



# Newsletter

Associação de Montanhismo de Barcelinhos  
Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, 57  
4755-059 Barcelinhos

Tel: 253 830 430 \* Fax: 253 830 439  
e-mail: info@amigosdamontanha.com

Tiragem: 7000 exemplares / Trimestral

[www.amigosdamontanha.com](http://www.amigosdamontanha.com)

facebook



## Trilho dos Moinhos

Os Amigos da Montanha realizam a 8 de março a IX edição do Trilho dos Moinhos.

Tendo como mote os moinhos, esta atividade tem vindo a conquistar grande número de adeptos nos últimos anos pelas suas características e pelo espírito de lazer e convívio que a caracteriza. As últimas edições têm registado a participação de mais de um milhar de atletas que partem de bicicleta do centro de Barcelos para percorrerem os trilhos de um percurso com a extensão aproximada de 45 km.

O Trilho dos Moinhos apresenta, em cada ano, um percurso renovado visitando diferentes pontos do concelho, o que constitui um ponto de atratividade

para quem se desloca a Barcelos e participa neste evento de BTT.

O património histórico, económico e cultural proporcionado pelos moinhos ainda existentes, desenha um percurso verde, acessível a todas as idades, proporcionando ainda contacto com as aldeias e gentes embebidas em farinha moída nas grandes e pesadas mós de pedra, outrora um importante meio de subsistência.

As inscrições podem ser realizadas em [www.amigosdamontanha.com](http://www.amigosdamontanha.com) até dia 1 de março. Os inscritos terão direito à oferta de um par peúgas de BTT e uns pernitos, para além de uma bifana e bebida no final da atividade.



## Trail de Alvelos AM

O dia 29 de março marca um novo evento no calendário de atividades dos Amigos da Montanha, organizado com o apoio da Junta de Freguesia de Alvelos. Será mais uma proposta de trail para conhecer os magníficos trilhos de Barcelos, desta vez com partida de Alvelos, visitando a emblemática área da Franqueira.

De destacar a riqueza natural e histórica desta zona e as paisagens com uma vista soberba que, na sua plenitude, mostra uma visão até ao mar.

Realce, ainda, para a passagem na Capela da Senhora das Brotas e Castelo de Faria, num percurso que levará os participantes pelas freguesias de Alvelos, Carvalhal, Pereira, Milhazes e Vilar de Figos.

Neste evento decorrem em simultâneo duas provas competitivas - Trail Longo com uma distância aproximada de 25 km e o Trail Curto com cerca de 15 km - e ainda um Percurso Pedestre com 10 km. As três atividades têm partida e chegada junto à Igreja de Alvelos.

## Campeonato Nacional Absoluto de Ori-BTT

Os Amigos da Montanha realizaram, com o apoio da Câmara Municipal de Barcelos, Colégio Didálvi e União de Freguesias de Alvito (S. Pedro e S. Martinho) o Campeonato Nacional Absoluto de Orientação em BTT de 2014, cuja organização tinha sido atribuída pela Federação Portuguesa de Orientação aos Amigos da Montanha.

A prova, realizada em Alvito (S. Pedro), contou com a presença de 112 atletas, um número significativo para a modalidade em questão, considerando o universo dos atletas que a orientação em BTT consegue mobilizar ao longo do ano. Na maioria, a participação nas provas é de atletas federados que representam equipas provenientes de todo o país e que trouxeram até Barcelos os melhores atletas a praticarem, atualmente, a modalidade.

A prova recebeu a classificação máxima da Federação Portuguesa de Orientação, com a nota de Muito Bom.

A Federação Portuguesa de Orientação atribuiu aos Amigos da Montanha a organização de uma prova de Orientação Pedestre, de dois dias, da Taça de Portugal, a realizar nos dias 10 e 11 de setembro de 2016. Esta atribuição demonstra uma vez mais os excelentes resultados alcançados na organização de provas competitivas da Federação e constitui um motivo para continuar a aposta na qualidade organizativa dos eventos.



## Meia Maratona de Barcelos

Os Amigos da Montanha realizam, com o apoio da Câmara Municipal de Barcelos, a II edição da Meia Maratona de Barcelos, no dia 12 de abril.

Depois do sucesso da primeira edição que trouxe até Barcelos a elite da modalidade e encheu o centro da cidade com o colorido de milhares de atletas, a Meia Maratona voltará a dinamizar três provas nas distâncias de 21, 10 e 6 km, respetivamente Meia Maratona, Mini Maratona e Percurso Pedestre.

