

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

Design: WeLink
Tiragem: 7.000 exemplares
Periodicidade: Trimestral
Distribuição: Gratuita

facebook



www.amigosdamontanha.com

ORIENTAÇÃO NA FRANQUEIRA



O Monte da Franqueira recebe no dia 22 de Abril uma prova de orientação pedestre. Pensada para a participação de pessoas de todas as idades, federados e não federados, a actividade terá percursos ajustados, com vários graus de dificuldade, podendo a participação ser efectuada a título individual ou em grupo, em masculinos, femininos e mistos. Esta zona de grande beleza natural e ex-libris do concelho terá, antes, uma acção de limpeza ambiental organizada pelos Amigos da Montanha.

TAÇA DE PORTUGAL DE TRIAL BIKE



Os AM organizam no dia 6 de Maio, na Zona Ribeirinha de Barcelos, a 1.ª Prova da Taça de Portugal de Trial Bike. A actividade terá em competição atletas federados mas está, também, aberta a atletas de lazer. Esta é a segunda prova de competição da Federação Portuguesa de Ciclismo cuja organização foi atribuída aos AM, juntando-se à Maratona BTT 5 Cumes que, pelo segundo ano consecutivo, integrará a Taça de Portugal de Maratonas.

TRILHO DOS MOINHOS



Mais uma data marcante para o BTT, foi o que se viveu no dia 10 de Março, em Barcelos.

Mais de um milhar de atletas invadiram os trilhos que percorreram o lado Sul do Concelho, visitando os moinhos que servem de mote ao percurso.

O dia de sol foi convidativo para esta festa que teve início pelas 9h30 no Estádio Cidade de Barcelos e que registou um número recorde de participantes na sexta edição da prova. A meta ficou instalada no Largo da Porta Nova, com o público a aderir ao evento para ver os participantes chegarem,

para assistir à animação com Jump Fit e Hip Hop, pelo Ginásio Stadium e para aplaudir os vencedores durante a cerimónia de entrega de prémios.

Nelson Sousa, pela primeira vez a vestir a camisola dos Amigos da Montanha, foi o grande vencedor na prova masculina. Marlene Seara, da equipa Cávado Bike Team, foi a primeira a cortar a meta em femininos. Mas, mais do que competição, o Trilho dos Moinhos é acima de tudo um percurso de lazer, cuja espectacularidade dos trilhos e dos single tracks tem vindo a captar e a agradar a um cada vez maior número de atletas.

A grande maioria dos participantes vem de fora de Barcelos, o que torna este evento já uma referência nacional, contribuindo para a promoção no Concelho no país e na vizinha Espanha.

Estes resultados são fruto de um trabalho enorme, onde os voluntários que se juntam à associação para garantir toda a logística desempenham um papel fundamental. Os AM agradecem, também, a todas as instituições e empresas que se associaram a este evento, contribuindo para o êxito alcançado.

DOWNTOWN DO GALO



Esta prova de downhill urbano é já um dos grandes eventos espectaculo dos Amigos da Montanha. Rampas, saltos, muita velocidade e adrenalina para ultrapassar os obstáculos chamaram nas edições anteriores muitos pilotos até Barcelos e também muito público. Esta prova promete uma vez mais

a animar o centro de Barcelos. Para isso, o percurso urbano será estudado e adaptado de forma a garantir a vertente espectáculo. Serão usados não só os obstáculos naturais presentes no trajecto, mas também outros equipamentos, capazes de proporcionar as mais apetecíveis manobras na prática da modalidade.

DUATLO BTT-CANOAGEM

Canoas e bicicletas têm constituído uma das actividades mais apreciadas no calendário anual, revelando uma junção perfeita de dois desportos.

No dia 26 de Maio, os participantes nesta aventura começarão por praticar BTT para, depois de cerca de 30Km, saborearem uma descida de canoagem no rio Cávado. Para o final está marcado um momento de convívio, acompanhando um churrasco.

