

NEWSLETTER



Amigos da Montanha



Associação de Montanhismo de Barcelinhos
Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, 29
4755-059 BARCELINHOS

tel.: 253 831 647 (9-13h/15-19h)
fax: 253 837 020
tlm.: 960 486 617
e-mail: info@amigosdamontanha.com

Instituição de Utilidade Pública
(Diário da República nº138 2ª Série de 18 Julho 2008)

Design WeLink
Tiragem 7 000 exemplares
Periodicidade Trimestral
Distribuição Gratuita

www.amigosdamontanha.com

Ultra Trail AM

27 Novembro 2011, 8h00
Largo da Porta Nova • Barcelos

Inscrições de 1 de Setembro
a 20 de Novembro
em: www.amigosdamontanha.com

AMIGOS DA MONTANHA
TEL: 253 831 647 - TLM: 960 486 617
info@amigosdamontanha.com - www.amigosdamontanha.com

Os Amigos da Montanha realizam, no dia 27 de Novembro, a segunda edição do Ultra Trail AM. Nesta ultra maratona, com características de montanha, os atletas vão percorrer montes emblemáticos de Barcelos por entre trilhos técnicos e de elevada beleza natural. A partida é no Largo da Porta Nova, às 8h00.

Esta iniciativa conta com três provas a decorrer em simultâneo: o Ultra Trail AM, com 52 km e um desnível acumulado de mais de 3 000 metros, que incluirá uma travessia do rio Cávado em canoa; o Trail AM, com 23 km e 1 000 metros de desnível acumulado; e o percurso pedestre com uma distância de 10 km.

As inscrições para esta grande aventura podem ser realizadas no website da associação até 20 de Novembro.



No dia 26 de Novembro, os AM realizam, a partir das 10h15 no Auditório dos Paços do Concelho, as II Jornadas de Desporto Aventura. Com entrada livre, esta iniciativa trará a Barcelos grandes nomes do desporto nacional e internacional.

Entre outros convidados, estarão em Barcelos a partilhar as suas experiências desportivas nomes como André Pinto e Pedro Lourenço com o tema "Absa Cape Epic 800km em BTT no Continente Africano"; Salvador Calvo "Ultra runner sem Limites"; Miguel Arrobas que falará das "Grandes Travessias Mundiais a Nado"; e o alpinista João Garcia que apresentará o tema "Annapurna o final do projecto dos 14 800 metros".

Também o barcelense Carlos Sá, um dos melhores ultra maratonistas da actualidade, estará presente nas jornadas para falar da sua experiência na 26.ª Marathon des Sables e no Ultra Trail Mont Blanc 2011. Os atletas dos AM Jorge Fonseca e Eduardo Torres falarão de Trial-Bike e o director da secção de Montanha, Pedro Alves, apresentará o vídeo da Expedição realizada no último mês de Agosto por treze elementos dos Amigos da Montanha ao Kilimanjaro.

Promover o desporto como um complemento para uma vida saudável, divulgar e promover diferentes modalidades por vezes menos conhecidas, apresentar projectos no âmbito desportivo desenvolvidos pelos elementos da Associação e permitir ao público o contacto mais próximo com desportistas experientes nas mais diversas modalidades são alguns dos objectivos presentes na organização destas jornadas.

FAZ-TE SÓCIO

Montanhas de aventuras para viver.

Inscribe-te em www.amigosdamontanha.com e traz contigo um amigo. Para além das dezenas de aventuras e actividades ao ar livre, podes usufruir de descontos durante todo o ano em várias entidades aderentes.



Montanhas de Amigos a Caminhar

No dia 4 de Dezembro os Amigos da Montanha realizam uma grande caminhada solidária. A participação é gratuita mas o desafio é que cada participante traga consigo pelo menos um alimento (não perecível - arroz, azeite, massa, farinha, enlatados, etc.) que os Amigos da Montanha entregarão a famílias carenciadas, no âmbito da iniciativa Montanhas de Amigos. A partida para esta caminhada de 5 km, com grau de dificuldade baixo, é no Largo da Porta Nova, às 9h30. Realiza a tua inscrição no website da associação ou no local, no próprio dia, entre as 8h30 e as 9h20. Ao ofereceres um alimento receberás uma t-shirt da iniciativa.

Para além dos alimentos entregues neste dia, os Amigos da Montanha lançam a campanha de angariação, junto de empresas e particulares, de brinquedos, roupas e alimentos, procurando tornar melhor o Natal de muitas pessoas. As entregas destes bens podem ser realizadas na sede dos AM até ao dia 11 de Dezembro.



