

TODOS A CORRER EM BARCELOS

PARTICIPAÇÃO LIVRE E GRATUITA

**TODAS AS QUINTAS
21H · PARQUE DA CIDADE**



**CORRIDA E CAMINHADA
ACOMPANHAMENTO POR PREPARADOR FÍSICO
VÁRIOS PERCURSOS · DESCOBRA BARCELOS**



NOVEMBRO

1 e 2	Orientação	Campeonato Nac. Absoluto Ori-BTT	Barcelos
15	Pedestrianismo	Barcelos	Barcelos
16	Rafting	Paiva/Tâmega	A designar
23	Corridas de Montanha	Trail Amigos da Montanha	Barcelos

DEZEMBRO

6	Rafting	Paiva/Tâmega	A designar
21	Cicloturismo	Natalíssimo	Barcelos

PATROCINADOR OFICIAL



Sucre et Sel®

APOIO



AMIGOS DA MONTANHA
Associação de Montanhismo de Barcelinhos
Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, 29
4755-059 BARCELINHOS

t.: 253 831 647
f.: 253 837 020
info@amigosdamontanha.com



OUTUBRO

18	Pedestrianismo	Gerês	Gerês
18	Canoagem	Rio Coura	Paredes de Coura
25 e 26	Montanha	Travessia de Sobrevivência	A designar



José Manuel Amorim Antunes & Ca.
Rua Imã S. Romão, 132 R/C
Tel./Fax 253 823 972 - 4750 300 Barcelos

PLANO DE 20 ATIVIDADES 14

www.amigosdamontanha.com



AGOSTO

2	Atletismo	Galó Nigth Run	Barcelos
9	BTT	DownTown do Galo®	Barcelos
15 a 22	Montanha	Estágio nos Pirenéus	Espanha/França

SETEMBRO

13	Pedestrianismo	Caminhada para Crianças	A designar
13	Orientação	Oficina de Orientação em BTT	Barcelos
20	Cicloturismo	5 Cumes Júnior	Barcelos
21	BTT	Maratona BTT 5 Cumes®	Barcelos
27	Pedestrianismo	Ponte de Lima	Ponte de Lima
27 e 28	Montanha	Travessia Aldeias de Xisto	A designar



José Manuel Amorim Antunes & Ca.
Rua Imã S. Romão, 132 R/C
Tel./Fax 253 823 972 - 4750 300 Barcelos





JANEIRO

11	Pedestrianismo	Pedorido	Castelo de Paiva
12	Rafting	Paiva/Tâmega	A designar
18	Orientação	Prova Desporto Escolar	Freixo - Ponte de Lima
18 e 19	Montanha	Ski	Espanha

FEVEREIRO

8	Geral	Vigilância GR1 1-E9	Barcelos
8	Rafting	Paiva/Tâmega	A designar
15	Pedestrianismo	Ponte da Barca	Ponte da Barca
15	Canoagem	Rio Neiva	Fragoso/Antas
22 e 23	Montanha	Alpinismo I	A designar

MARÇO

9	BTT	Trilho dos Moinhos @	Barcelos
15	Pedestrianismo	Fafe	Fafe
15	Paintball	Colors in War	Barcelos
15 e 16/22 e 23	Geral	Montanhas de Amigos	Barcelos
		Recolha de Alimentos	
16	Rafting	Paiva/Tâmega	A designar
22 e 23	Montanha	Alpinismo II	A designar
29	Ambiente	Hora do Planeta	Barcelos
29	Pedestrianismo	Caminhada para Crianças	Barcelos
30	Geral	Montanhas de Amigos a caminhar	Barcelos

ABRIL

5	Rafting	Paiva/Tâmega	A designar
6	Atletismo	Meia Maratona de Barcelos	Barcelos
12	Geral	Montanhas de Amigos	Barcelos
25, 26 e 27	Montanha	Alpinismo III	A designar
26	Paintball	Guerra dos Cravos	Barcelos
26	Pedestrianismo	Terras de Bouro	Terras de Bouro
26	Canoagem	Curso de Esquimotagem	Barcelos



MAIO

30 Abril, 1, 3, 4, 10 e 11	Montanha	Curso de Iniciação ao Montanhismo NI	A designar
1	BTT	Prova de Trial Bike	Barcelos
1, 2, 3 e 4	Pedestrianismo	Picos da Europa	Picos da Europa
10	BTT	4.ª etapa do Circuito NQPS	Barcelos
15 e 16	Montanha	Curso de Suporte Básico de Vida	Barcelos
17	Pedestrianismo	Castro Laboreiro	Castro Laboreiro
24 e 25	Montanha	Curso de Escalada Artificial	A designar
24 e 25	BTT	24H BTT Barcelos	Barcelos
31	Paintball	Paintkids	Barcelos

JUNHO

7	Orientação	Ori Pedestre S. Lourenço	Esposende
7	Cicloturismo	Duatio BTT / Canoagem	Barcelos / Esposende
7	Pedestrianismo	Viana do Castelo	Viana do Castelo
7, 8, 9 e 10	Montanha	Ascensão ao Pico - Apores	Apores
14 e 15	Geral	Encontro Intersócios	A designar
21 e 28	Ambiente	Limpeza do Areal do Rio Cávado e Ponte Medieval	Barcelinhos
27 e 28	Canoagem	Douro Internacional	Rio Douro
28	Cicloturismo	Longa Distância	Aveiro/Barcelos

JULHO

5, 6, 12 e 13	Montanha	Curso de Escalada NI	A designar
5, 12, 19 e 26	Geral	Jogos do Rio	Barcelos
18	Canoagem	Rio Cávado Noturna	Barcelos
19	Pedestrianismo	Caminhada Noturna	Barcelos