### Montanhas de Amigos

A ação solidária Montanhas de Amigos será realizada no próximo mês de março. Os Amigos da Montanha estarão em superfícies comerciais do concelho a angariar alimentos não perecíveis que serão entregues, no dia 28 de março, a famílias carenciadas do concelho. A responsabilidade social é cada vez mais uma necessidade na nossa sociedade, tornando-se fundamental a participação de todos. Agradecemos, desde já, a colaboração para que possamos tornar a época de Páscoa mais feliz para muitas famílias barcelenses.

### Navegação GPS

No dia 28 de fevereiro realiza-se, na sede dos Amigos da Montanha, o Workshop Introdução à Navegação com GPS. Esta atividade tem como principal objetivo proporcionar aos formandos a aquisição de conhecimentos básicos para utilizarem o GPS para navegação terrestre nos desportos de natureza e aventura. No dia 14 de março será tratada a temática Radiocomunicações e Navegação GPS, igualmente numa sessão a realizar no auditório dos Amigos da Montanha. As inscrições podem ser realizadas no site dos AM.



### Dia da Árvore

Os Amigos da Montanha assinalam o Dia da Árvore com uma ação de sensibilização ambiental de rua no centro de Barcelos.

Chamar a atenção da população para os problemas ambientais, formando e sensibilizando para a gestão racional dos recursos e para o respeito pelo meio ambiente, são alguns dos objetivos desta ação a realizar no dia 21 de março.



## Editorial

No início de mais um ano, os Amigos da Montanha continuam a fazer da prática do Desporto para Todos um objetivo fundamental e, por isso, definiram, uma vez mais, um rol de atividades preparadas para fomentar o desporto em natureza. Mas há outras ações que abordarão temáticas que já abraçamos como valores essenciais na atividade da associação. A solidariedade e a sensibilização ambiental estarão ainda mais ativas, com novos projetos e parcerias.

Nas atividades desportivas continuam alguns eventos de destaque que temos desenvolvido ao longo dos últimos anos, mas também, outros que este ano integram pela primeira vez o nosso calendário. E, em todas as modalidades desenvolvidas, encontrarão propostas trabalhadas para ir ao encontro dos mais variados gostos ao nível desportivo, sempre em contacto com a natureza e potenciando o convívio entre famílias, grupos ou, simplesmente, entre os associados que aqui se encontram de forma regular pelo desporto e pelo lazer.

A formação é, também, motivo de destaque com a constituição da Escolinha de Atletismo e as nossas equipas de BTT, Trail, Atletismo, Orientação Pedestre e OriBTT continuam a participar nas mais importantes provas nacionais das diferentes modalidades, representando ao mais alto nível as cores dos Amigos da Montanha.

Em dezembro foram eleitos os órgãos sociais para o triénio 2014-2017. Integrámos neste grupo novos elementos que ajudarão a reforçar o trabalho associativo em áreas já existentes ou em projetos diferentes, sempre com o objetivo de continuar a desenvolver a Associação e o associativismo num caminho de responsabilidade, de valores, de ideias e de pessoas, como Instituição de Utilidade Pública que somos. Convidamos os sócios a participarem ativamente nas atividades e na vida associativa.

A todos um bom 2015.  
Américo Alves  
Presidente da Direção



## Natalíssimo

Cerca de 250 pessoas pedalarão de forma solidária no passeio de BTT Natalíssimo realizado no dia 21 de dezembro. O convite de realizar a inscrição em troca da entrega de bens alimentares não perecíveis foi respondido afirmativamente e, num dia de sol, o passeio resultou numa atividade solidária com uma grande angariação de bens de primeira necessidade que foram encaminhados para a Instituição de Solidariedade Social "GASC". Os Amigos da Montanha agradecem a colaboração dos clubes que se juntaram à iniciativa, bem como o apoio da KTM/Bikeseven Barcelos que proporcionou a todos um lanche no final com grande convívio entre os participantes.

## Travessia de Sobrevivência

A VI edição da Travessia de sobrevivência realizou-se na serra do Soajo e serra da Peneda nos dias 25 e 26 de outubro de 2014. Esta é uma atividade bastante estimulante para os elementos da secção de montanha do ponto de vista da orientação e interpretação da natureza, onde se conseguem agregar vários conceitos como resistência física, orientação, progressões em terreno desnivelado e sobrevivência. Os participantes, separados em grupos, receberam um mapa com uma sequência de pontos a seguir, sendo a travessia feita em autonomia e com algumas restrições no peso da mochila e nos artigos que podiam levar. Os pontos de passagem do mapa foram definidos no sentido de os participantes usufruírem da paisagens e dos locais mais emblemáticos deste local, permitindo, ainda, um contacto diferente com a fauna e flora.