Silvério Oliveira dos Santos, participante na Maratona BTT 5 Cumes – edição de 2011.

Quando no início do ano o médico me informou que estava muito gordo, com o colesterol bastante elevado e que teria de praticar desporto estava longe do meu pensamento que, aos 40 anos, fosse comprar uma bicicleta para fazer BTT. No entanto comprei a bicicleta e comecei a fazer pequenos percursos, sempre em ciclovias junto ao mar ou ao rio Douro (muito planas). No início apenas fazia cerca de 8 Km duas vezes por semana, ultimamente já conseguia fazer cerca de 30 Km em estrada.

Quando vi a apresentação do percurso no vosso site chamou-me à atenção o seguinte: "O percurso dos 5 cumes provoca nos participantes a sensação de conquista de cumes, uma sensação de evolução de etapas "palpáveis" e não meramente indicativas ou com controlo por tempo". Como cheguei mesmo em cima da hora, só fiz o "controlo zero" já depois da prova ter iniciado. Estive quase para desistir ainda na estrada nacional mesmo antes de entrar na terra, já ia mesmo cansado e não via ninguém atrás ou à frente! Entretanto a inclinação do percurso inverteu-se e pude descansar um pouco enquanto descia. À entrada do monte encontrei os primeiros participantes com a bicicleta à mão e eu ainda subi mais um bocado até fazer o mesmo. A partir desse momento interiorizei que tinha de conseguir chegar ao fim custasse o que custasse mas tinha que chegar. Com algum esforço lá consegui chegar ao primeiro cume e posso dizer com verdade que naquele momento senti uma enorme alegria com aquela "sensação de conquista" quando dei por mim estava a pedalar a alta velocidade serra a baixo (talvez até com excesso de velocidade). A passagem por um local onde se encontrava um colega bastante maltratado por uma queda veio acalmar um pouco essa velocidade. A subida para o segundo cume começou muito bem, no entanto nos últimos metros da subida tive que me atirar para o chão porque os músculos desceram e as dores eram tais que nem me conseguia mexer. Aproveitei para tirar umas fotos e passados alguns minutos lá montei a bicicleta e continuei o percurso até ao cume e... mais uma vez aquela "sensação de conquista" esteve bem presente... A partir de aqui cada metro parecia um km. Foi com enorme sacrifício que percorri os últimos km da prova mas valeu a pena porque na realidade este foi um grande evento. Podia destacar a organização, fantástica a todos os níveis, podia destacar o percurso, fantástico! Mas não vou destacar porque na realidade vocês superaram todas as minhas expectativas e conseguiram fazer com que eu descobrisse em mim uma força enorme que não conhecia. Seria portanto redutor destacar este ou aquele pormenor. Resta-me agradecer o facto de me terem proporcionado um dia que dificilmente esquecerei. Aproveito ainda para vos deixar o link para as fotos que tirei ao longo do percurso. Sei que não são lá grande coisa (muitas delas feitas a rolar a boa velocidade) mas servem para mostrar um lado menos visível da prova.

<https://picasaweb.google.com/silverioosantos/5Cumes2011?authuser=0&feat=directlink>.

Um grande bem-haja.



Editorial

A caminho de mais um calendário anual de actividades cumprido é com orgulho que continuamos a poder realçar o crescimento da associação e a notoriedade que tem vindo a alcançar, muito para além das fronteiras concelhias. A última edição da Maratona BTT 5 Cumes® foi, mais uma vez, prova do trabalho que tem vindo a ser realizado e da satisfação que conseguimos alcançar junto de quem participa nas nossas actividades. Uma organização que trouxe até Barcelos cerca de 3 000 atletas, mas que nunca seria possível concretizar sem a equipa inextinguível de mais de 230 voluntários que se juntaram aos Amigos da Montanha e aos quais gostaria de deixar aqui uma palavra especial de agradecimento. São estes Amigos que têm ajudado a fazer crescer a Associação e é com eles que queremos continuar a partilhar o desenvolvimento do associativismo, fazendo chegar as nossas actividades ao maior número de pessoas e fomentando a prática do desporto em ambiente de natureza, o lazer e as iniciativas de carácter social, procurando cumprir activamente a nossa missão enquanto Instituição de Utilidade Pública.

