



BMcar Meia Maratona de Barcelos

A BMcar Meia Maratona de Barcelos voltará a colorir as ruas da cidade no dia 3 abril. Na sua terceira edição, a prova, que tem contado com os grandes nomes do atletismo da atualidade, voltará a ter duas distâncias de competição para correr pelos principais pontos da cidade: a Meia

Maratona com 21 km e a Mini Maratona com 10 km. A completar a atividade haverá uma caminhada de 6 km. As inscrições têm a oferta de uma TShirt e já podem ser realizadas no site dos Amigos da Montanha. Não percas a grande festa do atletismo em Barcelos.



Trilho dos Moinhos

No dia 28 de fevereiro, Barcelos recebe a X edição do Trilho dos Moinhos. Tendo como mote os moinhos, os trilhos escolhidos levam os participantes a descobrir alguns dos que ainda subsistem recheados da história de um povo que outrora fez deles meios de subsistência. O percurso de cerca de 45km leva os participantes a percorrerem excelentes trilhos de BTT, marcados pela aventura e pelo convívio que já caracteriza esta atividade. O Trilho dos Moinhos apresenta em cada ano um percurso renovado, o que constitui um ponto de atratividade para quem se desloca a

Barcelos para participar neste evento de BTT. Recorde-se que em 2015 a prova contou com cerca de 1 300 participantes e as inscrições encerraram quinze dias antes da prova por ter sido atingido o número limite de inscritos. As inscrições para a prova podem ser realizadas em www.amigosdamontanha.com e os participantes recebem como ofertas um par de peúgas de BTT e um boné de ciclista, para além de uma bifana e bebida no final da atividade. Como habitualmente, existe ainda uma caminhada gratuita para os acompanhantes.



Barcelos City Race

Barcelos recebe a 13 de março mais uma prova do Circuito City Race. Depois do sucesso da primeira edição que descobriu a Rota do Figurado, Barcelos City Race regressa com o Circuito das Escolas. Esta prova de orientação urbana apresenta, para além do cariz competitivo, a vertente turística com um percurso igualmente cronometrado mas sem classificação e com os mapas a mostrarem a descrição histórica dos espaços visitados. Paralelamente, no Parque da Cidade haverá uma prova

de iniciação, direcionada para crianças e para todos os que pretendem dar os primeiros passos na orientação. A prova deste ano terá como principal novidade a cartografia das três escolas que integram a área urbana da cidade e verá alguns dos pontos colocados nos espaços recentemente recuperados da Frente Ribeirinha. As inscrições para esta jornada de orientação com características especiais na vertente turística e de convívio já podem ser realizadas.

Ação de Reforestação

O Dia da Floresta Autóctone foi assinado no dia 28 de novembro com uma ação de reforestação no Monte do Cresto. A ação culminou com a plantação de mais 1100 árvores e com cerca de 350 voluntários envolvidos no objetivo de reflorestar uma extensa área ardida na freguesia de Aldreu e, ao mesmo tempo, de proporcionar o contacto com a natureza, propósito que abraçaram com grande entusiasmo, culminando em excelentes momentos de convívio entre os jovens. Na área reflorestada, com cerca de dois hectares, plantaram-se sobreiros, medronheiros e carvalhos. A Associação Florestal do Cávado realizou um

trabalho preparatório para esta ação. A iniciativa teve início há três anos numa parceria dos Amigos da Montanha, Câmara Municipal de Barcelos e Junta de Freguesia de Aldreu. Já foram plantadas naquele local mais de 1700 árvores de espécies autóctones numa área de 3 hectares e meio. Esta iniciativa tem vindo a envolver número crescente de pessoas, nomeadamente de diferentes associações concelhias, escolas e grupos de escuteiros aos quais agradecemos a grande colaboração.

Em 2016, a primeira atividade ambiental acontece a 19 de março com uma ação de sensibilização no centro de Barcelos.



