

FAZ-TE SÓCIO

Amigos da Montanha

Associação de Montanhismo de Barcelinhos
 Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, 29
 4755-059 BARCELINHOS
 tel.: 253 831 647
 fax: 253 837 020
 telem: 960 486 617
 e-mail: info@amigosdamontanha.com



- btt@amigosdamontanha.com
- canoagem@amigosdamontanha.com
- montanhismo@amigosdamontanha.com
- orientacao@amigosdamontanha.com
- paintball@amigosdamontanha.com
- pedestrianismo@amigosdamontanha.com
- rafting@amigosdamontanha.com

Imagem 3D da futura sede dos Amigos da Montanha.

PATROCINADOR OFICIAL



QUINTA & SANTOS
 lavandaria e tinturaria industrial
 Tel: 253839440/112/3/4/5/6/7/8 Fax: 253839449
 Lugar da Gandra 4750-532 Várzea BCL

LEDECHEM
 PRODUTOS QUÍMICOS, S.A.

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

APOIO



SPONSOR OFICIAL DE IMPRESSÃO



PLANO DE ACTIVIDADES 2012

AMIGOS DA MONTANHA

www.amigosdamontanha.com



AGOSTO

1, 2, 3, 4 e 5 (+julho)	Montanhismo	Estágio de Alpinismo Monte Branco	França
5	Cicloturismo	Ecopista da linha do Tâmega	Amarante
10	Canoagem	Rio Cávado Nocturna	Barcelos/Esposende
11	Rafting	Rio Minho	Melgaço

SETEMBRO

7, 8 e 9	Montanhismo	Marcha Travessia IV	A designar
15	Pedestrianismo	Percurso Pedestre	Amarante
23	BTT	Maratona BTT 5 Cumes®	Barcelos
29	Pedestrianismo	Caminhada para crianças	A designar

OUTUBRO

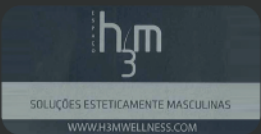
13	Pedestrianismo	Percurso Pedestre	Amares
13	Canoagem	Rio Vez	Aboim das Choças - Arcos de Valdevez
14	Cicloturismo	Ciclovía Foz do Douro	Porto
20	Orientação	Prova da Taça de Portugal 2	Barcelos
27	Paintball	As conquistas do Rei	Barcelos
27 e 28	Montanhismo	Sobrevivência Nocturna IV	A designar

NOVEMBRO

1, 2, 3 e 4	Montanhismo	Marcha Travessia V	A designar
3	Canoagem	Rio Coura	Arcos de Valdevez - Paredes de Coura
5, 7, 10, 11, 12, 14, 17 e 18	Montanhismo	Curso de Montanhismo N II	A designar
10	Pedestrianismo	Percurso Pedestre	Viana do Castelo
18	Rafting	Vau/Ponte da Bateira - Paiva	Castelo de Paiva
25	Corridas de Montanha	Ultra-Trail AM	Barcelos

DEZEMBRO

2	Actividades Gerais	Montanhas de Amigos a Caminhar - Caminhada Solidária	Barcelos
8	Rafting	Espunça/Travanca - Paiva	Castelo de Paiva
15	Actividades Gerais	Montanhas de Amigos	Barcelos





JANEIRO

7	Actividades Gerais	Manutenção GR11-E9	Barcelos
15	Rafting	Espiunca/Travanca - Paiva	Castelo de Paiva
21	Pedestrianismo	Percurso Pedestre	Ponte da Barca
28	Downhill	Escola de Downhill I	Barcelos
21 e 22	Montanhismo	Iniciação ao aperfeiçoamento Ski	San Isidro

FEVEREIRO

4 e 5	Montanhismo	Alpinismo I	Cantábria
11	Rafting	Celorico/Chapa - Tâmega	Celorico de Basto
18	Pedestrianismo	Percurso Pedestre	Fafe
25	Canoagem	Rio Neiva 1	Balugães - Fragoso
25 e 26	Montanhismo	Estágio Invernal	Face Norte Peña Ubiña



