



Trail Amigos da Montanha

Os Amigos da Montanha realizam a 22 de novembro a sexta edição do Trail Amigos da Montanha, uma atividade com três provas competitivas - o Ultra Trail, o Trail, o Mini Trail - e, ainda, um Percurso Pedestre. As inscrições para o evento, que conta com o apoio da Câmara Municipal de Barcelos, podem ser realizadas no site dos Amigos da Montanha.

A prova do Ultra Trail é pontuável para o Circuito Nacional de Trail Ultra organizado pela ATRP - Associação de Trail Running de Portugal. Com uma distân-

cia aproximada de 65 km e um desnível acumulado de cerca de 5 500 metros, o Ultra Trail percorrerá caminhos e trilhos do concelho de Barcelos e Esposende, num percurso renovado relativamente aos anos anteriores. A prova Trail AM tem uma distância de cerca de 35 km e um desnível de 2 500 metros, o Mini-Trail correr-se-á na distância de 18 km com um acumulado de cerca de 1 500 metros e o Percurso Pedestre terá aproximadamente 10 km.

A inscrição inclui oferta de um jersey técnico e prémio de finisher.



I Open de Orientação de Alvitos e Couto

Os Amigos da Montanha realizaram no dia 10 de outubro, na Quinta d'Alvarenga e nas bonitas matas circundantes, o I Troféu de Orientação de Alvitos e Couto, uma atividade que integrou o calendário da Taça de Portugal Vitalis 2015 em orientação pedestre, realizada em parceria com a Federação Portuguesa de Orientação e com o apoio da Câmara Municipal de Barcelos, União de Freguesias de Alvito (S. Pedro e S. Martinho) e Couto e Colégio Didálvi.

O Troféu contou com a participação de cerca de 230 atletas que se dividiram pelos escalões de competição, mas também, em grande número, pelos escalões abertos, com muitos jovens iniciantes da modalidade. A prova foi dividida em duas etapas: durante a manhã, uma etapa de distância média, em floresta; durante a tarde, uma etapa de sprint, disputada exclusivamente dentro da Quinta D'Alvarenga.



Maratona BTT 5 Cumes

A décima primeira edição da Maratona BTT 5 Cumes voltou a marcar o calendário português da modalidade. A prova, realizada com o apoio da Câmara Municipal de Barcelos, contou com perto de três mil inscrições e, mais uma vez a escolha de novos trilhos para o percurso e novos cumes fizeram a diferenciação, com a qualidade organizativa e logística a serem evidenciadas pelos atletas. Davide Ferreira, diretor da prova referiu a satisfação pela prova continuar a merecer a preferência de um grande número de atletas e a registar o agrado dos mesmos nas componentes logísticas e de percurso. É nesse sentido que a "equipa desenvolve o trabalho de preparação durante os muitos meses que antecedem o evento, na escolha dos trilhos, na limpeza e marcação do percurso".

As condições climáticas estiveram excelentes para a prática de BTT e o Estádio Cidade de Barcelos encheu-se de milhares de atletas para participa-

rem na Maratona 5 Cumes ou na Meia Maratona 3 Cumes. Ao som da Banda Plástica, a mostrar a cultura barcelense aos atletas que vêm de vários pontos do país e, em grande número, da vizinha Espanha até Barcelos para participar nesta prova, às 9h30 registou-se a partida para os percursos de 47 e 80 km que levariam os betetistas por trilhos a norte e a sul do rio Cávado. A unir as margens, nas freguesias de Perelhal e Fornelos, os Amigos da Montanha colocaram uma ponte móvel que viria a ser uma das atrações da prova.

O mapa do traçado definiu um acumulado de 1 000 m para a prova dos 3 Cumes e 1 800 m para a Maratona 5 Cumes. A prova dos 80 km teve o primeiro cume no Monte da Franqueira, seguido do Monte da Saia, Midões, da Senhora, terminando com o quinto cume no Monte de S. Mamede.

Os participantes da meia-maratona cumpriram os cumes da Franqueira, Monte da Senhora e S. Mamede.



I Corta Mato de Barcelos

No dia 15 de novembro, Barcelos volta a ser centro do atletismo com a realização do I Corta Mato de Barcelos, uma prova que será de seleção para a equipa nacional para o Campeonato da Europa de Corta Mato. A prova está marcada para as 9h e decorrerá nos terrenos contíguos ao Estádio Cidade de Barcelos.