Natalíssimo

Cerca de 200 participantes pedalarão pelas ruas de Barcelos por uma causa solidária no já clássico Natalíssimo, realizado a 20 de dezembro. O desafio dos Amigos da Montanha foi a inscrição correspondente à entrega de alimentos encaminhados para a instituição de apoio social Sopro que os entregou a pessoas carenciadas. O desafio foi aceite e os participantes puderam, assim, contribuir para melhorar o Natal de alguém. O percurso de 10 km convidou os participantes a uma manhã de domingo bem passada a praticar desporto com muito convívio à mistura em época de Natal. No final do percurso, o convívio continuou com um lanche oferecido pela Bikeseven Barcelos.



Todos a Correr em Barcelos

O programa de corrida "Todos a Correr em Barcelos" viveu a 21 de dezembro uma noite diferente com um Especial S. Silvestre a animar as ruas de Barcelos. Os barcelenses adeptos das corridas e caminhadas responderam ao repto dos Amigos da Montanha e mais de três centenas de participantes compareceram no Parque da Cidade. Durante o percurso a satisfação pelo ambiente criado nesta atividade foi visível entre os participantes e no regresso ao Parque da Cidade, dos primeiros aos últimos, numa corrida sem cariz competitivo, a alegria manteve-se nos momentos de convívio acompanhados pelo bolo-rei e espumante, a marcar a época natalícia.

Todos a Correr em Barcelos é uma iniciativa dos Amigos da Montanha que se realiza todas as 2.ª e 5.ª feiras. O programa de corrida e caminhada tem início no Parque da Cidade às 21h00. A atividade, de participação livre e gratuita, tem o acompanhamento de um preparador físico e de vários atletas com experiência na modalidade, adaptando-se a diferentes ritmos e gostos dos participantes.



Editorial

O associativismo, o desporto, o ambiente e a solidariedade têm vindo a mover os Amigos da Montanha ao longo dos seus quase dezassete anos de existência formal. Os Amigos da Montanha orgulham-se de ser, hoje, uma associação dinâmica e multifacetada, desenvolvendo grande número de atividades relacionadas com a prática de desporto ao ar livre, a solidariedade e a preservação do meio ambiente. Como Instituição de Utilidade Pública, com o gosto e a motivação pelo desporto, pela montanha e pela natureza, continuamos a nossa missão ambiental e solidária e a dinamização da prática desportiva reiterada para um cada vez maior número de pessoas. No início de mais um ano apresentamos um plano de atividades pensadas para atingir estes objetivos. Nas atividades desportivas, continuaremos a preparar alguns eventos de destaque que temos desenvolvido e que trazem milhares de pessoas até Barcelos. Em todas as modalidades pensamos atividades para ir ao encontro dos mais variados gostos ao nível desportivo. Desenvolvemos ainda propostas em diversos pontos do norte de Portugal, dando a conhecer lugares de excelência para a prática desportiva em contacto com a natureza. Mas também as montanhas de outros países receberão os nossos participantes.

Refletir sobre os resultados alcançados, traçar desafios e caminhos a seguir são preocupações constantes como Instituição de Utilidade Pública reconhecida. Nesse sentido, em novembro último os órgãos Sociais reuniram e delinearam objetivos onde a responsabilidade associativa que assumimos continua a ser vetor principal. Somos uma organização sem fins lucrativos, onde os associados e todos voluntários são uma grande força de boa vontade. Não obstante, baseamos o nosso trabalho na missão de fazer sempre mais e melhor e, assim, continuaremos a pensar o futuro e a desenvolver os projetos traçados.

A nossa preocupação tem passado, também, pelos públicos mais jovens. Estamos próximos das escolas e de outras instituições concelhias, divulgando e fomentando a prática do desporto e a sua importância para a promoção de hábitos de vida saudáveis. E, internamente, assumem relevância as equipas de formação. O atletismo e a natação, equipa criada em 2015, envolvem atualmente cerca de 60 crianças e jovens que tem levado bem longe o nome dos Amigos da Montanha.

Convidamos à participação ativa nas atividades, na prática desportiva e na vida associativa e desejamos a todos um bom 2016.

Américo Alves
Presidente da Direção

Caminhada Magusto

Os Amigos da Montanha comemoraram a época de S. Martinho com uma caminhada magusto.

