

# FAZ-TE SÓCIO



**Amigos da Montanha**  
 Associação de Montanhismo de Barcelinhos  
 Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, 29  
 4755-059 BARCELINHOS  
 tel.: 253 831 647  
 fax: 253 837 020  
 telem: 960 486 617  
 e-mail: info@amigosdamontanha.com



Imagem 3D da futura sede dos Amigos da Montanha.

PATROCINADOR OFICIAL



**QUINTA & SANTOS**  
 lavandaria e tinturaria industrial  
 Tel.: 253 839 440 / 12 / 3 / 415 / 6 / 7 / 8 Fax: 253 839 449  
 Lugar da Gandra 4750-532 Várzea BCL

**LEDECHEM**  
 PRODUTOS QUÍMICOS, S.A.

Rua Parque Industrial Adaúfe It C1  
 4710-571 Braga  
 tel.: 253 307 320

APOIO



SPONSOR OFICIAL DE IMPRESSÃO



# PLANO DE ACTIVIDADES 2012

## AMIGOS DA MONTANHA



www.amigosdamontanha.com

# ACTIVIDADES GERAIS



Janeiro	7	Manutenção GR11-E9	Barcelos
Março	31	Sensibilização Ambiental	Barcelos
Junho	16 e 17	Encontro Intersócios	A designar
Junho	23	Limpeza do Areal do Rio Cávado	Barcelinhos
		Barcelinhos e Ponte Medieval	

Julho	1 a 31	Montanhas d' Acção	Barcelos
Julho	7, 14, 21, 28	Jogos do Rio	Barcelos
Dezembro	2	Montanhas de Amigos a Caminhar	Barcelos
		Caminhada Solidária	
Dezembro	15	Montanhas de Amigos	Barcelos

# BTT

btt@amigosdamontanha.com



Janeiro	28	Escola Downhill I	Barcelos
Março	4	Ecovia do Rio Lima - Cicloturismo	Ponte de Lima/Ponte da Barca
Março	10	Trilho dos Moinhos	Barcelos
Março	17	Escola Downhill II	Vila Pouca de Aguiar
Abril	15	Ciclovía Vale do Corgo - Cicloturismo	Barcelos
Abril	29	1ª Taça de Portugal - Trial Bike	Barcelos
Maio	6	Ecopista do Rio Minho - Cicloturismo	Valença
Maio	19	DownMinho	Ponte de Lima - Serra D' Arga
Maio	26	Duatlo BTT-Canoagem	Barcelos
Junho	9	Downtown do Galo	Barcelos
Julho	1	Pista de Cicloturismo de Guimarães - Cicloturismo	Guimarães/Fafe
Agosto	5	Ecopista da linha do Tâmega - Cicloturismo	Amarante
Setembro	23	5 Cúmes	Barcelos
Outubro	14	Ciclovía Foz do Douro - Cicloturismo	Porto



# MONTANHISMO

montanhismo@amigosdamontanha.com

Fevereiro	4 e 5	Alpinismo I	Cantábria
Março	24 e 25	Marcha Travessia I	A designar
Abril	14 e 15	Marcha Travessia II	A designar
Maio	5 e 6	Marcha Travessia III	A designar
Maio	12	Workshop Escalada II	Póvoa de Lanhoso
Junho/Julho	30 e 1	Escalada na Freita	Serra da Freita
Setembro	7, 8 e 9	Marcha Travessia IV	A designar
Outubro	27 e 28	Sobrevivência Nocturna IV	A designar
Novembro	1, 2, 3 e 4	Marcha Travessia V	A designar
Novembro	25	Ultra-Trail AM	Barcelos

## FORMAÇÃO E ESTÁGIOS DE MONTANHA

Janeiro	21 e 22	Iniciação ao aperfeiçoamento Ski	San Isidro
Fevereiro	25 e 26	Estágio Invernal	Face Norte Peña Ubiña
Março	24 e 25	Curso Monitor Média Montanha	A designar
Maio	9 e 10	Curso de Suporte Básico de Vida	Barcelos
Junho	4, 6, 9, 10, 12, 14, 16 e 17	Curso de Iniciação ao Montanhismo NI	A designar
Julho	14 e 15	Escalada na Meadina	Peneda
Julho/Agosto	29, 30, 31, 1, 2, 3, 4 e 5	Estágio de Alpinismo Monte Branco	França
Novembro	5, 7, 10, 11, 12, 14, 17 e 18	Curso de Montanhismo N II	A designar

# CANOAGEM

canoagem@amigosdamontanha.com



Fevereiro	25	Rio Neiva 1	Balgães - Fragoso
Março	24	Rio Neiva 2	Fragoso - S. Paio de Antas
Abril	21	Curso de Esquimotagem	Barcelos (Piscina)
Maio	19	Rio Mondego	Penacova - Coimbra
Junho	2 e 3	Douro Internacional	Mogadouro
Julho	6	Rio Cávado Nocturna	Barcelos/Esposende
Agosto	10	Rio Cávado Nocturna	Barcelos/Esposende
Outubro	13	Rio Vez	Aboim das Choças - Arcos de Valdevez
Novembro	3	Rio Coura	Arcos de Valdevez - Paredes de Coura



# PEDESTRIANISMO

pedestrianismo@amigosdamontanha.com



Janeiro	21	Percurso Pedestre	Ponte da Barca
Fevereiro	18	Percurso Pedestre	Fafe
Março	17	Percurso Pedestre	Montalegre
Abril	21	Percurso Pedestre	Ponte de Lima
Abril	28	Caminhada para crianças	Barcelos
Maio	19	Percurso Pedestre	Arouca
Junho	23	Percurso Pedestre	Melgaço
Julho	14	Percurso Pedestre	Barcelos
Setembro	15	Percurso Pedestre	Amarante
Setembro	29	Caminhada para crianças	A designar
Outubro	13	Percurso Pedestre	Amares
Novembro	10	Percurso Pedestre	Viana do Castelo



# ORIENTAÇÃO

orientacao@amigosdamontanha.com

Março	3	Prova Desporto Escolar	Caminha
Abril	22	Franqueira	Barcelos
Maio	20	Ori/BTT - Palme	Barcelos
Outubro	20	Prova da Taça de Portugal 2	Barcelos

# RAFTING

rafting@amigosdamontanha.com



Janeiro	7	Espiunca/Travanca - Paiva	Castelo de Paiva
Janeiro	15	Espiunca/Travanca - Paiva	Castelo de Paiva
Fevereiro	11	Celorico/Chapa - Tâmega	Celorico
Março	18	Vau/Espiunca - Paiva	Castelo de Paiva
Abril	14	Atei/Celorico - Tâmega	Atei/Celorico
Maio	12 e 13	Vidago/Celorico - Tâmega	Vidago/Celorico
Julho	1	Rio Minho	Melgaço
Agosto	11	Rio Minho	Melgaço
Novembro	18	Vau/Ponte da Bateira - Paiva	Castelo de Paiva
Dezembro	8	Espiunca/Travanca - Paiva	Castelo de Paiva



# PAINTBALL

paintball@amigosdamontanha.com



Março	31	Aventura Colorida	Barcelos
Abril	28	Guerra dos Cravos	Barcelos
Maio	12	War of the Crosses	Barcelos
Junho	30	Silverado	Barcelos
Outubro	27	As conquistas do Rei	Barcelos