A organização dos Amigos da Montanha, com o apoio da Câmara Municipal de Barcelos e da Associação de Atletismo de Braga, terá várias corridas por escalões de formação e seniores femininos e masculinos, a competirem em diferentes distâncias. Decorrerá, igualmente, uma prova aberta na distância de 10 000 metros. As inscrições, gratuitas, podem ser realizadas no site dos Amigos da Montanha.



Ação de sensibilização e caminhada solidária

Os Amigos da Montanha, em conjunto com a Liga Portuguesa Contra o Cancro - Unidade de Barcelos - e a Farmácia Pinto Coelho, organizaram no dia 11 de julho uma Ação de Sensibilização de Prevenção do Cancro de Pele. Durante o dia passaram na sede dos Amigos da Montanha cerca de uma centena de pessoas às quais foram realizados rastreios gratuitos. Integrada nesta ação foi realizada uma caminhada noturna que permitiu angariar 510 euros para a Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Norte, já que o valor das inscrições reverteu na totalidade para esta instituição.



Editorial

Aproximamo-nos de mais um final de ano e apraz-me continuar a registar o envolvimento de todos em querer continuar a fazer crescer esta associação, com ideias e empenho capazes de levar avante os objetivos traçados. Contamos com todos os associados na prossecução deste objetivo, participando nas atividades, colaborando na sua realização e estando sempre próximos da vida associativa. Saliento o voluntariado cada vez mais ativo, dos sócios, das escolas, de escuteiros e de outros grupos associativos que se juntam a nós para permitir o concretizar das muitas atividades. O Encontro de Sócios em junho último foi mais um momento que realço na nossa vida associativa. Sempre com o apoio de empresas e instituições temos dinamizado o nosso dia a dia associativo e, por isso, em mais um ano distinguimos sócios beneméritos nesse momento.

Nas secções, a formação jovem cresce no seio dos Amigos da Montanha. A equipa jovem de atletismo tem sido um exemplo que muito nos orgulha e permite acreditar no futuro associativo. E, nesse patamar, abraçamos este ano um novo desafio com a criação da equipa de natação dos Amigos da Montanha. Estamos cada vez mais presentes ao nível da competição amadora. Todas as semanas as nossas cores estão representadas em muitas provas, de norte a sul de Portugal, nas modalidades de BTT, Orientação Pedestre e Ori-BTT, Trail, Atletismo, e, agora, Natação. A todos, os Amigos da Montanha continuam a apoiar da forma possível, certos do seu empenho, do seu gosto desportivo e, acima de tudo, do seu associativismo.

Continuamos, também, com as atividades de calendário a trazerem grande número de participantes ao nosso concelho. Em novembro, teremos o Trail Amigos da Montanha, um evento que conquistou já um lugar de destaque junto dos praticantes da modalidade e que este ano integra o Circuito Nacional de Trail Ultra. Mas muitos outros se destacaram ao longo do ano e começa já a preparação de novas edições para 2016. Nesta fase, trabalhamos todo o planeamento de projetos e atividades para o próximo ano que, esperamos, convidem à participação de todos.

E na sede dos Amigos da Montanha continuamos a receber os nossos sócios, nomeadamente na sala de treino, e a dinamizar outras atividades, dando cada vez mais sentido e dinâmica a este espaço criado para si. No Albergue de Peregrinos registámos com agrado cerca de três mil peregrinos que aqui já pernотaram.

Américo Alves
Presidente da Direção



Escalada ao Naranjo

O Picu Urriellu, também conhecido como Naranjo de Bulnes, é um dos ícones da escalada ibérica. Os Amigos da Montanha escolheram, no dia 12 de julho, a via Sur Directa ou Directa de Los Martinez, situada na face sul, para ascensão ao Naranjo (2 519m). Foram 130 metros de escalada com corda e mais 100 metros de trepada pelo "anfiteatro" natural até à conquista deste mítico cume realizada pelos escaladores Nuno Soares (1.º da cordada), Rui Rodrigues e Carlos Peixoto (2.º e 3.º da cordada respetivamente).



Sala de Treino

A Sala de Treino dos Amigos da Montanha está aberta de segunda a sexta-feira das 10h00 às 21h00 e aos sábados das 9h30 às 12h30. Os sócios efetivos interessados deverão efetuar a sua inscrição na sede dos Amigos da Montanha, no horário de funcionamento, de segunda a sexta-feira das 10h às 20h.