O percurso pedestre percorreu trilhos de Barcelos, onde se destacaram os do Monte de S. Mamede e as suas magní-

ficas paisagens para a Foz do Cávado e a orla marítima desde Viana à Póvoa de Varzim, bem como as bonitas levadas e as margens do Cávado que levaram o grupo até Barcelinhos para um animado convívio acompanhado de fêveras e castanhas assadas.

Congresso

Os Amigos da Montanha realizaram no passado dia 7 de Novembro o XIV Congresso. A dinâmica atual, os caminhos a seguir em função desta realidade, análise dos objetivos definidos e a sua concretização, projetos atuais e futuros e novas atividades, foram alguns dos temas em análise pelos órgãos sociais pensando o trabalho associativo para o futuro.



Canoagem no Coura

No dia 14 de novembro, o Coura recebeu um grupo de cerca de 30 pessoas para uma animada descida de canoagem. Num dia de muito calor, o grupo deliciou-se numa aventura pelas refrescantes águas e pelos atrativos açudes que desafiavam os participantes.

Em 2016, a primeira aventura do ano em canoagem acontece no Neiva, a 6 de fevereiro.

Quotas

Está em actualização a quota associativa para o ano de 2016 que poderá ser regularizada na sede dos Amigos da Montanha ou através de pagamento multibanco.



Trail

A equipa de trail dos Amigos da Montanha participou no dia 20 de dezembro no Amarante Christmas Trail com 14 atletas que conquistaram dois lugares no pódio na prova de 28 km. João Paulo Gonçalves foi segundo no escalão de veteranos, o mesmo lugar alcançado na classificação por equipas.



Corta Mato de Barcelos

O I Corta Mato de Barcelos, uma prova organizada pelos Amigos da Montanha com o apoio da Câmara Municipal de Barcelos e da Associação de Atletismo de Braga, contou, na sua primeira edição, com perto de 500 atletas a correrem junto ao Estádio Municipal de Barcelos no dia 15 de novembro. A atividade nasceu com o estatuto de competição nacional, pois foi escolhida pela Federação Portuguesa de Atletismo como prova de seleção feminina para o Campeonato da Europa de Corta Mato em França que se realizou em dezembro último. O percurso da prova foi a grande mais-valia com muitos elogios por parte das entidades presentes. Para os Amigos da Montanha foi uma honra ter recebido esta prova de seleção, logo na primeira edição do Corta Mato de Barcelos, referiu Vítor Almeida, diretor da prova. Foi, também, uma grande responsabilidade, mas existem condições excelentes em Barcelos para fazer esta prova e as opiniões recebidas nesta primeira edição comprovaram-no.

A equipa de atletismo dos Amigos da Montanha, a correr em casa, garantiu dois pódios às cores barcelenses com a vitória de Beatriz Rios em infantis e a 3ª posição de Doroteia Peixoto em seniores que foi selecionada para o Campeonato da Europa.

Atletismo

No dia 6 de dezembro, a equipa de atletismo esteve presente no 11.º Grande Prémio de Roriz e trouxe consigo vários 10 troféus coletivos e individuais. De salientar a vitória coletiva em infantis e a as vitórias individuais, também em infantis, de Beatriz Rios e João Simões, e ainda as segundas posições de Vítor Almeida no escalão de veteranos II e de Clara Freire em veteranas.

A fechar o ano, os mais jovens atletas participaram no Torneio de Natal, competição de pista coberta realizada em Braga. Beatriz Rios alcançou a melhor marca nacional do ano de 2015 para a distância 1 000 mt em pista coberta no escalão de infantis com o tempo de 3'15". A equipa conquistou ainda oito recordes pessoais todos eles excelentes registos para as disciplinas nos respetivos escalões. Também em Braga, Ana Araújo, participou nas Provas de Prepa-

ração em pista coberta. A atleta do escalão de infantis concorreu na disciplina de 600 metros na 1ª série, na qual estavam presentes as melhores atletas do Norte do país para o referido escalão, batendo o recorde regional, com 1'43"54".

Doroteia Peixoto venceu, no dia 25 de outubro, a 35.ª edição do Grande Prémio de Atletismo da Silva, uma prova mítica no panorama nacional do atletismo. No mês de novembro, a atleta conquistou o primeiro lugar na prova Family Race, integrada na Maratona do Porto, e repetiu o feito na Meia Maratona de Évora e na I Meia Maratona do Algarve.

