

PATROCINADORES OFICIAIS

APOIOS

# TODOS A CORRER EM BARCELOS

PARQUE DA CIDADE - BARCELOS  
SEGUNDAS E QUINTAS FEIRAS . 21:00H

PARTICIPAÇÃO GRATUITA



## ATIVIDADES DESTAQUE

- Ledechem Trilho dos Moinhos - 4 março
- Olá Primavera! Sensibilização Ambiental - 17 março
- BMcar Meia Maratona de Barcelos - 8 abril
- Red Alert McDonald's Barcelos - 17 junho
- Nelo Kayaks TriEpic Barcelos - 23 de junho
- XX Jogos do Rio - 7/14/21/28 julho
- Quinta & Santos Galo Night Run - 14 julho
- Onda Passeio 5 Cumes Jovem - 29 setembro
- Givec Maratona BTT 5 Cumes - 30 setembro
- Campos & Lopes Corta Mato de Barcelos - 11 novembro
- TRAIL AMIGOS DA MONTANHA - 18 novembro
- Trail Ultra Sidónios / Trail Longo Crédito Agrícola Caixa do Noroeste / Trail Curto Martins & Filhos Mini Trail Caminhada Águas de Barcelos
- Ação de Reflorestação Ambiental - 1 dezembro
- Natalíssimo Segurtec - 23 dezembro
- E. Leclerc S. Silvestre de Barcelos - 27 dezembro
- Pedestrianismo Campport - Ver calendário mensal

## DEZEMBRO



1	AMBIENTE	Ação de Reflorestação Ambiental	Barcelos
8	MONTANHA	Workshop Orientação e Cartografia Nível II	Gerês
23	BTT	Natalíssimo Segurtec	Barcelos
27	ATLETISMO	E. Leclerc S. Silvestre de Barcelos	Barcelos

## NOVEMBRO



4 e 5	MONTANHA	Travessia de Sobrevivência	A designar
10	CANOAGEM	Rio Coura	Paredes de Coura
10	PEDESTRIANISMO	Margem do Cávado	Barca Lago/BCL
11	ATLETISMO	Campos&Lopes Corta Mato de Barcelos	Barcelos
18	TRAIL	Trail AM - Trail Ultra Sidónios, Trail Longo Crédito Agrícola, Trail Curto Martins & Filhos, Mini Trail/Caminhada Águas de Barcelos	Barcelos
24	MONTANHA	Jornadas Desporto e Aventura	Sede AM



SALA DE TREINO

Informações e inscrições na sede da Associação  
Segunda a sexta: 10h00 às 21h00 / Sábados: 9h30 às 12h30

### ALBERGUE DE PEREGRINOS

O Albergue de Peregrinos é uma valência dos Amigos da Montanha, instituição sem fins lucrativos, e está localizado no Centro Histórico de Barcelinhos, no Caminho de Santiago. No mítico caminho de Santiago os Amigos da Montanha construíram um espaço para que os peregrinos descansem e passem momentos de memória. Bom Caminho!

O Albergue Amigos da Montanha está dotado de uma cozinha, sala de convívio, lavandaria, banheiros e dormitório (beliches) com capacidade para 16 pessoas.

Contactos: 253 830 430/968 164 579



### EQUIPA AMIGOS DA MONTANHA

As cores dos AM por todo o país.

As equipas dos Amigos da Montanha participam nas principais competições das modalidades ao nível nacional, tendo ainda representação em várias provas internacionais.

Os Amigos da Montanha têm equipas de carácter amador e têm dinamizado a vertente de formação. Atualmente, as equipas jovens de orientação, atletismo, natação e canoagem são formadas por cerca de uma centena de atletas que têm vindo a alcançar ótimos resultados e a construir a história dos AM com um excelente palmarés.

Junta-te a nós, vem praticar desporto e levar longe o nome dos AM!

#### EQUIPAS

Trail / Orientação Pedestre amadora / Orientação Pedestre formação / Ori-BTT / BTT / Atletismo amadora / AM-E.Leclerc Barcelos Atletismo formação / AM - Becri Natação formação / Canoagem formação.

info@amigosdamontanha.com  
www.amigosdamontanha.com

Montanhismo//Canoagem//Rafting//Pedestrianismo//Orientação BTT//Atletismo//Paintball//Trail//Natação//Solidariedade// Ambiente//Albergue de Peregrinos//

Os Amigos da Montanha têm em vigor uma campanha de redução de 50% no valor de joia de inscrição para sócios efetivos. Todas as restantes condições para familiares diretos, crianças e jovens mantêm-se inalteradas. Os sócios efetivos dos Amigos da Montanha beneficiam de descontos especiais, no âmbito de protocolos estabelecidos entre a Associação e as entidades aderentes. Consulta as informações no site dos AM e não percas esta oportunidade de te tornares sócio efetivo e usufruir das inúmeras vantagens de ser associado.