PERCURSOS PEDESTRES

Em Abril, no dia 21, o Pedestrianismo passará por Ponte de Lima, mais uma região rica em paisagens onde se visitarão trilhos em meio rural e florestal e, uma semana depois, haverá uma caminhada em Barcelos especialmente dedicada aos mais novos. Fomentar o desporto entre este público é um dos objectivos dos Amigos da Montanha e, por isso, as caminhadas para crianças são já uma presença indispensável no calendário de actividades.

Sócio Individual e Sócio Empresa

Há cada vez mais vantagens em ser associado dos AM. Para além das actividades, há descontos em empresas e, com o novo regulamento, mais facilidades na inscrição para as famílias e para os mais jovens, que ficam isentos do valor da jóia. As empresas também podem ser associadas. O sócio empresa pode adquirir 4 ou 6 cartões transmissíveis, pelo valor anual de 100 e 120€, respectivamente, podendo participar nas actividades, de acordo com o n.º de cartões de que dispõe.



PROVA DE DESPORTO ESCOLAR



Os Amigos da Montanha organizaram no dia 3 de Março a III prova do Campeonato Regional Norte de Orientação do Desporto Escolar que contou com a participação de cerca de 500 alunos, representando 34 escolas. Na Mata do Camarido, em Caminha, os participantes, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, cumpriram os seus percursos aproveitando um terreno de eleição para a prática da modalidade, onde o ondulado ligeiro das dunas de pinhal permite criar percursos variados e de grande diversidade técnica.

ANIMA-TE!!!

Susana Faria - Sócia n.º. 655

Numa época em que nos vemos cada vez mais a braços com as vicissitudes de uma sociedade "stressada" por problemas económicos e até morais, fica difícil arranjar formas e motivos para SORRIR. Mas felizmente existem. São nas nossas "fugas" ao dia-a-dia em que recarregamos as baterias para enfrentar a vida de um modo saudável. O desporto, o lazer e o contacto com a natureza são, por excelência, formas saudáveis e económi-

cas de encontrar o equilíbrio físico e emocional que por vezes quase deixamos escapar! Não podemos deixar o tempo passar! Foi neste contexto que participei pela primeira vez numa atividade pedestre da Associação Amigos da Montanha. Foi há quatro anos... Desde a primeira caminhada até hoje já fiz atividades que me serão eternamente inesquecíveis: os caminhos de Santiago até Finisterra; a canoagem noturna; o encontro in-

tersócios, entre outras. O estar em grupo, o estar em forma, o estar na natureza de um modo participativo fez-me repensar em valores por vezes esquecidos ou banalizados pela dita sociedade. Questões a que hoje cada vez mais estou atenta como sejam: o ambiente ou a ação social e que me ajudam a sentir participativa e voluntária.

Comigo resultou :) Anima-te!!!!



EDITORIAL

Nos próximos meses, o calendário é vasto em número de atividades de cada uma das modalidades que promovemos. Da orientação, ao montanhismo, passando pela canoagem, rafting, paintball, pedestrianismo e BTT, todas as secções nos trazem bons motivos para praticar desporto na natureza durante a Primavera. Em Junho destacamos o Encontro Intersócios, uma atividade que anualmente junta centenas de sócios e familiares numa festa do associativismo, marcada pelo desporto, lazer e pelo convívio.

Antes, receberemos mais uma prova da Federação Portuguesa de Ciclismo, a Taça de Trial Bike. A entrega de mais esta organização aos Amigos da Montanha deixa-nos orgulhosos e comprova a qualidade com que temos tentado marcar as nossas atividades, qualidade essa que vem sendo reconhecida por instituições e participantes. A participação de todos é fundamental para continuarmos neste caminho. Estamos à tua espera nas próximas atividades. Decorrem a bom ritmo as obras da nova sede social da Associação. No âmbito desta reconstrução, os Amigos da Montanha terão uma campanha para todos os que quiserem ter o seu nome associado a este projecto. Será o "Mural de Amigos" onde todos poderão ter o seu espaço numa parede composta por cubos de madeira personalizados com o nome dos "Amigos da Associação". Fica, também, na história dos Amigos da Montanha.