Nas corridas de final de ano, Doroteia Peixoto conquistou o segundo lugar na 38.ª edição da São Silvestre de Braga e no Porto a atleta ocupou o terceiro lugar do pódio.



Rua D. António Barroso, 6-9-10
Barcelos

www.goncalves.com.pt



MECÂNICA RÁPIDA
Tel: 253 832 665

centro
optico
iberico

Av. Combatentes da G. Guerra 14
Barcelos . 253 818 260 . www.coi.pt





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
Tel 918 174 029
florescomamor@clix.pt

gestinga
imobiliária

"a sua imobiliária"

www.gestinga.pt

inforcávado
Informática Lda.

ATOMGEST

PROTENTII

www.inforcavado.com



Trail Amigos da Montanha

A sexta edição do Trail Amigos da Montanha contou com mais de 1 850 inscritos nos quatro percursos delineados para o evento: o Trail Ultra com 67 km, o Trail de 35 km, o Mini Trail de 18 km e o Percurso Pedestre com 12 km. A prova de 67 km - Trail Ultra - foi pontuável para o Circuito Nacional de Trail Ultra organizado pela ATRP - Associação de Trail Running de Portugal e uma vez mais aceite para integrar a lista de provas qualificativas para o maior evento de Ultra Trail do Mundo: Ultra Trail do Monte Branco (França). Num percurso renovado quase que na totalidade em relação aos anos anteriores, os atletas correram trilhos de Barcelos, Esposende e Viana do Castelo. A prova atraiu, uma vez mais, participantes vindos de todo o país mas tem vindo a cativar, em cada edição, um número crescente de estrangeiros, que este ano vieram da vizinha Espanha, de França e da Eslováquia, entre ou-

tros. Martina Slosarova e Martin Slosar são eslovacos e participaram no Trail Ultra. No final, demonstraram grande entusiasmo e toda a sua satisfação por terem vindo propositadamente para esta prova que definiram como espetacular pela beleza e tecnicidade dos trilhos escolhidos.

Carlos Peixoto, diretor da prova, evidenciou o facto do Trail Amigos da Montanha aumentar em cada ano o número de participantes, apesar do elevado número de provas que acontecem todos os fins de semana em Portugal. O trabalho realizado e que envolve pessoas no terreno ao longo de vários meses e mais de duas centenas de voluntários no dia da prova tem feito crescer esta atividade que merece a preferência dos atletas, que vêm até Barcelos para praticar desporto e passar um fim de semana no concelho, dinamizando, igualmente, a vertente turística.

O Trail Amigos da Montanha nas palavras de Rui Pinho na sua crónica do JN Running

A versão ultra desta prova era unanimemente considerada uma prova adequada a quem queria fazer uma abordagem às grandes distâncias: tinha uma organização de excelência, um percurso superiormente marcado e de dificuldade técnica baixa; era dita "corrível". Ora, há um ano, após algumas alterações, concluiu-se que já não era tão acessível quanto isso e este ano, logo aos 25 km, já todos esquecíamos o velho percurso das primeiras edições e, ora agarrados a cordas, ora a deslizar na lama, recordávamos algumas das mais épicas edições dos Trilhos dos Abutres.

Os Amigos da Montanha passaram de excelente primeira abordagem às longas distâncias para uma ótima escolha para quem estiver a pensar aventurar-se numa prova como os Abutres (Lousã), o UTAX (Lousã) ou o MIUT (Madeira). Se conseguirem chegar ao abastecimento dos 45 km dentro das 8h de tempo limite, com um pouco mais de treino podem aventurar-se numa daquelas provações de "parte pernas" em piso em que nos mergulhamos quase até ao joelho, a cada passada.

