

NOVEMBRO



11	PEDESTRIANISMO PERCURSO PEDESTRE MAGUSTO	BARCELOS
12	ATLETISMO CORTA MATO DE BARCELOS	BARCELOS
19	TRAIL TRAIL AMIGOS DA MONTANHA	BARCELOS
20 A 25	AMBIENTE SEMANA DA FLORESTA	BARCELOS

DEZEMBRO



2/3	MONTANHA TRAVESSIA DE SOBREVIVÊNCIA	A DESIGNAR
17	BTT NATALÍSSIMO	BARCELOS
18 A 22	AMBIENTE FÉRIAS NO EARTH - NATAL	BARCELOS

MONTANHAS DE AVENTURAS PARA VIVER

**Montanhismo+Canoagem+
Rafting+Pedestrianismo+BTT
+Orientação+Atletismo+Trail+
Natação+Inovação Social
+Ambiente**

FAZ-TE SÓCIO

Descobre todas as vantagens de seres associado AM

ESPAÇO AMBIENTAL

EARTH

AMIGOS DA MONTANHA

*
EXPOSIÇÃO PERMANENTE
“Os Segredos da Floresta”

*
ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

*
VISITAS GUIADAS

PARA MAIS INFORMAÇÕES E MARCAÇÃO DE ATIVIDADE:
ambiente@amigosdamontanha.com



Patrocinadores Oficiais



Apoios



Entidade Certificada



SALA DE TREINO



ALBERGUE DE PEREGRINOS



EQUIPAS



As equipas dos Amigos da Montanha participam nas principais competições nacionais de cada uma das modalidades, tendo, igualmente, representação em provas internacionais.

ESCOLAS DE FORMAÇÃO

Pratica desporto!
Vem fazer parte desta equipa!

Informações: info@amigosdamontanha.com

ATLETISMO

CANOAGEM

ORIENTAÇÃO

NATAÇÃO

EQUIPAS DE FORMAÇÃO

Natação/Atletismo/Orientação/Canoagem

EQUIPAS AMADORAS

Trail/Orientação Pedestre/Ori-BTT/Atletismo

Associação de Montanhismo de Barcelinhos
Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, n.º 57
4755-059 Barcelinhos

Telefone: 253 830 430
(custo da chamada para a rede fixa nacional)
www.amigosdamontanha.com
info@amigosdamontanha.com

Informações e inscrições na sede da Associação

SEG. A SEXTA: 10H00 > 20H00



S.R.T.
Representações Têxteis Unip. Lda.
Susana Reis
T: +351 253 054 273 E: susana@srtexteis.pt



O Albergue de Peregrinos é uma valência dos Amigos da Montanha, instituição sem fins lucrativos, e está localizado no Centro Histórico de Barcelinhos. 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.

PLANO DE ATIVIDADES 2023

AMIGOS DA MONTANHA



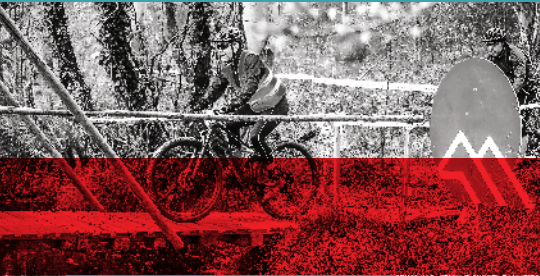
JANEIRO



21	PEDESTRIANISMO	PERCURSO PEDESTRE DE COVAS	V. N. CERVEIRA
21	MONTANHA	WORKSHOP CARTOGRAFIA E ORIENTAÇÃO	GERÊS
24/26 28/29	MONTANHA	CURSO DE INICIAÇÃO AO ALPINISMO	PEÑA UBIÑA
28/29	MONTANHA	ATIVIDADE ALPINA I	PEÑA UBIÑA
28	RAFTING	RIO TÂMEGA	RIO TÂMEGA
28	AMBIENTE	REFLORESTAÇÃO	BARCELOS



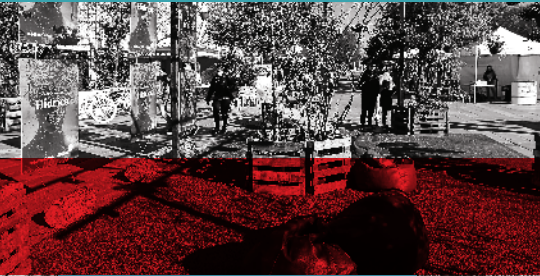
FEVEREIRO



18 A 21	MONTANHA	ATIVIDADE ALPINA II	SERRA NEVADA
25	MONTANHA	WORKSHOP NAVEGAÇÃO COM GPS	GERÊS
25	PEDESTRIANISMO	PERCURSO PEDESTRE SOALHÃES	MARCO DE CANAVESES
26	BTT	TRILHO DOS MOINHOS	BARCELOS