Percurso Pedestre Barcelos

No dia 14 de novembro, o percurso pedestre será por trilhos de Barcelos e, em época de S. Martinho, no final da caminhada, como é habitual, haverá o nosso magusto, um momento sempre de excelência para muito convívio e divertimento.

Auditório Aulas de música

Decorrem no auditório dos Amigos da Montanha aulas de música para associados, com aprendizagem de diversos instrumentos. As inscrições podem ser realizadas na sede da Associação.

Descontos sócios

Os sócios efetivos dos Amigos da Montanha beneficiam de descontos especiais, no âmbito de protocolos estabelecidos entre a Associação e as entidades aderentes. Verifica as vantagens de ser sócio AM e lista de entidades com protocolos em www.amigosdamontanha.com

Galo Night Run

A Galo Night Run voltou às ruas de Barcelos no dia 18 de julho para a sua segunda edição, numa noite de festa com cerca de 2 000 inscritos. Os participantes na corrida ou caminhada, ambas as provas com 10km, partiram da Ponte Medieval, em Barcelinhos, garantindo desde logo um quadro de grande beleza nesta zona histórica, onde a imagem criada para o evento não deixou ninguém indiferente. Milhares de velas colocadas em toda a envolvente e os balões de leds nas mãos dos caminhantes conferiram um colorido e um ambiente especial ao cenário. Ainda antes da partida, a animação foi criada pelo zumba com a instrutora Cátia Coelho a marcar o ritmo a partir do Castelo. Pelas ruas da cidade à espera dos participantes estava um público numeroso e entusiasta. O número de pessoas que esperava os atletas durante o percurso, aplaudindo e participando na festa, foi, aliás, um dos pontos muito apreciados pelos participantes que fizeram questão de o referir na chegada à meta, onde salientaram, também, a atratividade do percurso escolhido e o cenário criado na partida e na meta, pois para além do correr e do caminhar realce para o ambiente notável onde o convívio e o divertimento foram preponderantes. O evento organizado pelos Amigos da Montanha com o apoio da Câmara Municipal de Barcelos registou este ano a sua segunda edição, trazendo quase o dobro de participantes em relação ao ano de estreia. No final da prova foram muitos os que deixaram já o desejo de participação em 2016.

A prova de corrida masculina foi ganha pelo atleta dos Amigos da Montanha Augusto Costa e, no setor feminino, venceu Doroteia Peixoto, igualmente com as cores da Associação.



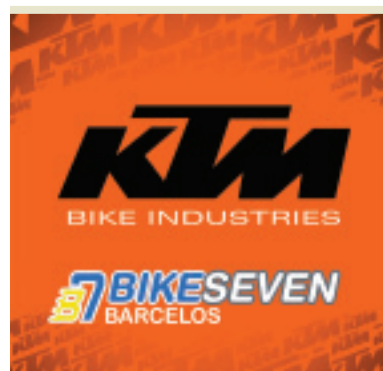
Caminho de Santiago - Um ano de Albergue de Peregrinos Amigos da Montanha

Os Amigos da Montanha realizaram a 25 de julho uma caminhada comemorativa do dia de S. Tiago. Com partida de Vairão, os participantes percorreram parte do mítico Caminho Português de Santiago até chegarem a Barcelinhos, ao Albergue de Peregrinos dos Amigos da Montanha. A iniciativa terminou com uma Queimada Galega realizada no Areal de Barcelinhos, local onde decorria a última jornada dos Jogos do Rio.

Antes, os participantes na caminhada passaram pela sede da Associação para assistirem ao lançamento do Guia do Caminho Português de Santiago – My Way, pelo autor Sérgio Fonseca. O livro, da editora Objeto Anónimo, está disponível na sede dos Amigos da Montanha nas versões português, inglês e francês.

centro
optico
iberico

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



Solvenag

EnergyControl.pt

Carnes Landeiro
O sabor tradicional
www.carneslandeiro.pt

CLIMATIZAÇÃO
CliMarques
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 Cláudio da Cunha
Edif. Fabril Barcelos 152 B - N/C
4750-276 Barcelos
Tel Mºm 283 081 098
Tel m 218 174 023
florcomamor@clia.pt

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

inforcávada
Informáticas Lda.
STOBSEIT
PROFESSIONAL



Natação AM

Quando os Amigos da Montanha abraçaram o projeto de constituir uma equipa de natação foi não só com o objetivo claro de dar continuidade à formação desportiva dos jovens nadadores, mas também contribuir para a formação dos mesmos enquanto indivíduos. Foi por acreditar que o desporto é uma via privilegiada para isso, em particular a natação, que aceitei com satisfação liderar este projeto numa associação da qual sou sócio desde o seu início e que é já uma referência no desenvolvimento e promoção do desporto.