Olhando para as montanhas próximas de Barcelos, base dos Amigos da Montanha, nenhuma é capaz de assustar pela altitude - a mais alta tem pouco mais de

400 metros -, mas o perfil "desenhado" pelo mentor da prova, Carlos Peixoto, e seus correlegionários, era um carrossel permanente até Esposende, praia vizinha. Com a imensa chuva que caiu durante toda a manhã, os trilhos tornaram-se pistas de lama, os rios encheram-se e transbordavam em ruído a beleza que a água lhes desenhava, fazendo-nos apreciar toda a força outonal tão característica do Minho. Quem foi a Barcelos a pensar numa corrida em estradões surpreendeu-se com belíssimos trilhos, que, serra a serra, monte a monte, ora acima, ora abaixo, nos levaram aos pontos de contemplação da costa minhota em todo o seu esplendor. Do monte da Guarita ao de S. Gonçalo, passando pelo da Sra da Guia, de cujo alto e após umas largas centenas de uma longa escadaria se podia observar no horizonte toda a linha de costa desde Viana a Esposende, não houve monte que os "amigos" não nos apresentassem. Ficamos todos um monte de conhecidos que por ali andaram nas apresentações.

A parte mais divertida do percurso está agora numa dezena de quilómetros nas margens do Rio Neiva. Trilhos lindos, embudidos no verde minhoto, sempre a trote ligeiro, para quem ainda conservasse força, a exigir atenção redobrada para

não deslizar num mergulho imprevisto na água fresca.

Escrevi há tempos que, numa ultra, só somos adultos quando nos inscrevemos. Dêem-nos lama, chuva, rios e montes, um grupo de gente divertida, ponham fitas para não nos perdermos e alguma comida para não irmos muito carregados e logo chegamos à conclusão que não envelhecemos. Somos crianças com umas dezenas de anos. Homens ou mulheres, doutores, engenheiros ou não, juntos num divertimento tortuoso e penoso, onde o fim é sempre o princípio de muitas outras coisas e, acima de tudo, o aprofundamento de amizades.

Resta-me agradecer aos Amigos da Montanha, em especial ao Carlos Peixoto e Bruno Silva pela excelente transformação que têm operado numa prova que já era bonita, e que agora é um excelente trajeto de puro trail. A altimetria e o tamanho das montanhas pouco importa; fundamental é a dificuldade técnica do percurso e essa já lá está e é suficiente. Não contávamos, mas gostámos.

Rui Pinho

JN Running (<http://running.jn.pt/2015/11/25/e-os-abutres-chegaram-aos-amigos-da-montanha/>)

Campeonato Ibérico de Orientação

A equipa de Orientação dos Amigos da Montanha participou no Campeonato Ibérico de Orientação, em S. Pedro do Sul. Num terreno de dificuldade média, a dupla Lucília Esteves e Jorge Silva obteve o 2.º lugar, respetivamente em D55 e H55, na prova de distância média. Laura Gouveia foi 10.ª classificada. Já na prova de Sprint Jorge Silva classificou-se em 11.º lugar, Adélio Gouveia em 21.º e Laura Gouveia foi 6.ª classificada.

Travessia no Parque Natural da Sanabria

Nos dias 25 e 26 de outubro a secção de montanha realizou uma travessia no Parque Natural da Sanabria. A travessia teve a particularidade de decorrer praticamente sempre em cotas superiores a 1700m, com passagem no Pico Maluro (1957m), Peña Negra (2121m), Peña Trevinca (2127m) e grande parte realizou-se em condições difíceis de nevoeiro, frio e vento, aumentando o grau de exigência da atividade.

A iniciarem o ano, no dia 2 de janeiro, Carlos Peixoto e Nuno Soares fizeram a primeira ascensão de 2016, subindo a Torre Cerrado (2 648 m), a mais alta montanha do Parque Nacional dos Picos de Europa e a mais elevada da Cordilheira Cantábrica e de todo o noroeste da Península Ibérica.

Natação

A equipa de natação dos Amigos da Montanha estreou-se nos dias 24 e 25 de outubro, com a participação de 17 atletas no Torneio de Abertura Absolutos em Braga. A primeira competição da Associação de Natação do Minho, época 2015/2016, não poderia ter corrido melhor para os jovens atletas que arrecadaram 17 pódios.

No dia 31 de outubro e 1 de novembro a equipa deslocou-se a Caldas da Rainha para sair vitoriosa da fase de qualificação do Campeonato Nacional de Clubes 4.ª divisão. De destacar a prestação de Rafael Simões que foi o nadador mais pontuado no torneio (tabela FINA) conquistando 590 pontos na prova de 400 livres.