Já está em curso a iniciativa Montanhas de Amigos que, na senda do sucesso alcançado nos últimos anos, continuará a fazer chegar a quem necessita a preciosa ajuda de todos. Este ano, queremos alargar ainda mais este objectivo e por isso esperamos "Montanhas de Amigos a Caminhar" no próximo dia 4 de Dezembro. Uma oportunidade para praticar desporto, conviver e ajudar. Contamos contigo!

Antes, nos dias 26 e 27 de Novembro, teremos as Jornadas de Desporto Aventura e a 2.ª edição do Ultra Trail, respectivamente. Estarão presentes nestas jornadas grandes nomes do desporto nacional e internacional, que partilharão com o público as suas experiências e façanhas, analisando e dando um contributo para a divulgação de modalidades intimamente ligadas à actividade dos Amigos da Montanha. No dia 27, o Ultra Trail percorrerá trilhos emblemáticos de Barcelos. A modalidade de corridas de montanha encontra-se em fase de crescimento notório, conquistando grande número de praticantes, dia após dia. Os AM contam com uma equipa de Corridas de Montanha que tem participado em várias provas nacionais e internacionais, alcançando excelentes resultados e divulgando o Concelho e o País.

Não poderia deixar de transmitir aqui uma notícia tão aguardada e tão importante para a Associação. Iniciaram-se já os trabalhos de limpeza e demolição no espaço onde veremos crescer a nova sede dos Amigos da Montanha. Um projecto muito aguardado por todos os que fazem parte desta grande "família" e que aí terão um espaço para fomentar este espírito associativo do qual todos nos orgulhamos.

Hoje temos consciência dos valores partilhados por todos aqueles que se juntam nas nossas actividades e esse é, sem dúvida, um dos grandes factores para que os Amigos da Montanha sejam, actualmente, não apenas uma entidade que promove eventos, mas uma Associação com a qual um grande número de pessoas se identifica e à qual sente orgulho em pertencer. Procuraremos continuar a fazer das nossas actividades anuais momentos especiais de convívio e é nesse sentido que o Plano de Actividades para 2012 já se encontra a ser preparado.

O Presidente da Direcção,
Américo Alves



"a sua imobiliária"

www.gestinga.pt



Rústico RESTAURANTE



Barcelos - Trofa
www.santiagotur.pt

WeLink®

everywhere

- Web design e multimédia;
- Design de comunicação;
- Marketing directo;
- Marketing promocional;
- Merchandising e brindes;
- Gestão de marcas;
- Feiras e exposições.

www.welink.pt



DISTRIBUÍDO POR:



Rua D. ANTONIO BARRIGOS Nº78
TELF: 253 823 148 EMAIL: CRVELOSO@MAIL.COM



Orientação pedestre

O monte da Franqueira recebeu no dia 16 de Outubro uma prova local de orientação pedestre que contou com a presença de 132 participantes, superando todas as expectativas. A beleza natural da zona escolhida para a elaboração deste novo mapa proporcionou aos participantes percursos muito agradáveis e, simultaneamente, com alguma exigência física e técnica. De realçar a grande adesão à formação de grupos, normalmente famílias, que ao longo do percurso iam partilhando opiniões sobre as melhores opções, bem como a presença de muitos adolescentes e de alguns dos melhores atletas da zona norte. Mais uma vez, ficou demonstrada a força que este desporto tem vindo a alcançar, nomeadamente junto de crianças e jovens.



Expedição Kilimanjaro

Subir ao tecto de África é o sonho de muitos... Poucos dos que tentam são os que, no entanto, o conseguem (cerca de 40%). O grupo de treze elementos dos AM conseguiu-o no passado dia 22 de Agosto, após sete dias de lenta ascensão, em plena comunhão com a dura realidade de vida dos locais (os carregadores de altitude), que transformam esta aventura em algo muito mais do que uma "simples" ascensão de uma montanha.