Podia falar dos objetivos de curto e longo prazo a nível desportivo, mas o que quero trazer aqui são algumas considerações de como os estudos e o desporto se complementam e potenciam reciprocamente na formação do indivíduo. A

minha experiência, enquanto formador, diz-me que, por norma, a grande maioria dos atletas de natação são estudantes de muito bom nível.

Como nos mostra o estudo *Desporto de Alto Rendimento e Sucesso Escolar: Análise e estudo de factores influentes no seu êxito*, de Vitor Zenha; Rui Resende; A. Rui Gomes, no que diz respeito às razões que levam os atletas a obter bons resultados académicos, a boa gestão do tempo surge como sendo o principal fator. Como afirma Tokila (2002, p.203) "para combinar com sucesso estudos, treinos, escola e horários de treino, os atletas, têm de ser flexíveis e organizados". Assim, para conciliar o estudo e o desporto, os praticantes desportivos têm também de possuir qualidades de organização pessoal acima da média dos jovens da mesma idade. Têm, pois, que fazer um esforço para serem disciplinados



na organização e realização das suas tarefas e atividades. A formação académica não interfere com a sua performance desportiva, sendo possível conciliar as duas e os estudos referem não existir uma influência nefasta do desporto no seu percurso escolar.

Em síntese, saem reforçados os seguintes aspectos: a boa organização do tempo é um factor importante no sucesso escolar; os estudos não influenciam negativamente a prestação desportiva, assim como a prática desportiva não influencia negativamente o rendimento escolar.

Confio no futuro do projeto que abracei e nos intervenientes que dele fazem parte. Por isso, atleta: acreditar que podes já é meio caminho andado!

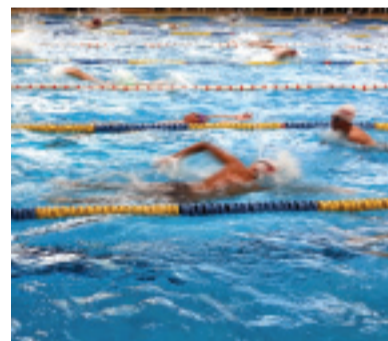
Pedro Correia, sócio nº 67

Equipa de natação

Os AM têm uma nova secção que aposta na formação de crianças e jovens a partir dos 8 anos na modalidade de natação. A equipa de natação integra mais de trinta crianças e jovens. Os treinos decorrem nas piscinas municipais de Barcelos e os interessados poderão so-

licitar informações para inscrições na sede dos Amigos da Montanha.

A constituição desta nova equipa conta com o apoio da Câmara Municipal de Barcelos através de um Contrato de Desenvolvimento Desportivo celebrado entre a associação e a autarquia. Para esta nova secção foi nomeado para diretor o associado n.º 67, Pedro Correia.



Who's Afraid

Pedras Salgadas foi cenário de partida e chegada para os cerca de 100 participantes que responderam ao mote do Who's Afraid - "Não limites os teus desafios. Desafia os teus limites!" A edição de 2015 deste evento caracterizado pela realização em dois dias, decorreu a 3 e 4 de outubro com os trilhos percorridos e o ambiente vivido a serem a marca dominante. No primeiro dia foram percorridos cer-

ca de 100 km com 3.200 m de desnível positivo, nos belíssimos trilhos da Padrela, Alvão, Alvadia, Ribeira de Pena, entre outros. No segundo dia, os atletas percorreram 85 km com 2.600 m de desnível positivo, novamente na Padrela e nas surpreendentes Tresminas e Minas de Jales.

A edição de 2015 apresentou também a alternativa de dois percursos mais curtos de 75 e 70 km, para o dia 1 e 2, respetivamente.