## Percurso Pedestre Vieira do Minho

Em fevereiro a proposta de pedestrianismo leva-nos até à Serra da Cabreira. Este percurso, de forma circular, terá cerca de 18 Km, com início na freguesia de Campos.

Caminhando pelas pequenas e rústicas ruas empedradas, podemos apreciar o património acumulado ao longo do tempo, como a sua igreja matriz em estilo barroco, o forno comunitário coberto de pedra lavrada a pico, os espigueiros, as alminhas e o cruzeiro. Por caminhos entre campos, atravessando fartos lameiros, e em meio florestal, de carvalhos, pinheiros e cedros, os pedestrianistas seguem em direção à serra da Cabreira, apreciando a paisagem de transição entre o espaço rural e a serra, passando mais tarde pela ponte romana da Quebrada, que atravessa o rio da Lage.



## Caminhada para Crianças

Os mais pequenos poderão descobrir trilhos de Barcelos no dia 7 de março, numa atividade que lhes é especialmente dedicada, mas onde se pretende, também, o convívio entre gerações, ao mesmo tempo que se fomenta a prática do desporto. Convida os teus familiares e amigos e vem divertir-te. As inscrições são gratuitas até aos 14 anos.

## Curso Suporte Básico de Vida

Realiza-se no dia 4 de abril, na sede dos AM, uma formação que tem como objetivo principal dotar os formandos de conhecimentos que lhes permitam realizar de forma adequada manobras de suporte básico de vida. Serão, igualmente, abordadas situações do dia-a-dia, emergentes, nas quais qualquer cidadão poderá atuar de forma a prestar auxílio imediato, até à chegada de meios especializados. As inscrições já podem ser realizadas online.



**Carnes Landeiro**  
O sabor tradicional  
www.carneslandeiro.pt

**CliMarques** CLIMATIZAÇÃO  
AR CONDICIONADO  
ASPIRAÇÃO CENTRAL  
Rua - Abade Paes nº 41  
4750-252 Barcelos  
M 968 740 288  
www.climarques.com

**FLORES COM AMOR**  
TUDO EM ARTE FLORAL  
Fátima Araújo  
Rua Cândido da Cunha  
Edif. Fabrica Barcelense 152 B - R/C  
4750-276 Barcelos  
Tel/Fax 253 891 808  
Telex 918 174 029  
florescomamor@clix.pt

**G gestinga**  
imobiliária  
"a sua imobiliária"  
www.gestinga.pt

**inforcávado**  
Informática Lda.  
ATOMGEST  
PROTENTUM  
www.inforcavado.com



A orientação trará até Barcelos duas provas da Taça de Portugal, uma em Ori-BTT e outra em orientação pedestre. O calendário da modalidade é ainda marcado por uma nova atividade: o Barcelos City Race. Esta atividade de orientação desenvolve-se em ambiente urbano, havendo, ainda, um percurso turístico, sem qualquer carácter competitivo, onde os pontos estão colocados junto a sítios de interesse turístico com uma descrição dos mesmos no verso do mapa.

No paintball haverá jogos dedicados aos mais pequenos marcados por uma aventura colorida e, numa alusão ao 25 de abril, realiza-se o Paint Cravos.

A secção de montanha tem agendadas várias atividades de alpinismo e escalada e voltará a apostar em ações de formação, com várias propostas para serem realizadas no auditório da nova sede dos Amigos da Montanha. Haverá workshops dedicados à navegação com GPS, o interessante curso de Suporte Básico de Vida Níveis I e II e um Curso de Iniciação à Escalada, a promover nas duas paredes de escalada disponíveis na sede dos AM. A formação outdoor passará pelas serras do Gerês e da Freita com um Curso de Montanhismo e, em novembro, regressam as Jornadas de Desporto Aventura, com a terceira edição do evento.

Na modalidade de trail, que tem conquistado número crescente de adeptos, para além do Trail Amigos da Montanha que integrará o Circuito Nacional de Ultra Trail, haverá a estreia do Trail de Alvelos AM. Serão, sem dúvida, duas excelentes propostas para conhecer os trilhos de Barcelos.