>> Faz-te Sócio

Associação de Montanhismo de Barcelinhos  
Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, n.º 57  
4755-059 Barcelinhos  
Telefone 253 830 430 / Fax 253 830 439  
info@amigosdamontanha.com - www.amigosdamontanha.com  
www.facebook.com/amigosdamontanha



## PLANO DE ATIVIDADES 2018



AMIGOS DA MONTANHA



JANEIRO



20	<b>PEDESTRIANISMO</b>	Cascatas da Fervença	Santo Tirso
27	<b>RAFTING</b>	Rafting e passadiços do Paiva	Castelo de Paiva



FEVEREIRO



10	<b>MONTANHA</b>	Projeção filme I	Sede AM
10	<b>MONTANHA</b>	Workshop Navegação GPS: Nível I	Gerês
17	<b>RAFTING</b>	Rafting e passadiços do Paiva	Castelo de Paiva
24 e 25	<b>MONTANHA</b>	Atividade Alpina I	A designar
24 e 25	<b>PEDESTRIANISMO</b>	Glaciar do Zêzere/ Poço do Inferno	Serra da Estrela



MARÇO



4	<b>BTT</b>	Ledechem Trilho dos Moinhos	Barcelos
11	<b>ORIENTAÇÃO</b>	Esposende City Race	Esposende
17	<b>AMBIENTE</b>	Olá Primavera	Barcelos
24	<b>PEDESTRIANISMO</b>	Castelo de Arnoia	Celorico de Basto
24 e 25	<b>MONTANHA</b>	Atividade Alpina II	A designar



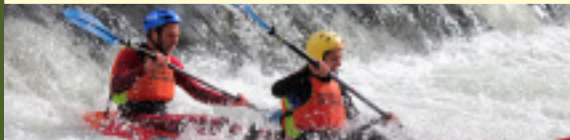
ABRIL



8	<b>ATLETISMO</b>	BMcar Meia Maratona Barcelos	Barcelos
14	<b>CANOAGEM</b>	Rio Tâmega	Amarante
14 e 15	<b>MONTANHA</b>	Atividade Alpina III	A designar
21	<b>MONTANHA</b>	Workshop Orientação e Cartografia I	Gerês
21	<b>PEDESTRIANISMO</b>	Rota dos Romeiros	Peneda/Sistelo
28	<b>ORIENTAÇÃO</b>	Desporto Escolar	Caminha
28 a 1	<b>PEDESTRIANISMO</b>	Parque Natural de Urbión	Espanha



MAIO



5 e 6	<b>MONTANHA</b>	Open Weekend	A designar
5 e 6	<b>CANOAGEM</b>	Kayak and Wine Weekend	Douro/Sabor
6	<b>PEDESTRIANISMO</b>	Caminhada da Família	Barcelos
12	<b>MONTANHA</b>	Atividade Escalada I	A designar
16, 19, 20, 23, 26 e 27	<b>MONTANHA</b>	Curso de Iniciação ao Montanhismo	A designar
19	<b>PEDESTRIANISMO</b>	Passadiços do Paiva	Arouca
23	<b>ORIENTAÇÃO</b>	Dia Mundial da Orientação	Barcelos
25 e 26	<b>AMBIENTE</b>	Festa da BiodiverCidade	Barcelos
25 a 28	<b>MONTANHA</b>	Ascensão ao Pico	Açores
31 a 2	<b>MONTANHA</b>	Travessia de Montanha I	Picos da Europa



JUNHO



9 e 10	<b>ASSOCIATIVISMO</b>	Encontro de Sócios	A designar
16	<b>PEDESTRIANISMO</b>	Entre a Ria e o Mar	Murtosa
16	<b>MONTANHA</b>	Projeção filme II	Sede AM
17	<b>GERAL</b>	Red Alert McDonald's Barcelos	Barcelos
23	<b>GERAL</b>	Nelo Kayaks TriEpic	Barcelos
23	<b>MONTANHA</b>	Atividade Escalada II	A designar
30	<b>AMBIENTE</b>	Limpeza da Ponte e Areal do Rio	Barcelos
30	<b>CANOAGEM</b>	Douro Vinhateiro - Train & Kayak	Régua/Pinhão



JULHO



7/14/ 21/28	<b>GERAL</b>	XX Jogos do Rio	Areal do Cávado Barcelinhos
14	<b>ATLETISMO</b>	Quinta & Santos Galo Night Run	Barcelos
20	<b>CANOAGEM</b>	Descida Noturna do Rio Cávado	BCL/Esposende



COMEMORAÇÃO  
XX JOGOS DO RIO



SETEMBRO



6/8/15	<b>MONTANHA</b>	Curso de Iniciação à Escalada NI	A designar
8	<b>PEDESTRIANISMO</b>	Caminhada para Crianças	Durrães
8	<b>MONTANHA</b>	Atividade Escalada III	A designar
15	<b>MONTANHA</b>	Workshop Navegação GPS: Nível II	Serra do Gerês
15	<b>ORIENTAÇÃO</b>	Prova Local e Campeonato Nacional de Orientação Adaptada	Barcelos
15	<b>PEDESTRIANISMO</b>	Mata Nacional do Buçaco	Buçaco
29	<b>BTT</b>	Onda Passeio 5 Cumes Jovem	Barcelos
30	<b>BTT</b>	Givec Maratona BTT 5 Cumes	Barcelos



OUTUBRO



6 e 7	<b>CANOAGEM</b>	Douro Internacional	Rio Douro
20	<b>PEDESTRIANISMO</b>	Fisgas do Ermelo	Mondim de Basto
20	<b>MONTANHA</b>	Projeção filme III	Sede AM
27 e 28	<b>MONTANHA</b>	Travessia de Montanha II	A designar