Jogos do Rio

As quatro tardes de sábado do mês de julho foram preenchidas com muita animação, desporto e lazer, convidando milhares de pessoas a passar pelo Areal de Barcelinhos para participar nos Jogos do Rio. A iniciativa, promovida pelos Amigos da Montanha com o apoio da Câmara Municipal de Barcelos e da Junta de Freguesia de Barcelinhos, trouxe pelo décimo sétimo ano consecutivo um vasto programa desportivo e de animação, com várias atividades de participação gratuita. O areal e a ponte medieval foram, antes, alvo de uma intervenção, cumprindo o cariz ambiental que esteve na origem da primeira edição da iniciativa, com a limpeza, recuperação e valorização destes espaços. Para muitos barcelenses as tardes de sábado de julho são já sinónimo de Jogos do Rio. As atrações criadas, com a participação de muitas outras associações concelhias que vêm ao Areal demonstrar a sua atividade, quer seja ao nível da dança, do desporto ou da música, confere uma dinâmica que atrai muitas pessoas para uma tarde de lazer num espaço atrativo, a juntar aos torneios desportivos que se disputam nas modalidades de futebol, voleibol, canoagem, atletismo, orientação e corridas de sacos. A par disso, equipamentos como os insufláveis, piscinas, canoas e a vertente mais radical do slide fazem as delícias dos mais pequenos e não só. Os Amigos da Montanha agradecem às entidades que colaboraram na dinamização dos jogos e a todas as equipas presentes, bem como às instituições e patrocinadores que tornam esta iniciativa possível.



Atletismo

Doroteia Peixoto venceu no dia 26 de julho a 1.ª edição da I Corrida S. Tiago, em Mondim de Basto, com o tempo de 41:54.07s. Na sexta-feira, 24 de julho, a equipa de jovens atletas participou na 3.ª Milha do Vez e conquistou sete pódios na prova que encerrou o circuito de Milhas Urbanas da Associação de Atletismo de Viana do Castelo e consagrou como vencedoras deste circuito duas atletas dos AM: Beatriz Rios em infantis e Mónica Costa em iniciados.

No dia 27 de setembro realizou-se a XVI Famalicão-Joane, prova que a Associação de Atletismo de Braga fez valer como o Campeonato Regional de Estrada. Doroteia Peixoto chegou em segundo lugar da classificação geral feminina e garantiu o título de vice-campeã regional de estrada. Nos escalões de formação, os atletas dos AM garantiram 5 pódios, 3 individuais e 2 coletivos.



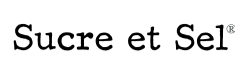
Optica d. Nuno
Rua Irmã S. Romão, 132 R/C
Tel./Fax 253 823 972 - 4750 300 Barcelos
E-mail: geral@opticadnuno.com
www.opticadnuno.com

COMPRENSA
IMPRESSÃO TÊXTIL, LDA.
www.comprensa.com

Ueguros
www.ueguros.com

Montalegrense
www.montalegrense.pt

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



Apoios



Encontro Intersócios

Os Amigos da Montanha realizaram nos dias 27 e 28 de junho o XV Encontro Intersócios. O local escolhido foi o Campo do Gerês trazendo à memória as raízes do grupo de Barcelinhos e das primeiras atividades realizadas pela Associação. O fim de semana foi repleto de atividades, desporto, animação e convívio entre os 140 associados e amigos da associação que estiveram presentes.

Depois da receção junto ao Museu Etnográfico de Vilarinho das Furnas, os participantes escolheram realizar um percurso pedestre pelo belíssimo Trilho Águia do Sarilhão ou canoagem pelas refrescantes águas da Albufeira da Caniçada, a combinar perfeitamente com o dia de muito calor.

À noite, realizou-se o jantar comemorativo do aniversário dos Amigos da Montanha. Um momento de grande relevo na vida associativa onde foram entregues os títulos de Sócios Beneméritos às empresas: A. Fiúza & Irmão, Lda.; Continental Mabor – Indústria de Pneus, S. A.; Paulo Brito Confecções, Soc. Unip., Lda.; Risco Singular - Arquitectura, Lda.; Santiagotur - Viagens e Turismo, Lda.; e Valérius - Têxteis, S.A..

O momento ganhou ainda mais emotividade quando os Amigos da Montanha foram surpreendidos com uma lembrança dos Bombeiros Voluntários de Barcelinhos pelo contributo que a Associação deu para a construção do novo quartel desta corporação, através da angariação de fundos em atividades associativas. O presidente dos Amigos da Montanha agradeceu, salientando a colaboração que os Bombeiros Voluntários de Barcelinhos têm dado ao longo dos anos à Associação, colaboração essa essencial à concretização de muitas atividades.

Já no domingo, os participantes concentraram-se para uma prova de orientação e um percurso pedestre por caminhos desta região onde abundam paisagens de grande beleza. A finalizar o Encontro de Associados, o tradicional churrasco convívio na Pousada de Juventude de Vilarinho das Furnas.