Américo Alves
Presidente da Direcção



SUPORTE BÁSICO DE VIDA

Os AM realizam nos dias 9 e 10 de Maio uma formação com o objectivo de dotar os participantes de conhecimentos que lhes permitam realizar manobras de suporte básico de vida, de desobstrução da via respiratória em obstrução por corpo estranho e colocação de vítimas de doença súbita em posição lateral de segurança. Serão abordadas ainda situações do dia-a-dia, nas quais qualquer cidadão poderá prestar auxílio imediato, até a chegada de meios especializados. O curso realiza-se em horário pós-laboral, das 20 às 23h, na sede dos AM.

PAINTBALL

No dia 28 de Abril o mote para a aventura de Paintball é a "Guerra dos Cravos" e em Maio, no dia 12, será a "War of the Crosses". No renovado Campo da Pousa, por entre vegetação e obstáculos, é só estar atento e dar azo à imaginação. A aventura, o convívio e o divertimento estão garantidos. Podes também juntar o teu grupo de amigos e organizar um jogo de paintball para marcar as mais variadas ocasiões de uma forma bem divertida. Informa-te!

ESQUIMOTAGEM

Aprender manobras específicas para a canoagem é o objectivo do Curso de Esquimotagem marcado para 21 de Abril, em Barcelos. A atividade decorre numa piscina com a presença de um monitor que dotará os participantes de conhecimentos sobre esta técnica, muito apreciada no mundo da canoagem.

DOWNMINHO

Para os admiradores do Downhill, do Freeride ou do BTT que gostem de descidas mais "radicais", o DownMinho é uma proposta irrecusável. A atividade realiza-se no dia 19 de Maio, na Serra d'Arga (Sr.ª. do Minho) e ao longo do dia serão realizadas duas descidas conjuntas (estilo Avalanche) pelos trilhos da serra, com perto de 1000 metros de desnível e mais de 8 Km de extensão! Inscreve-te já!



EVA
PRODUCTION AND
FASHION AGENCY
www.evatextil.com

FLORES COM AMOR
TUDO EM ARTE FLORAL

Fátima Araújo
Rua Cândido da Cunha
Edif. Fabrica Barcelense 152 B - RC
4750-276 Barcelos
Tel/Fax 253 891 008
Telex 918 174 029
florescomamor@ciix.pt

GARMIN
DISTRIBUÍDO POR:
CN Casa Raul Veloso
Armação, Ferragens e Utilidades, Lda.
Rua D'ANTONIO BARROSO Nº79
TELF:253 823 148 EMAIL: CRVELOSO@GMAIL.COM

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

informcávado
Informática Lda.

ATOMGEST

PROtekt

www.informcavado.com

ORIENTAÇÃO PEDESTRE E ORI-BTT



A equipa de Orientação dos Amigos da Montanha é constituída por 14 elementos a competir, na época de 2012, nas provas da Taça de Portugal e nos Campeonatos Nacionais de distância longa, média, sprint e estafetas. Adélio Gouveia, Domingos Nunes, Jorge Silva, Laura Gouveia, Leandro Lima, Lucília Esteves, Mauro Costa, Ricardo Vieira, Sandra Gonçalves e Nuno Gaspar representam as cores dos AM em Orientação

Pedestre, enquanto José Henriques, José Magalhães, José Silva e Noémia Magalhães competem em Ori-BTT. A secção de Orientação procurará, cada vez mais, fomentar este desporto entre os mais novos, sendo um dos objectivos recrutar crianças para reforçar esta equipa a curto prazo. Comprovando a dinamização deste desporto, os AM organizam, no dia 20 de Outubro, uma das provas da Taça de Portugal 2 da modalidade.