Também nesse fim-de-semana, a equipa de cadetes rumou até aos Arcos de Valdevez, com a participação de dez atletas cadetes no torneio de técnicas alternadas. De salientar a obtenção de 8 recordes pessoais em 22 provas nadadas.

No Campeonato Regional de Juvenis, Juniores e Seniores, Campeonato Regional de Fundo de Juvenis e Meio Fundo de Infantis, em Ponte da Barca, a equipa esteve representada com 19 atletas e viu consagrar seis campeões regionais de natação. Mauro Ferreira, André Afonseca, Guilherme Pereira, Ricardo Santos, Rafael Simões e João Pereira. No Campeonato Nacional de Clubes, realizado a 28 e 29 de novembro, a equipa conquistou o segundo lugar. O grupo conseguiu, desta forma, a subida

de divisão, alcançando mais um objetivo a nível coletivo.

Nos dias 5 e 6 de dezembro, Rafael Simões e Ricardo Santos representaram os AM no Campeonato Zonal Norte, ambos com excelentes resultados. Rafael Simões alcançou dois recordes pessoais e conquistou a medalha de prata na prova de 100 m bruços.

Nos dias 10 e 11 de dezembro, a equipa participou no Torregri de Inverno com 17 atletas que obtiveram 49 recordes pessoais em 64 provas, bem como dez lugares no pódio para os cadetes e seis lugares para os atletas de infantis. Lucas Veloso e André Afonseca participaram também no Campeonato Nacional de Juniores igualmente com resultados muito positivos.

Optica d. Nuno

Rua Irmã S. Romão, 132 R/C
Tel./Fax 253 823 972 - 4750 300 Barcelos
E-mail: geral@opticaadnuno.com

www.opticaadnuno.com

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

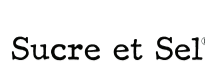
Ueguros

Montalegrense
padarias pastelarias

www.montalegrense.pt info@montalegrense.pt

ARMANDO FARIA FERNANDES, LDA.
ELECTRODOMÉSTICOS

TEL. 253 802 640 - BARCELOS



Apoios



Atividades 2016

As diversas modalidades desenvolvidas pelos Amigos da Montanha formam, para 2016, um Plano de Atividades recheado, uma vez mais, de propostas em várias áreas.

O Ambiente continuará a merecer destaque no trabalho associativo com atividades de limpeza e preservação, de sensibilização e reflorestação. No dia 19 de março assinalamos o dia da árvore numa atividade de sensibilização e em novembro será a vez de promover uma acção de reflorestação. Em junho, decorre a limpeza do Areal de Barcelinhos e da Ponte de Santiago para que possam continuar a ter destaque os Jogos do Rio com um programa desportivo e de animação nos quatro sábados de julho.

O calendário de BTT traz mais atividades em 2016. Já em fevereiro acontece o Trilho dos Moinhos, uma das atividades mais aguardadas do calendário anual. Depois das duas primeiras edições terem conquistado os participantes, o NGPS regressa em maio e leva-nos até Ponte de Lima. Já o Who's Afraid, que tem vindo a merecer cada vez mais interesse, acontece duas vezes: em junho e outubro. A Maratona BTT 5 Cumes volta a 25 de setembro e, no dia anterior, a modalidade é dedicada aos mais novos com o Passeio BTT Júnior. A terminar o ano, o BTT é solidário com o Natalíssimo, onde apenas se pede aos participantes um género alimentar aquando da inscrição.

Os percursos pedestres acontecerão durante todo o ano em várias regiões do norte e, também, nos Picos da Europa, em abril. Destaque, ainda, para as caminhadas para crianças, para a caminhada noturna, em julho, e caminhada magusto no mês de S. Martinho.



As aventuras de canoagem estão asseguradas nos rios Neiva e Coura e no emblemático Douro Internacional. A canoagem noturna marca o mês de julho com uma fantástica descida do Cávado e, no final, o esperado churrasco convívio entre os participantes. Ainda nos desportos de água, a adrenalina é assegurada pelas propostas de rafting.

