



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

## de Rio Tinto ao Porto pela margem do rio 10 de dezembro de 2022

No âmbito da sua atividade recreativa, física e cultural os Órgãos Consultivos com o apoio e colaboração da **Direção do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal**, vão promover, no próximo dia **10 de dezembro de 2022, sábado**, a sua **LXXXIII Caminhada “Põe-te a andar, pela tua saúde...”** num percurso linear, ida e volta, fácil, entre o Parque Urbano de Rio Tinto e o Parque Oriental do Porto, na rotunda do Freixo, no Porto.

Em Rio Tinto o percurso tem início no Parque Urbano, próximo da estação do metro Levada, da linha F, segue o curso do rio Tinto que, agora, voltou a correr ao ar livre e, supostamente, está despoluído e é de aproximadamente 7 km, ida e volta, com o rio sempre ao lado. A caminhada passa por pontes, algumas propriedades rurais, a praça de Pêgo Negro, o Parque Oriental, chega à rotunda do Freixo, onde é possível ver o local onde o rio Tinto entra pelo rio Douro.

Esta caminhada cultural, paisagística, rural, com elevado interesse ambiental é orientada pelo nosso colaborador Francisco Barros (BST).



**PROGRAMA:**

9h15 - Concentração e *briefing* no Parque Urbano de Rio Tinto;

9h30 - Início da caminhada linear de ± 7 km, ida e volta;

12h - Término da caminhada no local de início.

A inscrição é **GRATUITA**, sendo apenas necessário pagar a **taxa de seguro de 2,50 €** para todos os participantes, Associados, familiares e acompanhantes.

ENTENDE-SE POR AGREGADO FAMILIAR, ÚNICA E EXCLUSIVAMENTE, OS FAMILIARES DO ASSOCIADO, DEVIDAMENTE REGISTADOS NO SAMS SBN.

O Parque Urbano de Rio Tinto, situa-se junto às piscinas e ao Mercado de Rio Tinto e é servido pela linha de Metro F (Senhor de Matosinhos – Fanzeres, estação da Levada) linha 803 dos STCP (Boavista – Rio Tinto) e linha 55 da Gondomarense (Bolhão – Baguim Monte). As paragens distam ± 100 m do Parque. A rotunda do Freixo é servida pela linha 205 dos STCP.

Esta iniciativa só se realiza com um mínimo de **15** inscrições e o máximo de **35**.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º, 4050-151 Porto) até **2 de dezembro de 2022**.

Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do telefone 223 398 843 ou [sag@sbm.pt](mailto:sag@sbm.pt).

Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, **até 5 de dezembro**, inclusive.



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

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

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



LXXXIII CAMINHADA “Põe-te a andar, pela tua saúde...”  
de Rio Tinto ao Porto pela margem do rio  
10 de dezembro de 2022

Inscrição Nº

Nome Associado(a)  Associado Nº

Telemóvel  E-mail  Ativo  Reformado

**Inscreve:**

Nome completo  Familiar  Acompanhante

Data Nascimento  N.º Contribuinte

Nome completo  Familiar  Acompanhante

Data Nascimento  N.º Contribuinte

Assinatura  Data

O preço por participante é a taxa de Seguro de Acidentes Pessoais, conforme preçário em vigor na Caravela Seguros. Para menores de 14 anos não se aplicará a garantia de morte. Para maiores de 70 anos não é garantida a cobertura de invalidez permanente. Limite máximo de idade das pessoas seguras 80 anos.

## Rio Tinto

O rio Tinto nasce em Ermesinde (Valongo) e desagua no rio Douro, junto à ponte do Freixo (Porto). Tem uma extensão de cerca de 12 quilómetros e, em tempos, era aproveitado por pescadores, lavadoras de roupa, agricultores e ainda fazia mover os diversos moinhos que se encontravam ao longo do seu curso. O nome do rio está ligado a uma lenda que conta que no tempo da ocupação árabe da Península Ibérica, terá havido uma grande batalha entre cristãos e mouros, tendo os cristãos vencido e evitando uma invasão a toda a região do Porto. Conta-se que a batalha terá provocado um grande derramamento de sangue, deixando as águas do rio vermelhas. A partir de então, o rio passou a ser conhecido como rio Tinto.

O percurso liga as duas cidades, usando antigos caminhos rurais, seguindo sempre a margem do rio Tinto. Na cidade de Rio Tinto o percurso tem início no novo Parque Urbano, junto à estação do metro da Levada (linha F). Na cidade do Porto, o percurso inicia-se junto à rotunda do Freixo, mesmo ao lado da ETAR e entra-se no Parque Oriental do Porto, um espaço bem agradável e muito bem conseguido. Para quem preferir distâncias mais curtas, existe ainda uma outra alternativa que é junto à rotunda das Areias (Rio Tinto). Entre as Areias e o Freixo são cerca de três quilómetros, todos eles percorridos no interior do Parque Oriental do Porto.

O percurso, que também é ciclável, tem bom piso, quase sempre em alcatrão, e sempre pelas margens do rio Tinto, que surpreende pelas suas águas cristalinas e aqui e ali com restos de antigos moinhos.

Ao atravessar o parque chega-se à rua de Azevedo que é preciso atravessar. Passa-se ao lado do velho tanque que vai até à extremidade do Parque Oriental, passando por baixo de dois imponentes viadutos. Aqui encontra-se o desvio para a saída das Areias e para o estacionamento junto ao Lagarteiro. Em direção a Rio Tinto chega-se à rua do Pego Negro com um bonito arranjo urbanístico, onde se atravessa a ponte e continua o caminho.

Continuando o trajeto, segue-se agora por entre armazéns e traseiras de prédios. Apesar de começar aqui um passadiço com cerca de dois quilómetros, chegamos à parte menos interessante. Entrámos na parte urbana do percurso. Passa-se por baixo da estrada nacional 15, encontrámos umas hortas e, um pouco mais à frente, junto a uma pequena ponte, um velho edifício que terá sido um moinho, entretanto convertido em casa de habitação. Mais um pouco e chegamos ao Parque Urbano de Rio Tinto com a estação do metro da Levada. É o final do percurso, junto à rotunda, com vista para a igreja de Rio Tinto.



### Características da caminhada:

**Distância a percorrer:** ± 7 km, ida e volta;

**Duração do percurso:** 2h30m;

**Tipo piso:** passadiços em madeira e piso em alcatrão;

**Âmbito do percurso:** paisagístico, ambiental, rural;

**Grau de dificuldade:** fácil;

**Tipo de percurso:** linear.

### 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 km que vão percorrer e serem portadores de calçado cómodo e já habituado ao pé (preferência a 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).

Saber como chegar ao ponto de início. Sempre que possível, se for o caso, deixe o seu veículo no interior das aldeias (estacione 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; Não faça lume nem abandone o lixo, coloque-o em local adequado; Seja afável com a população local;

**Aviso importante:** Esta actividade divulgada de forma antecipada poderá sofrer alterações ou ser adiada, por motivos alheios à nossa vontade. Do facto, daremos informação a todos os inscritos, via telefone ou e-mail.

### 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 [sag@sbn.pt](mailto:sag@sbn.pt).

### SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

O preço por participante é a taxa de Seguro de Acidentes Pessoais, conforme preçário em vigor na Caravela Seguros. Para menores de 14 anos não se aplicará a garantia de morte. Para maiores de 70 anos não é garantida a cobertura de invalidez permanente. Limite máximo de idade das pessoas seguras 80 anos.

Para informações sobre as condições gerais e particulares da apólice, consulte os serviços ou [sag@sbn.pt](mailto:sag@sbn.pt)