Depois da estreia do atletismo em 2014, com a Meia Maratona de Barcelos e a Galo Night Run, estas atividades voltarão em abril e junho, respetivamente. Mas a modalidade ficará completa com duas novas atividades: o Grande Prémio N. S. das Dores e o I Cross de Barcelos.

A solidariedade marcará o mês de março, com a recolha de alimentos que serão, na época de Páscoa, distribuídos a famílias carenciadas de Barcelos.

## Órgãos Sociais

Os Amigos da Montanha elegeram, no dia 11 de dezembro, os novos órgãos sociais para o triénio 2015-2017, tendo sido reconduzidos na presidência da Assembleia Geral, do Conselho Fiscal e da Direção, António Faria, João Coelho e Américo Alves, respetivamente. Continuar o desenvolvimento das atividades desportivas que promovam a prática reiterada do desporto, desenvolver de forma crescente a área de intervenção ambiental e da solidariedade e fomentar as grandes atividades que têm vindo a participar na dinamização do desporto concelhio, trazendo, anualmente, eleva-

do número de participantes e visitantes a Barcelos, são alguns dos objetivos que a nova lista assume para os próximos anos. A vertente da formação é outra das apostas para as diferentes modalidades desenvolvidas na associação de Barcelinhos. O Presidente da Direção eleito reforçou o "espírito de dinamismo que tem permitido a evolução da associação de forma coerente e estruturada ao longo dos 15 anos de existência, só possível com o fundamento do voluntariado e do espírito de grupo, vetores essenciais na área do associativismo desenvolvido pelos Amigos da Montanha".

## Plano de Atividades AM

Depois de um ano pleno de atividades onde salientamos ainda a inauguração da nossa sede social que é já, também, um espaço de prática desportiva regular com a parede de escalada e a sala de treino, os AM definiram, no Plano de Atividades para 2015, eventos diversificados nas várias modalidades desenvolvidas: montanhismo, orientação, BTT, rafting, canoagem, pedestrianismo, paintball, atletismo e trail.

No verão continuam a ter destaque os Jogos do Rio que, anualmente, promovem a limpeza da Ponte Medieval e do Areal de Barcelinhos e levam até este espaço milhares de pessoas para assistirem ao programa de animação e aos torneios nas várias modalidades.

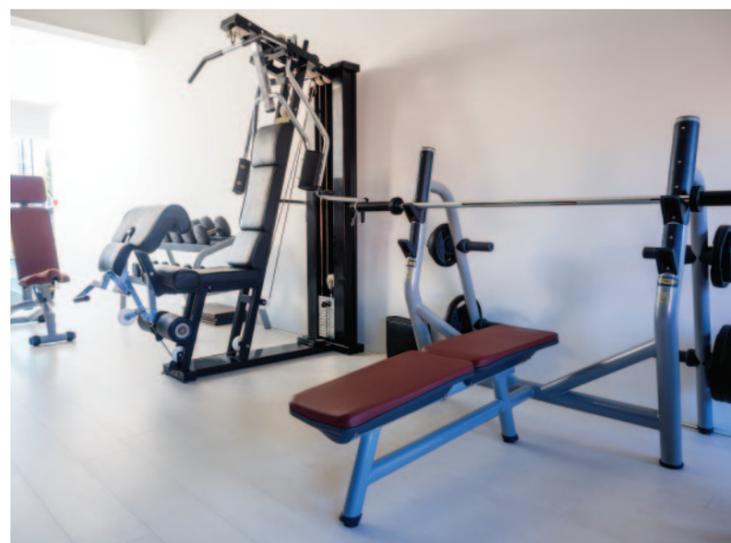
O Ambiente continuará a merecer grande atenção por parte dos Amigos da Montanha com atividades de limpeza e preservação, de sensibilização e reflorestação. No dia 21 de março assinalamos o Dia da Árvore numa atividade de rua no centro de Barcelos e em novembro será a vez de promover uma reflorestação.

A Maratona BTT 5 Cumes volta em setembro, chamando a Barcelos os mais fervorosos adeptos do BTT que, em 2014, à chegada à meta, classificaram a prova como a "Melhor de Sempre". No dia anterior à Maratona, a atividade é dedicada aos mais novos com o Passeio

BTT Júnior. Mas o calendário da modalidade começa a 8 de março com a tão apreciada prova de lazer, convívio, descoberta e aventura Trilho dos Moinhos. As novidades introduzidas no calendário de 2014, prova NGPS e Who's Afraid, depois de terem conquistado os participantes, regressam em maio e outubro, respetivamente. O sempre esperado Du-atlo BTT/Canoagem marcará o início do mês de junho e a terminar o ano, o BTT é solidário com o Natalíssimo, onde apenas se pede aos participantes um género alimentar aquando da sua inscrição.