MARÇO

3	Orientação	Prova Desporto Escolar	Caminha
4	Cicloturismo	Ecovia do Rio Lima	Ponte de Lima/ Ponte da Barca
10	BTT	Trilho dos Moinhos	Barcelos
17	Downhill	Escola Downhill II	Barcelos
17	Pedestrianismo	Percurso Pedestre	Montalegre
18	Rafting	Vau/Espiunca - Paiva	Castelo de Paiva
24	Canoagem	Rio Neiva 2	Fragoso - S. Paio de Antas
24 e 25	Montanhismo	Curso Monitor Média Montanha	A designar
24 e 25	Montanhismo	Marcha Travessia I	A designar
31	Paintball	Aventura Colorida	Barcelos
31	Actividades Gerais	Sensibilização Ambiental	Barcelos



ABRIL

14 e 15	Montanhismo	Marcha Travessia II	A designar
15	Cicloturismo	Ciclovía Vale do Corgo	Vila Pouca de Aguiar
14	Rafting	Atei/Celorico - Tâmega	Atei/Celorico de Basto
21	Pedestrianismo	Percurso Pedestre	Ponte de Lima
21	Canoagem	Curso de Esquimotagem	Barcelos (Piscina)
22	Orientação	Franqueira	Barcelos
28	Pedestrianismo	Caminhada para crianças	Barcelos
28	Paintball	Guerra dos Cravos	Barcelos
29	Trial Bike	1ª Taça de Portugal - Trial Bike	Barcelos



MAIO

5 e 6	Montanhismo	Marcha Travessia III	A designar
6	Cicloturismo	Ecopista do Rio Minho	Valença
9 e 10	Montanhismo	Curso de Suporte Básico de Vida	Barcelos
12	Paintball	War of the Crosses	Barcelos
12	Montanhismo	Workshop Escalada II	Póvoa de Lanhoso
12 e 13	Rafting	Vidago/Celorico-Tâmega	Vidago/ Celorico de Basto
19	Downhill	DownMinho	Ponte de Lima - Serra D' Arga
19	Pedestrianismo	Percurso Pedestre	Arouca
19	Canoagem	Rio Mondego	Penacova - Coimbra
20	Orientação	Ori/BTT - Palme	Barcelos
26	BTT	Duatio BTT-Canoagem	Barcelos



JUNHO

2 e 3	Canoagem	Douro Internacional	Mogadouro
4, 6, 9, 10, 12, 14, 16 e 17	Montanhismo	Curso de Iniciação ao Montanhismo MI	A designar
9	Downhill	Downtown do Galo	Barcelos
16 e 17	Actividades Gerais	Encontro Intersócios	A designar
23	Pedestrianismo	Percurso Pedestre	Melgaço
23	Actividades Gerais	Limpeza do Areal do Rio Cávado/ Barcelinhos e Ponte Medieval	Barcelinhos
30	Paintball	Silverado	Barcelos
30 e 1 Julho	Montanhismo	Escalada na Freita	Serra da Freira



JULHO

1	Cicloturismo	Pista de Cicloturismo de Guimarães	Guimarães / Fafe
1	Rafting	Rio Minho	Melgaço
1 a 31	Actividades Gerais	Montanhas d' Acção	Barcelos
6	Canoagem	Rio Cávado Nocturna	Barcelos/Esposende
7, 14, 21, 28	Actividades Gerais	XIV Jogos do Rio	Areal do Rio Cávado - Barcelinhos
14	Pedestrianismo	Caminhada Nocturna	Barcelos
14 e 15	Montanhismo	Escalada na Meadinha	Peneda
29, 30, 31 (+Agosto)	Montanhismo	Estágio de Alpinismo Monte Branco	França