Trail: Trail Serra da Freita

No dia 13 de setembro, a equipa de trail rumou até Montalegre para o 1.º Ultra Trail Vilar de Perdizes, uma prova de 60 km e mais de 2 000 metros de desnível positivo acumulado onde os atletas Bruno Silva e Carlos Peixoto se destacaram. Bruno Silva superou as adversidades desta prova muito dura e classificou-se em 1.º da geral e no escalão de seniores, com o tempo oficial de 5:50:56. Carlos Peixoto conquistou o 5.º lugar da geral e 3.º no escalão de veteranos, com o tempo oficial de 6:58:14.

Prémio de Atletismo de Alvelos

Os Amigos da Montanha e a Comissão de Festas da Nossa Senhora das Dores organizaram, no dia 5 de setembro, o 3.º Grande Prémio de Atletismo N. Sra. das Dores. A prova contou com cerca de 1 000 inscrições, sendo de destacar a presença de muitas escolas de formação a correr nos vários escalões de formação. Já na corrida de 10 km muitos nomes conhecidos abrilhantaram a prova.

A equipa de formação dos AM marcou presença e subiu ao pódio por duas vezes, uma por Mónica Costa que, em dia de aniversário, teve a melhor prenda com a vitória no escalão de iniciados e outra por Beatriz Rios que agarrou o segundo lugar no escalão de Infantis.

Orientação

A equipa de Ori-BTT participou nos dias 26 e 27 de setembro com três atletas nos escalões de HE, H21A e H40 e na estafeta em SEN M no IV ORI-BTT de Idanha-a-Nova, evento integrado no calendário da Taça de Portugal. De realçar a participação na estafeta a qual não acontecia já há alguns anos com uma equipa da Associação e o novo atleta na modalidade, Bruno Loureiro, que conseguiu na distância média o 2º lugar.

A equipa de orientação pedestre participou, nos dias 3 e 4 de outubro, no 1º Troféu de Orientação Pedestre de Proença-a-Nova "Por Terras da Rota das Aldeias do Xisto". Os Amigos da Montanha estiveram representados por dois atletas em dois escalões diferentes. Adélio Gouveia em H35 no somatório das três etapas conquistou o segundo lugar, enquanto a atleta Laura Gouveia venceu o escalão D21B. De realçar que a atleta saiu vitoriosa de duas das três etapas.

facebook.com/amigosdamontanha

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

Atividades

OUTUBRO

17 - Pedestrianismo	Percurso Pedestre - Arcos de Valdevez
17 e 18 - Montanha	Travessia de Sobrevivência VI - A designar
31 - Canoagem	Rio Coura - Paredes de Coura

NOVEMBRO

14 - Pedestrianismo	Percurso Pedestre - Barcelos
15 - Atletismo	I Corta Mato de Barcelos - Barcelos
22 - Trail	Trail Amigos da Montanha - Barcelos
28 - Ambiente	Reflorestação - Barcelos

DEZEMBRO

5 - Rafting	Rio Paiva - Travanca / Espiunca
20 - BTT	Natalíssimo - Barcelos



Percurso Pedestre Amarante

No dia 12 de setembro mais de meia centena de pedestrianistas rumaram até Amarante para um percurso pedestre pelos trilhos mais rurais e aqueles que acompanham as margens do Tâmega. Com início no lugar do Castelo, os caminhos cruzaram-se com as vindimas que se faziam pela região. Ao almoço o cenário foi privilegiado, junto à Ponte do Arco, na Rota do Românico. Depois, o percurso escolhido acompanhou o rio Tâmega e o seu bucolismo, até chegar ao centro histórico da Princesa do Tâmega com a Igreja, o Convento e a Ponte de São Gonçalo a receberem o grupo.

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

Ourivesarias Júlio

Plasbritos
Indústria e comércio de plásticos e acessórios plásticos, Lda
Rua do São Sebastião, nº 500B
4750-542 Lijo Barcelos
Tlm. 999 421 992
Tel. 253 881 282 - Fax. 253 883 149
e-mail: plasbritos@plasbritos.pt
www.plasbritos.pt

Rústico
Restaurante

Aberto das 10h às 23h
TODOS OS DIAS

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 - 807 710 680
email: clinica.santa.eulalia@gmail.com

TRANQUILIDADE
Sérgio Boavista
Rua Elias Garcia nº194
4750 - 144 Arozeiro - Barcelos
Tel: 253 801 260 Fax: 253 801 269
Telm: 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

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