

CAMINHADA A FÁTIMA

LEVANTO-ME E VOU!



ASSOCIAÇÃO DE APOIO À EDUCAÇÃO



ROTEIRO: **Caminho do Norte**

[caminho-do-norte-roteiro.pdf \(caminhosdefatima.org\)](#)

PLANO:

Etapa	Origem	Destino	distância caminhada	duração da caminhada aprox.	Datas	Valores - Reflexão
1	S. João da Madeira - CEI	Pinheiro da Bemposta	15 kms	3,5h	05-out	iniciativa
2	Pinheiro da Bemposta	Águeda	29 kms	7h	15-out	humildade
3	Águeda	Mealhada	26 kms	6h	05-nov	integridade
4	Mealhada	Coimbra	23 kms	5h	25-fev	perseverança
5	Coimbra	Soure <u>ou</u> Rabaçal	29 kms	7h30	18-mar	respeito
6	Soure <u>ou</u> Rabaçal	Ansião	19,5 kms	5h30	15 e 16 de abril	responsabilidade
7	Ansião	Bofinho	13,5 kms	3h		rigor
8	Bofinho	Seiça	26 kms	6h		solidariedade
9	Seiça	Santuário de Fátima	23 kms	6h	06-mai	tolerância

Participantes

Toda a comunidade escolar: alunos, famílias, professores, funcionários e amigos, que se sintam motivados e fisicamente capazes de empreender esta Caminhada.

Crianças menores de 16 anos – têm de ir acompanhadas por um adulto.

Motivação e reflexão

No âmbito das [Jornadas Mundiais da Juventude](#) a realizarem-se em agosto de 2023, o colégio/ creche irá fazer uma caminhada a Fátima, respondendo ao repto das jornadas: **“Maria levantou-se e partiu apressadamente”**.

O Prof. Francisco Pereira, professor de EMRC no colégio irá orientar-nos nesta Caminhada a Fátima, incentivando-nos à reflexão e à introspeção. Cada participante terá as suas razões para aceitar este desafio, no entanto, o grupo participante terá oportunidade de refletir sobre os valores cristãos que inspiram e põem em ação o Projeto Educativo do nosso colégio. Pretendemos que esta Caminhada nos ajude a libertar-nos do peso que carregamos “a mais” no nosso dia-a-dia e que cheguemos a Fátima mais leves, saudáveis e felizes.

Inscrições

É realizada uma inscrição geral até 1/outubro que já confirma a inscrição para a 1ª etapa de 5 de outubro. As inscrições são individuais, devendo ser respondido um questionário por cada pessoa (incluindo menores). **Formulário de inscrição [aqui](#).**

Alguns dias antes de cada etapa, é solicitado a confirmação da inscrição/ participação na respetiva etapa e partilhada informação logística da etapa.

Seguro

Os alunos do colégio e as crianças da creche estão cobertos pelo seguro escolar de acidentes pessoais. Os colaboradores estão cobertos pelo seguro de acidentes de trabalho.

Os familiares e amigos que participem terão um seguro de acidentes pessoais próprio com um **custo (ainda a confirmar pela seguradora)** por etapa. É obrigatório a aquisição deste seguro.

Registo da Caminhada a Fátima

Cada participante terá um “passaporte” para registar a sua caminhada. No caso de não poderem participar na data organizada, poderão obter na mesma o “carimbo” da respetiva etapa. Para tal, apenas precisam de informar em que data realizaram a etapa e enviar o registo fotográfico simples da caminhada.

Perguntas Frequentes

Qual o custo de participar na Caminhada?

O colégio/ creche não cobra qualquer valor pela organização desta caminhada, sendo esta uma atividade do nosso Plano Anual de Atividade no âmbito do projeto curricular de escola “Levanto-me e Vou!”

Despesas com alimentação, transporte, seguro (no caso de familiares) ou outras necessidades são asseguradas pelos próprios participantes. No caso dos colaboradores e alunos exclui-se o seguro, uma vez que já está assegurado.

Preciso de me preparar para esta Caminhada?

Esta nossa Caminhada será efetuada por etapas, pelo que a exigência física é menor do que quando o trajeto é realizado de forma contínua.

Cada um deve conhecer a sua preparação física e resistência. É aconselhado fazerem caminhadas de preparação antes das etapas.

Na primeira etapa (SJM > Pinheiro) vamos investir algum tempo a aprender a fazer um bom aquecimento, caminhar bem e fazer alongamentos no final. Será uma etapa relativamente curta que ajudará cada participante a perceber como se encontra para realizar as próximas etapas.

As datas apresentadas são definitivas?

Pretendemos cumprir o plano apresentado, no entanto:

- as datas das primeiras 3 etapas poderão ser alteradas em caso de previsão de chuva forte, alterando-se a data da etapa para o sábado disponível seguinte.
- as datas das etapas da primavera podem ser ajustadas por motivos climatéricos ou se houver concordância entre todos os participantes de ajustar alguma data.

É obrigatório cumprir o calendário apresentado?