BTT AMIGOS DA MONTANHA



A mais recente equipa dos Amigos da Montanha foi apresentada no dia 7 de Março. Nelson Sousa, vencedor da Taça de Maratonas em 2011, e Tiago Sousa são os dois atletas a competir na equipa Amigos da Montanha/Bike Space/Ledechem. Os dois irmãos irão disputar os Campeonatos Regionais do Minho e do Porto, o Campeonato Nacional e a Taça de Portugal XCM na categoria de elites/sub23. Estarão ainda presentes em diversas provas realizadas em todo o país, apenas com objectivo de participação e preparação. A formação de uma equipa de BTT

no seio dos AM era um objectivo que foi sendo trabalhado e, este ano, foi consolidado com a captação destes dois jovens barcelenses. Nelson e Tiago sempre gostaram de marcar presença nas actividades de BTT dos AM, identificando-se, em pleno, com o espírito que marca a Associação e que tem permitido o êxito nos grandes eventos desenvolvidos nesta modalidade, nomeadamente o Trilhos dos Moinhos e a Maratona BTT 5 Cumes®. Na última edição do Trilho dos Moinhos, Nelson e Tiago já vestiram as cores dos AM com as excelentes prestações de primeiro e quarto lugares, respectivamente.

EQUIPA DE TRIAL BIKE EM COMPETIÇÃO



Eduardo Torres e Jorge Fonseca constituem a equipa dos Amigos da Montanha na modalidade de TrialBike. Os dois atletas irão disputar a Taça de Portugal, o Campeonato Nacional e Troféu Internacional Festival Bike. De destacar ainda a organização, que estará a cargo dos AM, de uma prova da Taça de Portugal da modalidade. O evento está marcado para 6 de Maio e decorrerá na zona ribeirinha de Barcelos, uma área dotada de obstáculos naturais adequados à prática deste desporto.

DOWNHILL

Alexandre Cunha, Gil Marques, Guilherme Magalhães, Hugo Alves, João Carvalho, José Carneiro, José Ferreira, Natanael Alves, Paulo Senra e Vittor Sotto Mayor compõem o grupo de atletas de Downhill a correr com as cores dos AM, em 2012. Os dez elementos disputam o Campeonato Regional do Minho, a Taça de Portugal, o Campeonato Nacional e a Prova Internacional UCI, cuja pontuação contará para o Campeonato Internacional, representando a equipa Amigos da Montanha/Mondraker Store.

A formação, reforçada com mais dois elementos em relação ao ano anterior, estará ainda presente em diversas provas de Downhill Urbano. No calendário de actividades de downhill dos AM destaca-se a realização do DownMinho, no próximo dia 19 de Maio que terá como cenário a magnífica paisagem da Serra d'Arga e a terceira edição da prova de downhill urbano DownTown do Galo que, uma vez mais, promete trazer até Barcelos muita adrenalina e espectáculo.

CORRIDAS DE MONTANHA

Dez atletas representam, em 2012, os Amigos da Montanha em duas dezenas de provas nacionais e internacionais na modalidade de Corridas de Montanha. A equipa é formada por formada por Carlos Cadinha; Carlos Peixoto, Cátia Conceição, Fernando Pereira, José Carlos Araújo, Miguel Catarino, Nuno Soares,

Rui Ribeiro, Sílvia Martins e Sofia Ribeiro. No calendário de 2012 continuará também o grande Ultra Trail AM. Esta prova de Corridas de Montanha registou, o ano passado, a presença de quase 500 atletas, sendo aos atletas dos AM grandes embaixadores do evento, nacional e internacionalmente.

ORI-BTT

A Freguesia de Palme recebe no dia 22 de Maio uma actividade de Ori-BTT. A prova contará com dois percursos convidando, assim, à participação de todos: Fácil Curto - Percurso de baixa dificuldade técnica e física; e Fácil Longo - Percurso de média dificuldade física e baixa dificuldade técnica.

CICLOTURISMO

No dia 15 de Abril e 6 de Maio haverá dois passeios de Cicloturismo na Ecovia do Rio Lima. Primeiro no troço das Veigas e no segundo dia no Troço das Lagoas.