As aventuras de canoagem passarão pelos rios Neiva e Coura, pelo emblemático Douro Internacional e pelo Douro Vinhateiro. Julho é mês de canoagem noturna com o indispensável churrasco-convívio no final. Ainda nos desportos de água, a adrenalina é assegurada pelas propostas de rafting a realizar nas águas características dos rios Paiva e Tâmega.

Os percursos pedestres acontecerão em várias regiões do norte do país e na vizinha Espanha com uma atividade de três dias em Manzaneda, no mês de maio. Destaque, ainda, para as caminhadas para crianças, para a caminhada noturna, em julho, e caminhada magusto no mês de S. Martinho. A 25 de julho celebra-se o dia de Santiago e, por isso, convidamos os pedestrianistas a percorrerem parte do místico caminho, desde Vairão até Barcelos.



## Sala de Treino

A sala de treino dos Amigos da Montanha funcionará, a partir de 1 de fevereiro, aos sábados de manhã e o horário será alargado até às 21h nos dias úteis. Assim, o horário de funcionamento será de segunda a sexta-feira das 10 às 21h e aos sábados das 9h30 às 12h30. Os sócios interessados poderão efetuar a inscrição na sede dos Amigos da Montanha de segunda a sexta-feira, das 10h às 20h.

## Sócio: efetivo e empresa

Há cada vez mais vantagens em ser sócio efetivo dos AM. Para além das atividades, há descontos todo o ano em várias entidades da área da saúde e lazer, restauração, serviços e comércio.

As empresas também podem ser associadas, dispondo de cartões transmisíveis que permitem participar nas atividades de calendário ou noutras que queiram desenvolver.

## Renovação de quota

Informamos todos os sócios efetivos que ainda não renovaram a sua quota de 2015 que podem fazê-lo através da referência multibanco enviada para o seu email ou na sede da Associação.

A renovação da quota permite continuar a participar ativamente nas atividades dos Amigos da Montanha e a usufruir dos descontos nas diversas entidades com protocolo.

**Optica d. Nuno**  
Rua Irmã S. Romão, 132 R/C  
Tel./Fax 253 823 972 - 4750 300 Barcelos  
E-mail: geral@opticadnuno.com  
www.opticadnuno.com

**COMPRESA**  
IMPRESSÃO TÉXTIL, LDA  
SGS  
PAPER LIDER  
certificação

**Ueguros**

**Montalegrense**  
www.montalegrense.pt info@montalegrense.pt

**ARMANDO FARIA FERNANDES, LDA.**  
TEL. 253 802 640 - BARCELOS



Apoios



## Trail

A equipa de Trail dos Amigos da Montanha participou no dia 21 de dezembro no III Amarante Christmas Trail com uma excelente representação de dez atletas a competirem no Trail Longo e no Trail Curto. No Trail Longo, de 27 km, os atletas da Associação subiram ao lugar mais alto do pódio na classificação por equipas. A correr a prova de 27 km, Carlos Peixoto conquistou o terceiro lugar no escalão de veteranos com o tempo de 2h46m36s.



## Orientação

Durante o ano de 2014, os 11 atletas da secção de orientação estiveram presentes nas mais importantes provas realizadas em Portugal das modalidades de orientação pedestre e orientação em BTT.

Em orientação pedestre de destacar a promoção de um atleta, Leandro Lima, ao escalão de elite e um segundo lugar no Campeonato Nacional de Sprint. Em OriBTT, realce para a promoção de José João Henriques à Elite e vitória em 17 etapas do ranking da Taça de Portugal.

Destaque ainda para o segundo lugar no pódio de uma equipa de estafetas de orientação dos AM no "Porto City Race 2014".

## Doroteia Peixoto vence S. Silvestre da Amadora

A atleta Doroteia Peixoto, venceu, no último dia do ano de 2014, a 40ª. Edição da S. Silvestre da Amadora, a S. Silvestre mais antiga e emblemática de Portugal. A atleta dos Amigos da Montanha correu esta prova de grande prestígio em 34m45s. No sector masculino, o atleta dos Amigos da Montanha, Augusto Costa foi 16.º da geral e primeiro do escalão M45.

Nas corridas de S. Silvestre Doroteia Peixoto venceu ainda a prova de Vila Meã - Amarante e Vila Real.