O espírito de equipa foi total e a entreatada permitiu o tão desejado objectivo: os 13 em simultâneo no tecto de África! Durante a expedição os dois enfermeiros da equipa prestaram auxílio a outras expedições, assim como a carregadores e guias locais, e os AM tiveram sempre presente a sua filosofia... A alegria do grupo, sendo uma constante, tornou-se animação e reconhecimento em todos os acampamentos, que amplamente marcados ficavam com a bandeira do país hasteada em sinal de afirmação. O objectivo de atingir o cume por todo o grupo em simultâneo impediu qualquer distracção do inicialmente planeado, nunca se alterando o meio para alcançar o fim, pois o gosto pela montanha e o alpinismo a isso imperavam! O dia-a-dia era passado entre a marcha lenta, o filtrar da água necessária (cerca de 4 litros diários por elemento), o desfrutar das paisagens e dos momentos de interacção com todos quantos procuravam o grupo dos "crazy 13", já que a boa disposição e animação era estranha à maior parte das expedições (sempre de grupos mais pequenos e com ar geralmente mais sofrido). A dura tarefa de ascender desde o último acampamento (4600m) até ao cume (5895m) foi feita integralmente de noite, ao longo de 6 horas, que culminaram com o doce saborear dum amanhecer esplendoroso, com os glaciares (até ao momento "eternos") como cenário de fundo. O polvilhar de expedições foram-se aglomerando com o passar dos minutos, mas havia que saborear o feito após uma descida de cerca de 22 km e mais de 4000m de desnível!... No final, tudo sabe melhor com o pleno sucesso, o cimentar do espírito de equipa e a elevação do nome da nossa Associação além fronteiras!



AMIGOS DA MONTANHA - ASSOCIAÇÃO DE MONTANHISMO DE BARCELINHOS

CONVOCATÓRIA

NOS TERMOS DO ARTIGO 7º. DOS ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO "AMIGOS DA MONTANHA", FICAM CONVOCADOS TODOS OS ASSOCIADOS PARA A ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA, A REALIZAR NO DIA 25 DE NOVEMBRO DE 2011, PELAS 21,00 HORAS, NA SEDE DESTA ASSOCIAÇÃO, SITA NA RUA CUSTÓDIO JOSÉ GOMES VILAS BOAS, 29, BARCELINHOS, COM A SEGUINTE ORDEM DE TRABALHOS:

PONTO 1 - APRESENTAÇÃO, ANÁLISE, DISCUSSÃO E VOTAÇÃO DE PROPOSTA PARA ALTERAÇÃO DE ESTATUTOS E REGULAMENTO INTERNO.

PONTO 2 - ANÁLISE E DISCUSSÃO DE OUTROS ASSUNTOS DE INTERESSE PARA A ASSOCIAÇÃO.

NA FALTA DE ASSOCIADOS PARA QUÓRUM NA HORA INDICADA, A ASSEMBLEIA FUNCIONARÁ 30 MINUTOS DEPOIS COM OS ASSOCIADOS PRESENTES.

BARCELINHOS, 10 DE OUTUBRO DE 2011

O PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA GERAL
António José Soares Faria

Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, 29 - 4755-059 BARCELINHOS



AMIGOS DA MONTANHA - ASSOCIAÇÃO DE MONTANHISMO DE BARCELINHOS

CONVOCATÓRIA

NOS TERMOS DO ARTIGO 7º. DOS ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO "AMIGOS DA MONTANHA", FICAM CONVOCADOS TODOS OS ASSOCIADOS PARA A ASSEMBLEIA GERAL ELEITORAL, A REALIZAR NO DIA 16 DE DEZEMBRO DE 2011, PELAS 21,00 HORAS, NA SEDE DESTA ASSOCIAÇÃO, SITA NA RUA CUSTÓDIO JOSÉ GOMES VILAS BOAS, 29, BARCELINHOS, COM A SEGUINTE ORDEM DE TRABALHOS:

PONTO ÚNICO - ELEIÇÃO DOS CORPOS SOCIAIS.

NA FALTA DE ASSOCIADOS PARA QUÓRUM NA HORA INDICADA, A ASSEMBLEIA FUNCIONARÁ 30 MINUTOS DEPOIS COM OS ASSOCIADOS PRESENTES.

BARCELINHOS, 11 de OUTUBRO de 2011

O PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA GERAL
António José Soares Faria

Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, 29 - 4755-059 BARCELINHOS

TIB

TINTURARIA DE BARCELOS, LDA.

centro optico iberico

Desconto especial para os socios dos Amigos da Montanha
Barcelos
253 818 260
Av. Combatentes da Grande Guerra, 14

Rituais
Corpo e Mente

Rua Dr. Sebastião de Matos, 28
Vila F. S. Martinho
4750-046 Barcelos
Tlm. 916 884 397
Tel. 253 815 098

barceltécnica

hipertécnica

Curves

GINÁSIO SÓ PARA MULHERES
253 823 797
WWW.CURVES.COM



Novas Instalações. Visite-nos.

