

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

## Levadas de Jugueiros – Felgueiras

21 de novembro de 2026 (sábado)



O SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, vai promover no dia **21 de novembro, sábado**, a sua CI (101ª) Caminhada “Põe-te a andar pela tua saúde”, na “Levadas de Jugueiros”, um trilho de  $\pm$  9 km, circular, de pequena rota e moderado, de âmbito rural e paisagístico, em piso de terra, paralelo e asfalto, na freguesia de Jugueiros, concelho de Felgueiras.

Esta caminhada terá como guia principal o Srª Presidente da Junta de Freguesia de Jugueiros, Felgueiras, Hugo Pinto, coadjuvado pelo nosso colaborador Francisco Barros (BST).

**PREÇO por pessoa** (almoço, seguro e transportes)

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| Associados e agregado familiar | <b>37,50 €</b> |
| Acompanhantes                  | <b>40 €</b>    |
| Crianças dos 5 aos 10 anos     | <b>20 €</b>    |
| Até aos 4 anos                 | GRÁTIS         |

**Não inclui:** \*degustação na Fábrica de Pão de Ló de Margaride, a pagar pelo próprio, no local, no valor de **3,5 €**, por pessoa.

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, com viagem pela A3 e A7;
- 9h15m** - Concentração e briefing no Largo do Assento, Jugueiros, junto à Capela do Assento (Séc. XVI);
- 9h30m** - Início da CI Caminhada;
- 13h30m** - Almoço no Restaurante Zona Verde, em Felgueiras;
- 16h30m** - Visita guiada ao Museu Passado, Presente e Futuro, em Felgueiras;
- 17h30m** - Visita guiada à Fábrica do Pão-de-Ló de Margaride com degustação\*;  
- 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 **6 de novembro**. Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do telefone 223 398 843 (chamada fixa nacional) ou [sag@sbn.pt](mailto:sag@sbn.pt). Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, **até 10 de novembro**, inclusive.

[WWW.SBN.PT](http://WWW.SBN.PT)  
[WWW.SAMSNORTE.PT](http://WWW.SAMSNORTE.PT)

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

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



CI CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...”  
Levadas de Jugueiros – Felgueiras  
21 de novembro (sábado)

Inscrição N.º

Nome Associado(a)  Associado(a) N.º

Telemóvel  E-mail  Ativo ☐ Reformado ☐

**Inscreve:**

Nome completo  Familiar ☐ Acompanhante ☐

Data Nascimento  N.º Contribuinte

Nome completo  Familiar ☐ Acompanhante ☐

Data Nascimento  N.º Contribuinte

**Degustação na Fábrica de Pão de Ló de Margaride (3,5 € por pessoa a pagar no local) sim \_\_ não \_\_**

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@sbn.pt**.

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

#### Descrição do “Levadas de Jogueiros – Felgueiras”:

Com apenas +/- 9 km, O PR3 FLG – Levadas de Jogueiros, é um percurso que combina o melhor da ruralidade Felgueirense, vincada em vários troços de levada que irrigavam os campos agrícolas e alimentavam os inúmeros moinhos de rodízio e ladeiam os rios Bugio e Ferro, com valiosos legados do período medieval, como é o caso da Ponte de Travassós e da Calçada das Barrias. Ainda assim, se tivermos de eleger a pérola do percurso, o título irá para as Barrias, uma paisagem singular marcada pelo sumidouro do rio Bugio, pelas quedas de água, pelo património e pela biodiversidade ímpar em todo o vale. Um local onde o homem venceu a sua passagem, mas não alterou a sua beleza natural.

#### Características principais

**Tipo:** Circular;

**Extensão:** ± 9 km;

**Dificuldade:** moderada;

**Duração estimada:** ± 3 h;

**Desnível acumulado:** + 259 m / - 259 m

**Cota:** - 156 m / + 285 m

**Altitude: Mínima:** 152 m – 156 m (zona do Rio Ferro, parte baixa);

**Altitude: Máxima:** 285 m – 291 m (Largo do Assento / Barrias)

Diferença de cerca de 135 m entre ponto mais baixo e mais alto.

Sem subidas muito duras, mas com piso escorregadio.

Piso: 60% terra batida molhada, 20% carreiros 50 cm junto à levada muito escorregadio, 10% pedra. Vai haver água a correr por cima do caminho

#### Percurso e pontos de interesse:

**Início e fim da caminhada:** No centro da freguesia, junto ao histórico Largo do Assento (conhecido pelas carvalhas centenárias) e à capela românica;

**Levadas e Rios:** O trilho acompanha de perto o leito dos rios Bugio e Ferro, seguindo canais de água (levadas) escavados de forma artesanal na rocha.

**Património Natural:** Passa por zonas de floresta densa, vinhas, áreas com fetos reais e múltiplos espelhos de água.

#### Pontos de Destaque:

Barrias e o Sumidouro do Lourido: Zona de quedas de água e cascata natural no rio Bugio.

Parque de Merendas: Localizado junto às águas frescas do rio Bugio para descanso.

Vestígios Históricos: Passagem por moinhos tradicionais, pela calçada medieval e pela Ponte de Travassós.

#### Importante:

- Use vestuário confortável e por camadas, leve muda de roupa na mochila e no autocarro;
- Calçado comodo adaptado ao pé e ao terreno;
- Aconselha-se bota de caminhada impermeável com sola de borracha aderente tipo vibram (obrigatória);
- Não use ténis rasos;
- **Bastões de caminhada recomendados;**
- Leve água (1 L), reforço alimentar, boné e protetor solar.