

XCVI CAMINHADA

"Põe-te a andar pela tua saúde"

ARMAMAR-Terra de Emoções

Destinada aos Associados e Familiares, o Pelouro de Lazer e Tempos Livres do SBN vai promover no próximo **dia 19 de outubro de 2024**, sábado, no concelho de Armamar, a sua **XCVI, Caminhada "Põe-te a andar, pela tua saúde"**. Esta caminhada tem um percurso fisicamente exigente com 8 km aproximadamente, organizada pela Câmara Municipal de Armamar. A caminhada é na **incursão pelas vinhas e pomares de macieiras** que melhor se sente o pulsar e a beleza do concelho, e se parte à descoberta do património natural, histórico e cultural e se percebe a identidade... Armamar, Terra de Emoções! 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

- 08H00 - Concentração junto à estação de metro do Estádio do Dragão, no Porto.
- 12H00 - Almoço no Restaurante Mercantil em Armamar.
- 15H30 - Início da Caminhada Rota da Maçã de Montanha.
- 19H00 - Jantar organizado pela Câmara Municipal de Armamar.
- 23H00 - Chegada prevista ao Porto (Dragão).

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

- Associados/Familiares (até aos 80 anos inclusive)	46,50 €
- Associados/Familiares (dos 81 anos 90 nos inclusive)	51,50 €
- Acompanhantes (até aos 80 anos inclusive)	48,50 €
- Acompanhantes (dos 81 anos 90 nos inclusive)	53,50 €

(*) 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 27 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 30 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

Inscrição Nº _____

Nome do Associado(a) _____ Associado Nº _____

Telemóvel _____ E-mail _____ Ativo Reformado

Nome completo _____ Familiar Acompanhante

Data de nascimento ____/____/____ NIF _____ Telem _____ Email _____

Nome completo _____ Familiar Acompanhante

Data de nascimento ____/____/____ NIF _____ Telem _____ Email _____

Data ____/____/____ Assinatura _____

* 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 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 90anos (inclusive).

ARMAMAR

Armamar é terra antiga, situada no coração do Alto Douro Vinhateiro, Património da Humanidade. Aqui, coexistem distintos elementos patrimoniais, que atestam a importância deste concelho e testemunham a forma como o Homem, ao longo dos tempos, interagiu com a envolvente.

Entre os vestígios de interesse arqueológico e histórico identificados, encontramos o Menir do Vale de Naçarões do V milénio A.C., o Castro de Goujoim (SIP) da Idade do Ferro e algumas sepulturas antropomórficas proto-cristãs. Também a presença romana ficou bem impressa no território através dos marcos miliários, de restos de vias e de troços de muralhas. Os mais expressivos exemplares da sua influência são os dois raros Términos Augustais identificados na união de freguesias de Arícera e Goujoim.

Terra de gente devota, Armamar é pródiga na riqueza das suas igrejas, capelas e ermidas. Exemplos destacáveis são: a Igreja Matriz de S. Miguel de Armamar (MN) de traça românica, erguida por ordem de Egas Moniz; a capela românico-gótica de S. Domingos, assente num afloramento granítico favorável à fertilidade, à qual monarcas acorreram para obterem descendência; a Capela de Nossa Senhora dos Milagres em Contim de estilo barroco joanino; a capela de Nossa Senhora das Neves no Marmelal (MIP), que apesar de pequena esconde rico e valioso património integrado; a ermida de Nossa Senhora da Piedade, do século XVII, local de grandes romarias; a Igreja seiscentista de S. Cosme e S. Damião em S. Cosmado, onde jaz o ilustre matemático Francisco Gomes Teixeira; a matriz de S. Martinho das Chãs, do século XIII, construída sobre os alicerces de templo visigótico; e a alpendrada matriz de Coura de estilo barroco, com destaque para o sacrário em forma de globo.

Para além da arquitetura religiosa, encontram-se em Armamar muitas casas brasonadas e quintas. Entre elas destacam-se a Casa Grande em Gogim, que apresenta pormenores arquitetónicos de influência nasoniana; a residência do célebre poeta presencista Fausto José; o Solar dos Cardoso, erigido em finais do século XIII no centro da vila de Armamar; e a Quinta dos Frades na Folgosa, de fundação cisterciense, que está entre as mais antigas da região do Douro.

Outros bens patrimoniais como o pelourinho de Goujoim, a ponte Românica de Santo Adrião e os marcos de demarcação da zona vinhateira do Alto Douro encontram-se classificados. Estelas funerárias, cruciformes, cruzeiros, fontes, alminhas, nichos, lajes sepulcrais, datas gravadas em edifícios, marcos delimitadores do Mosteiro de Salzedas e da Universidade de Coimbra estão entre os muitos achados que também integram a Carta de Património de Armamar.

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 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 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.