alta de Portugal e a mais alta no distrito de Viseu.

Património

- Igreja Paroquial da Gralheira;
- Capela da Senhora da Boa Morte.
- O Penedo da Saúde, local onde na primeira década do sec.XX, o pneumologista António Pereira Ramalho, tantos pneumónicos tratou.

Clima

Os Invernos são muito rigorosos e cobrem a freguesia com um manto branco, tornando impraticáveis as acessibilidades. A Gralheira é um dos locais mais frios habitados de Portugal sendo ainda mais fria do que a cidade mais alta de Portugal.

Gastronomia local

Os pratos tradicionais da Gralheira são o cabrito assado, a posta de carne arouquesa e o mais famoso de todos, o cozido à portuguesa.

Almofala e Bustelo

Almofala é uma povoação portuguesa do Município de Castro Daire que é sede da Freguesia de Almofala, freguesia com 18,6 km² de área e 222 habitantes, e, por isso, com uma densidade populacional de 11,9 hab./km².

Bustelo é uma pequena aldeia, banhada pelo Rio Varosa, que faz parte integrante da freguesia de Almofala, concelho de Castro Daire.

É terra de incontestável antiguidade, tendo pertencido ao Couto do Mosteiro de São João de Tarouca. Por aqui passava a velha Estrada Romana que ligava Viseu a Lamego, sendo visíveis ainda, nas proximidades, alguns troços bem conservados da calçada original. Fez parte dos Caminhos de Santiago (por Vila Cova à Coelheira e Tarouca) e passou a fazer parte também das rotas da Senhora da Lapa (pelo Touro e Lamosa) a partir de 1498. A partir dos meados do século XIX por aqui passava a linha telegráfica entre Viseu - Lamego e Vila Real.

Hoje é mais um daqueles lugares duramente fustigados pelos efeitos da famigerada desertificação cujas nefastas consequências estão à vista de todos, como aliás, acontece em toda a região.

Importante:

- Leve fato de banho e toalha.
- Use vestuário confortável, leve uma muda de roupa, calçado cómodo, adaptado ao pé e ao terreno e, se possível, bastões de caminhada;
- Protetor solar, boné ou chapéu de aba;
- Água e reforço alimentar.