MARÇO



11	ORIENTAÇÃO	ORI PEDESTRE REGIONAL	CAMINHA
11/12	MONTANHA	ATIVIDADE ALPINA II	GREDOS
18	RAFTING	RAFTING RIO PAIVA	RIO PAIVA
18	PEDESTRIANISMO	PERCURSO PEDESTRE MIZARELA	AROUCA
25	AMBIENTE	OLÁ PRIMAVERA	BARCELOS
25/26	MONTANHA	TRAVESSIA DE MONTANHA I	GERÊS



ABRIL



1 E 2	ORI-BTT	CAMPEONATO NACIONAL SPRINT E DISTÂNCIA LONGA	ESPOSENDE
1 E 2	CANOAGEM	CANOA-RAFT RIO TÂMEGA	CABECEIRAS/MONDIM/AMARANTE
1 E 2	MONTANHA	OPEN WEEKEND	A DEFINIR
10 A 14	AMBIENTE	FÉRIAS NO EARTH - PÁSCOA	BARCELOS
15	PEDESTRIANISMO	PERCURSO PEDESTRE V. MINHO	VIEIRA DO MINHO
16	ATLETISMO	MEIA MARATONA DO CÁVADO	BARCELOS/ESPOSENDE
22 A 25	MONTANHA	ATIVIDADE ALPINA IV	TOUBKAL
29/30/1	PEDESTRIANISMO	PERCURSO PEDESTRE LOUSÃ	LOUSÃ



MAIO



29/30/1	PEDESTRIANISMO	PERCURSO PEDESTRE LOUSÃ	LOUSÃ
1	ORIENTAÇÃO	BARCELOS CITY RACE	BARCELOS
6 E 7	CANOAGEM	RIO TUA	BRUNHEDA/BARRAGEM DO TUA
16/18 20/21	MONTANHA	CURSO DE INICIAÇÃO AO MONTANHISMO	GERÊS
20	BTT	GALO'S COURA MTB CHALLENGE	BARCELOS PAREDES DE COURA
22 A 26	AMBIENTE	SEMANA DA BIODIVERSIDADE	BARCELOS
27	AMBIENTE	MÃOS AO RIO	BARCELOS
27	CANOAGEM	RIO DOURO E TÁVORA	PINHÃO
28	MONTANHA	OPEN DAY ESCALADA	BARCELOS

JUNHO



3 E 4	ASSOCIATIVISMO	ENCONTRO INTERSÓCIOS	A DESIGNAR
8 A 11	MONTANHA	TRAVESSIA DE MONTANHA II	PICOS
10	GERAL	LIMPEZA DO AREAL DO RIO	BARCELINHOS
10	PEDESTRIANISMO	PERCURSO PEDESTRE CORNO DE BICO	PAREDES DE COURA
17/24/ 1 E 8	GERAL	JOGOS DO RIO	BARCELINHOS
20/22/ 24/25	MONTANHA	CURSO DE INICIAÇÃO À ESCALADA	SEDE, COVAS E GALIZA
24	ORIENTAÇÃO	ESPOSENDE CITY RACE	ESPOSENDE
25	GERAL	RED ALERT	BARCELOS



JULHO



17/24/ 1 E 8	GERAL	JOGOS DO RIO	BARCELINHOS
3/7 10/14	AMBIENTE	FÉRIAS NO EARTH - VERÃO	BARCELOS
7	CANOAGEM	DESCIDA NOTURNA DO CÁVADO	BARCELOS/ESPOSENDE
15	ATLETISMO	GALO NIGHT RUN	BARCELOS
30	MONTANHA	ATIVIDADE ESCALADA I	GALIZA



SETEMBRO



16	MONTANHA	ESCALADA II	MIRANDELA
16	PEDESTRIANISMO	PERCURSO PEDESTRE AMARANTE	AMARANTE
23	BTT	5 CUMES JOVEM	BARCELOS
24	BTT	MARATONA 5 CUMES	BARCELOS
30/1	CANOAGEM	RIO DOURO	SEIXO DE ANSIÃES/ FERRADOSA E TUA / PINHÃO



OUTUBRO



30/1	CANOAGEM	RIO DOURO	SEIXO DE ANSIÃES/ FERRADOSA E TUA / PINHÃO
14	PEDESTRIANISMO	CAMINHO SANTIAGO DA COSTA	VIANA DO CASTELO/ CAMINHA
14/15	MONTANHA	TRAVESSIA DE MONTANHA III	ALVÃO

