

XCVII CAMINHADA

"Põe-te a andar pela tua saúde"

S. Martinho do Porto - Alcobaça

Destinada aos Associados e Familiares, o Pelouro de Lazer e Tempos Livres do SBN vai promover no próximo **dia 5 de abril de 2025**, sábado, em S. Martinho do Porto, concelho de Alcobaça, a sua **XCVII, Caminhada "Põe-te a andar, pela tua saúde"**. Esta caminhada tem 10 km aproximadamente, junto à baía de S. Martinho do Porto, com partida do parque de estacionamento de Salir do Porto (Junto das piscinas), atravessando o rio Tornada, junto ao mar em direção ao miradouro (eventualmente a praia) de S. Martinho do Porto, entre dunas e campos agrícolas. 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

- 07H50 - Concentração junto à estação de metro do Estádio do Dragão, no Porto.
- 11H00 - Início da Caminhada em Salir do Porto (junto das piscinas) até à baía de S. Martinho do Porto.
- 13H30 - Almoço no Restaurante Viamar
- 20H30 - Chegada prevista ao Porto (Dragão).

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

- Associados/Familiares ----- 39,50 €
- Acompanhantes ----- 42,00 €

(* 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 28 de março de 2025**. 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 28 de março**, inclusive.

Visite <http://www.sbn.pt>
<http://www.samsnorte.pt>

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

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

S. Martinho do Porto - Alcobaça

A baía de S. Martinho do Porto surge com o progressivo assoreamento da antiga lagoa, sendo nos nossos dias, uma praia de distinta beleza em forma de concha, localizada no concelho de Alcobaça, distrito de Leiria e banhada pelo azul do Oceano Atlântico.

A vila de S. Martinho do Porto desenvolve-se em anfiteatro desde a Capela de Sto. António até ao Cais e à praia, seguindo pela Avenida Marginal até às dunas de Salir.

Com os seus 3 quilómetros de areal, esta bacia marítima de forma elíptica e águas calmas possui também uma barra com 250 metros de abertura, entre os Morros de Santana a sul e do Farol a norte.

A região é constituída pela serra da Pescaria e pela serra do Bouro que constituiu, em tempos geológicos, uma única ilha, que mais tarde deu origem à baía de São Martinho do Porto.

A sua origem remonta a muitos séculos antes da era de Cristo, quando aquela terra e aquele mar não eram chamados de S. Martinho. Na baía ficava o antigo porto romano de “Eburobritium” e a parte da baía junto à barra chamava-se “Porto de Salir”.



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 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.