FLORES COM AMOR
TUDO EM ARTE FLORAL

Fátima Araújo
Rua Cândido da Cunha
Edif. Fabrica Barcelense 182 B - R/C
4750-276 Barcelos
Telf/Fax 253 891 000
Telm 918 174 029
florescomamor@clix.pt

ACE
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Sponsor Oficial



lavandaria e tinturaria industrial
Tel: 253839440/1/2/3/4/5/6/7/8 Fax: 253839449
Lugar da Gandra 4750-532 Várzea BCL



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

Sponsor Oficial de Impressão



Apoio



Luis Oliveira
Médico Dentista

Rua Dr. Sebastião de Matos 86
4750-400 V. Frescalina S. Martinho
Tel./Fax: 253 821 268
Tlm.: 914 710 224
luisoliveira@gmail.com

ACTIVIDADES



OUTUBRO

- 15 – Percurso Pedestre Galiza
Espanha
- 16 – Prova Local de Orientação
Barcelos
- 22 – Rafting
Rio Paiva

NOVEMBRO

- 5 – Canoagem Rio Coura
Vilar de Mouros
- 12 – Percurso Pedestre Santo Tirso
Santo Tirso
- 19 – Canoagem Rio Vez
Arcos de Valdevez
- 19 – Rafting
Rio Paiva
- 26 – Jornadas de Desporto Aventura
Barcelos
- 27 – Ultra Trail AM
Barcelos

DEZEMBRO

- 4 – Montanhas de Amigos a Caminhar
Barcelos
- 10 – Rafting
Rio Paiva
- 17 – Montanhas de Amigos:
Entrega de bens recolhidos
Barcelos

Atletas AM no Ultra Trail do Mont Blanc

Carlos Sá e Nuno Soares participaram, nos dias 26 e 27 de Agosto, no Ultra Trail do Mont Blanc, uma prova que percorre o maciço da mais alta Montanha da Europa (o Mont Blanc com 4810 m de altitude).

Carlos Sá foi a grande surpresa no percurso de 170 km com 20 mil metros de desnível, ao concretizar a prova em pouco mais de 22 h, alcançando um fantástico 5.º lugar que é, também, a melhor posição de sempre alcançada por um português.

Também Nuno Soares concluiu com sucesso a sua prova de 98 km, num excelente 348.º lugar entre 1 800 atletas.



A melhor Maratona do Outono

A sétima edição da Maratona BTT 5 Cumes® mereceu o apoio da Federação Portuguesa de Ciclismo que a incluiu no calendário da Taça de Portugal XCM. Um motivo de regozijo para a Associação e uma responsabilidade acrescida de continuar a fazer desta iniciativa, uma maratona conhecida pela excelência da organização, quer na área logística, quer na atractividade dos trilhos a oferecer aos participantes. No final, o objectivo estava plenamente cumprido. Um dia marcado por uma grande festa desportiva para os 2936 atletas que estiveram em Barcelos e que, no Estádio, construíram um cenário digno de registo, um cenário que se prolongou pelos quilómetros de prova onde o público foi presença constante, aplaudindo e incentivando os betetistas que, em competição ou por lazer, pedalarão à conquista dos cinco cumes.

Na vertente de lazer Rui Pereira foi o grande vencedor da Maratona BTT 5 Cumes® Masculinos e Filomena Paulo alcançou o primeiro lugar no pódio da Maratona Feminina. Na opção meia maratona, Hélder Braga e Marisa Santos alcançaram as primeiras posições para as provas masculina e feminina, respectivamente.

Já na vertente de competição Ana Antunes (JP Bike/Clube BTT Cartaxo) conquistou o primeiro lugar na classificação feminina absoluta e Rúben Almeida (SAERTEX Portugal/Bicicletas Lavarinhas) venceu a prova masculina. Na classificação por equipas a SAERTEX Portugal/Bicicletas Lavarinhas ocupou o primeiro lugar no pódio.

Mas a festa não se ficou pelas bicicletas já que na área envolvente do Estádio Cidade de Barcelos foi organizado um espectáculo de animação para o público em geral. Insufláveis, uma parede de escalada, Trial Bike, ginástica, Dj permanente e música ao vivo, com Bruno Gomes e Jorge Lomba, trouxeram até este espaço milhares de pessoas num magnífico dia de sol.

facebook



Segue-nos no facebook. Partilha opiniões, fotos das actividades e outras informações de interesse para a vida associativa.

Rafting no Paiva

No dia 19 de Novembro há mais uma aventura cheia de adrenalina. Com monitores especializados, estas descidas proporcionam aos participantes uma experiência única e radical, carregada de emoções e de convívio, ao mesmo tempo que se ultrapassam correntes, rápidos e outros obstáculos característicos dos rios e das suas águas bravas. Inscreve-te já!