

XCV CAMINHADA

"Põe-te a andar pela tua saúde"

Tábua e Oliveira do Hospital

Destinada aos Associados e Familiares, o Pelouro de Lazer e Tempos Livres do SBN vai promover no próximo **dia 14 de setembro de 2024**, sábado, no concelho de Tábua, a sua **XCV Caminhada "Põe-te a andar, pela tua saúde"**. Esta caminhada tem um percurso fisicamente exigente com 10 km aproximadamente, num ambiente florestal e parte junto ao rio Cavalos; e far-se-á entre a freguesia de Midões e o Miradouro Pedra do Rei, passando pelo trilho do vale dos Gaios e Ponte romana de Sumes. 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

- 07H30 - Concentração junto à estação de metro do Estádio do Dragão, no Porto.
- 10H30 - Início da Caminhada próximo à Praia Fluvial Vale dos Gaios, Tábua.
- 13H30 - Almoço no Museu do Azeite na Bobadela, Oliveira do Hospital.
- 20H30 - Chegada prevista ao Porto (Dragão).

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

- Associados/Familiares (até aos 80 anos inclusive) ----- 36,00 €
- Associados/Familiares (dos 81 anos 90 nos inclusive) ----- 37,00 €
- Acompanhantes (até aos 80 anos inclusive)----- 38,50 €
- Acompanhantes (dos 81 anos 90 nos inclusive) ----- 39,50 €

(*) 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 9 de setembro 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 3 de setembro**, 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

Tábua e Oliveira do Hospital

BOBADELA

Bobadela pertence ao concelho de Oliveira do Hospital, está no mapa da romanização desde os primeiros achados fortuitos do século XIX. A aldeia contém um valor patrimonial único atendendo à escassez da sua área. Concentram-se aqui monumentos arquitetónicos de elevado valor histórico e arqueológico, sem paralelo no resto do país.



No centro da povoação, um arco de volta perfeita de granito correspondia a uma das "portas de entrada" para o fórum e foi mantido in situ. Algumas epígrafes, embora danificadas, dedicadas à "splendidissima Civitas" pela sacerdotisa imperial Julia Modesta, preservam-se na Igreja Matriz e outra inscrição homenageia Neptuno. Uma cabeça colossal representaria certamente um imperador romano (talvez Tibério ou Domiciano), embora não se conheça a identidade devido ao desgaste da peça escultórica.

Em Bobadela encontra-se o mais bem preservado anfiteatro romano que subsiste em Portugal. O estupendo anfiteatro foi alvo de uma campanha de escavação moderna. O anfiteatro romano, no centro da aldeia, é a jóia da coroa. Trata-se de um espaço lúdico para entretenimento da população que apreciava, com grande entusiasmo, este género de espetáculo com jogos e lutas. Os participantes tinham à sua disposição uma arena elíptica de 50 metros por 40 revestida com um pavimento de areão grosso. O anfiteatro romano de Bobadela foi utilizado desde finais do século I d.C. até finais do século IV d.C. como local de lutas de gladiadores.



O muro das bancadas que rodeava a arena continha duas entradas, executadas por blocos graníticos e que tinham, como elemento de adorno, uma cornija de duas peças. As bancadas, como era tradicional em contexto provincial, seriam de madeira.

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**.

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 SEGUINTESS CÓDIGOS QR ATRAVÉS DO SMARTPHONE:

CONSULTE OS SEGUINTESS 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 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.