## Escolinha de atletismo

O desafio foi lançado e alguns jovens atletas já responderam afirmativamente. Desde meados de 2014 têm participado em muitas provas, alcançado excelentes resultados. Junta-te à Escolinha de Atletismo dos Amigos da Montanha, vem conviver, praticar desporto e participar em grandes desafios. Esperamos por ti!



## Atividades

### JANEIRO

10 - Pedestrianismo	Percurso Pedestre - Viana do Castelo
17 - Orientação	Desporto Escolar - Caminha
24 - Rafting	Rio Paiva - Travanca / Espiunca
24 e 25 - Montanha	Ski - Andorra-Espanha
24 - Geral	GR11E9 - Caminho Santiago Manutenção- Barcelos

### FEVEREIRO

7 - Canoagem	Rio Neiva - Barcelos
14 - Pedestrianismo	Percurso Pedestre - Vieira do Minho
21 e 22 - Montanha	Alpinismo I - Península Ibérica
21 e 22 - Montanha	Iniciação às Técnicas Invernais - Península Ibérica
28 - Montanha	Workshop: Introdução à Navegação com GPS - Barcelos

### MARÇO

7 - Pedestrianismo	Caminhada para crianças - Barcelos
8 - BTT	Trilho dos Moinhos - Barcelos
14 - Pedestrianismo	Percurso Pedestre - Vila Pouca Aguiar
14 - Rafting	Rio Paiva - Travanca / Espiunca
14 - Montanha	Workshop: Radiocomunicações e Navegação GPS - Barcelos
21 - Paintball	Paintball - Barcelos
21 - Ambiente	Dia da Árvore - Barcelos
21 e 22 - Montanha	Alpinismo II - Península Ibérica
28 - Solidariedade	Montanhas de Amigos - Barcelos
29 - Trail	Trail de Alvelos AM - Barcelos

### ABRIL

4 - Montanha	VI Curso de Suporte Básico de Vida N.I - Barcelos
11 - Montanha	Workshop: Orientação e Cartografia - Barcelos
12 - Atletismo	Meia Maratona de Barcelos - Barcelos
18 - Pedestrianismo	Percurso Pedestre - Arouca
18 - Paintball	Paint Cravos - Barcelos
18 e 19 - Montanha	Travessia I - Serra da Estrela

**MW NANTA**  
**Arlindo Miranda Rosa**  
 Rações - Adubos - Sementes  
 Agroquímicos  
 E.N. 103, Eira, D. Ana Palmeira  
 4750 - 593 Esposende  
 Tif/Fax 253 962 765

**Φ**  
**Ourivesarias Júlio**

**Plasbritos**  
 Indústria e comércio de plástico e acessórios têxteis, Lda  
 Rua de São Sebastião, nº 589B  
 4750-542 Lijó Barcelos  
 Tlm. 966 421 962  
 Tel. 253 881 302 - Fax. 253 883 149  
 e-mail. plasbritos@plasbritos.pt  
 www.plasbritos.pt

**Rústico**  
 Restaurante

Aberto das 10h às 23h  
**TODOS OS DIAS**

**NOS**

CENTRO COMERCIAL DO TERÇO

Visite-nos... Vai gostar.  
 Rua de S. Bento - Campo 5 de Outubro  
 Av. dos Combatentes da Grande Guerra - Barcelos

**santiagotur**  
 Viagens e turismo, Lda.  
 Rua Cândido dos Reis, n.º 84  
 4750-277 Barcelos  
 Tel.: 253 822 248 / Fax: 253 815 251  
 barcelos@santiagotur.pt  
 Barcelos - Trofa  
 www.santiagotur.pt

**Clínica Santa Eulália**  
 Rua do Monte Real, nº 979  
 4755-481 Rio Côvo Santa Eulália - Barcelos  
 Contacto: 253 832 120 - 967 710 680  
 email: clinica.santa.eulalia@gmail.com

**TRANQUILIDADE**  
**Sérgio Boavista**  
 Rua Elias Garcia nº194  
 4750 - 144 Arcozelo - Barcelos  
 Tel: 253 801 260 Fax: 253 801 269  
 Telem: 966 545 787  
 E-Mail: paulo.carvalho@parceiros.tranquilidade.pt

**newdente**  
 CLÍNICA DENTÁRIA  
 Rua D. António Barroso  
 Nº 17/21, 2º andar, Salas F e G  
 4750-258 Barcelos  
 253 812 682 / 936 026 207