O colégio/ creche irá organizar as etapas de acordo com o calendário apresentado. No entanto, se algum participante não puder participar numa das etapas, não fica impedido de participar nas restantes. Nestes casos, incentivamos que façam a etapa em falta por iniciativa própria.

O que levar para o caminho?

Existem várias recomendações sobre o que levar numa caminhada. Ressaltamos:

- Colete refletor
- Sapatos já usados, que proporcionem um andar confortável;
- Meias brancas, de algodão, sem costura;
- Roupa de algodão, larga, clara e com mangas;
- Protetor solar e, se possível, óculos de sol. Chapéu e guarda-chuva (e/ou impermeável), conforme a previsão do tempo;
- Mochila com o tamanho necessário para o transporte dos bens que pretende levar;
- Batom de cieiro;
- Água, frutos secos, barras energéticas e açúcar.

Mas atenção, que 1kg no final de cinco quilómetros começa a ter um "peso cada vez maior".

A que horas será o início e fim de cada etapa?

Os horários das etapas irão adequar-se ao próprio trajeto e à altura do ano (inverno/primavera).

Já temos definido para as primeiras etapas:

Etapa	Data	Transp. Públicos	Horário no local	Origem	Destino	Horário no local	Transp. Públicos
1	05-out		8h30	S. João da Madeira - CEI	Pinheiro da Bemposta	12h30	
2	15-out		8h30	Pinheiro da Bemposta	Águeda	17h	18h43 - estação de Ovar
3	05-nov	estação de Ovar - 7h35	9h30	Águeda	Mealhada	16h30	18h43 - estação de Ovar

Estes horários são sujeitos a confirmação.

Posteriormente, iremos definir os horários para as etapas a partir de fevereiro, mas seguindo esta mesma orientação de iniciar a caminhada de manhã e terminar a meio da tarde.

Como vamos saber qual o caminho a seguir?

Alguns dias antes da etapa, iremos enviar aos participantes um ficheiro gpx com a rota, assim como algumas indicações chave do trajeto. Além disso, teremos sempre um líder da etapa para nos orientar.

Como funciona o transporte no início e fim de cada etapa?

O colégio/ creche não irá organizar transporte específico para a Caminhada a Fátima.

Em S. João da Madeira e no Pinheiro da Bemposta, pedimos que cada participante se organize com o transporte.

A partir de Águeda, iremos procurar uma opção de transporte público que os participantes poderão utilizar ou não.

Por exemplo:

Na **2ª etapa** prevemos chegar a Águeda às 17h. Os participantes poderão organizar-se com transporte próprio para o regresso ou poderão apanhar o comboio das 17h26, que chega a Ovar às 18h43 (custo 4,25€).

Na **3ª etapa**, para ir para Águeda os participantes poderão apanhar o comboio das 7h45 que chega a Águeda às 9h12 (custo 4,25€), ou podem ir de transporte próprio até à estação de Águeda, de onde o grupo irá partir às 9h30, em direção à Mealhada.

No regresso, algo semelhante. Prevemos chegar à estação da Mealhada por volta das 16h30. Os participantes poderão regressar de transporte próprio ou poderão apanhar o comboio das 17h04, que chega a Ovar às 18h43 (custo 5,75€).

Tentaremos dar sempre uma alternativa de transporte público.

Como funciona a alimentação?

Cada participante deverá sempre levar consigo água e algo para comer durante a manhã/tarde.

Vamos em peregrinação e em grupo pelo que tentaremos fazer as refeições em conjunto.

- A 1ª etapa acontece apenas de manhã, pelo que não iremos organizar almoço.
- Na 2ª etapa (Pinheiro > Águeda) cada participante deverá levar o seu almoço, tendo presente que o terá de transportar e iremos parar numa zona agradável para almoçarmos em forma de piquenique.
- Na 3ª etapa (Águeda > Mealhada) iremos organizar um restaurante com “diária” no percurso onde todos possam almoçar de forma breve. (Fisicamente não é aconselhável grandes paragens para quem pretende continuar caminho!)

No final das primeiras etapas faremos um balanço para definirmos como será a alimentação nas etapas seguintes.

Qual a dúvida entre Soure e Rabaçal?

O percurso por Rabaçal é o trajeto oficial da rota do Caminho do Norte. No entanto, este é um local que se afasta das linhas de comboio e não oferece alternativas de transportes públicos viáveis.

Assim, poderemos ter de alterar o trajeto para passarmos por Soure, em vez do Rabaçal. Em termos de distância, não varia muito, mas permite utilizar o comboio para a deslocação.

Veremos como os participantes utilizam os transportes e decidiremos mais próximo da etapa.

Como será a dormida das etapas em abril?

Em abril estaremos em período de Quaresma. Assim, optamos por planear dois dias de caminhada, permitindo uma maior imersão nesta jornada.

Pretendemos que a dormida seja num dos albergues do percurso, ainda a definir.

Para outras questões contacte: direcao@centro-edu-integral.pt

Todo o trajeto:



Nesta Caminhada iremos respeitar e promover os [Objetivos de Desenvolvimento Sustentável](#):