O Trail Amigos da Montanha voltará e integrar o Circuito Nacional de Ultra Trail e continuará a dar a conhecer os melhores trilhos da região no dia 20 de novembro.

No atletismo, a BMcar Meia Maratona de Barcelos acontece a 3 de abril e, em julho, a Galo Night Run, uma atividade que em 2015 cresceu exponencialmente e fascinou os quase dois mil participantes, voltará a colorir as ruas de Barcelos. Depois do êxito da primeira edição, o Corta Mato de Barcelos regressa a 13 de novembro.

A primeira atividade de paintball acontece a 19 de março e em maio far-se-á na versão para crianças. Numa alusão ao 25 de abril, realiza-se, também, a Guerra dos Cravos.

Na modalidade de orientação, depois do sucesso da primeira edição, o Barcelos City Race voltará a dar a conhecer a cidade numa nova perspetiva orientista a 13 de março. A 18 e 19 de junho acontece o Campeonato Nacional de Ori-BTT e no fim de semana de 11 e 12 de setembro a Prova de Orientação Pedestre, desta vez em Esposende. Já em dezembro decorrerá uma prova local de orientação.

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 sede dos Amigos da Montanha. Em janeiro acontece uma Palestra sobre a Ascensão ao Lena Peak e Futi Himal e em novembro realizam-se as Jornadas de Desporto Aventura. O primeiro workshop do ano será de orientação e cartografia e acontece a 27 de fevereiro. Em junho, destaque para a atividade de Ascensão ao Pico, mas durante todo o ano vale a pena estar atento ao site dos Amigos da Montanha e verificar as novidades.

As inscrições em todas as atividades são realizadas em www.amigosdamontanha.com

facebook.com/amigosdamontanha

Partilha opiniões, fotos das atividades e outras informações de interesse para a vida associativa.

Atividades

JANEIRO

10 - Rafting	Rafting Paiva - Espiunca/Travanca
16 - Montanha	Palestra Ascensão Lena Peak e Futi Himal - Sede AM
16 - Pedestrianismo	Percurso Pedestre Sta. Luzia - Viana do Castelo

FEVEREIRO

6 - Canoagem	Rio Neiva - Barcelos
6 e 7 - Montanha	Atividade Alpina I - Espanha
13 - Geral	Remarcação GR11-E9 - Barcelos
13 - Pedestrianismo	Percurso Pedestre Moscoso - Cabeceiras de Basto
20 e 21 - Montanha	Atividade Alpina II - Espanha
27 - Montanha	Workshop - Orientação e Cartografia - Sede AM
28 - BTT	Trilho dos Moinhos - Barcelos

MARÇO

5 - Rafting	Rio Paiva - Espiunca/Travanca
5 e 6 - Montanha	Atividade Alpina III - Espanha
12 - Pedestrianismo	Percurso Pedestre Mezio - Arcos de Valdevez
13 - Orientação	Barcelos City Race Circuito das Escolas - Barcelos
19 - Paintball	Paintball Amigos da Montanha - Barcelos
19 - Ambiente	Sensibilização Ambiental - Barcelos
25 a 28 - Montanha	Atividade Alpina IV - Marrocos - Toubkal

ABRIL

2 - Pedestrianismo	Caminhada para Crianças - Barcelos
2 - Montanha	Workshop - Navegação com GPS I - Sede AM
3 - Atletismo	BMcar Meia Maratona de Barcelos - Barcelos
9 e 10 - Montanha	Travessia de Montanha I - A designar
16 - Pedestrianismo	Percurso Pedestre Bestança - Cinfães
16 e 17 - Montanha	Open Weekend - A designar
23 - Paintball	Guerra dos Cravos - Barcelos
23 a 25 - Pedestrian.	Percurso Pedestre Picos da Europa - Espanha
30/1 - Canoagem	Douro Internacional - Freixo de Espada à Cinta

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

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

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

CENTRO CLÍNICO DO PÉ
CLÍNICA DE PODOLOGIA
DR. JORGE TORRES
 Campo Camilo Castelo Branco, 79, 1º Esq.
 4750-273 Barcelos
 Contacto: 253 818 033 - 965 363 929
 email: clinica.podologia@gmail.com

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