JFF
CONSTRUÇÕES
Alameda - I.C.C. - 10 444

JOSAR Etiquetas, Lda.
Barcelos www.josar.pt

La BOMBA
BAR CERVEJARIA
PIZZARIA TEMPAS
Vila Boa | Vila Seca
T.917787065 | T.917787240

Ueguros

MARITIL



lavandaria e tinturaria industrial
Tel: 233839440/12/3/4/5/6/7/8 Fax: 233839449
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



ACTIVIDADES

ABRIL

- 14 - Rafting Atei/Celorico - Rio Tâmega
- 14 e 15 - Marcha Travessia II
- 15 - Cicloturismo: Ecovia do Rio Lima - Troço das Veigas
- 21 - Percurso Pedestre em Ponte de Lima
- 21 - Canoagem: Curso de Esquimotagem - Barcelos
- 22 - Orientação na Franqueira - Barcelos
- 28 - Caminhada para Crianças - Barcelos
- 28 - Paintball: Guerra dos Cravos - Barcelos

MAIO

- 5 e 6 - Marcha Travessia II
- 6 - Cicloturismo: Ecovia do Rio Lima - Troço das Lagoas
- 6 - 1.ª Taça de Portugal de Trial Bike - Barcelos
- 9 e 10 - Montanhismo: Curso de Suporte Básico de Vida - Barcelos
- 12 - Paintball: War of the Crosses - Barcelos
- 12 - Workshop Escalada II - Póvoa de Lanhoso
- 12 e 13 - Rafting Vidago/Celorico - Rio Tâmega
- 19 - Downminho - Serra D'Arga
- 19 - Percurso Pedestre em Arouca
- 19 - Canoagem Rio Mondego - Penacova/Coimbra
- 20 - Ori/BTT Palme - Barcelos
- 20 - Duetlo BTT/Canoagem - Barcelos

JUNHO

- 2 e 3 - Canoagem Douro Internacional
- 4, 6, 9, 10, 12, 14, 16 e 17 - Montanhismo - Curso de Iniciação NI
- 9 - Downtown do Galo - Barcelos
- 16 e 17 - Encontro Intersócios
- 23 - Percurso Pedestre em Melgaço
- 23 - Limpeza do Areal Rio Cávado e Ponte Medieval - Barcelinhos
- 30 - Paintball: Silverado - Barcelos
- 30 e 1 Julho - Escalada na Serra da Freita



CAMINHAR COM OS AMIGOS DA MONTANHA

O grupo de pedestrianistas que se junta aos Amigos da Montanha em cada actividade é cada vez em maior número. Há quem não falte a uma caminhada e há, também, novos elementos em cada actividade que vêm para ficar e "cumprir" o calendário. As primeiras caminhadas do ano foram prova disso. No Alto Minho visitaram-se as terras de Ponte da Barca onde as paisagens não deixaram indiferentes os cerca de 80 participantes. Em Fafe, foi sensivelmente o mesmo, o número de pedestrianistas que percorreu a Rota dos Espigueiros e os Caminhos da S. João da Ramalheira, visitando trilhos por

entre bosques e vegetação densa. E em Março, foi a vez de Montalegre receber os pedestrianistas. O dia começou com muito frio na Aldeia de Pondras, mas os mais de 90 participantes não se renderam e, durante a tarde, foram recompensados com o sol que deixou apreciar as belas paisagens da região, e com caldo verde oferecido pela "Associação Pondras em Movimento". Também nos Amigos da Montanha se comprova a tese de que o pedestrianismo é um desporto apreciado por um número crescente de praticantes de todas as idades, a conquistar, igualmente, pontos na área do Ecoturismo.

PARCERIAS AMIGOS DA MONTANHA

Os Amigos da Montanha têm apostado de forma contínua e cada vez mais activa em parcerias que fomentem a ligação com a comunidade local. No dia 28 de Abril realiza-se o TEDx Barcelos e os AM estão associados, como entidade parceira, a este evento ligado ao empreendedorismo, à inovação, à sociedade e à cultura. Os Amigos da Montanha têm, também, em curso uma parceria com a Unidade de Psico-Oncologia de Barcelos da Liga Portuguesa Contra o Cancro, com os objectivos de ajudar na angariação de verbas para esta unidade e na sensibilização, através da realização de actividades. A Associação participará ainda no projecto Um Dia Pela Vida, com uma equipa que integra este movimento de angariação de fundos e sensibilização na Luta Contra o Cancro. Mas são muitos os momentos em que os AM têm estado ligados de diferentes formas à comunidade local, nomeadamente com as escolas e outras associações, e esta ligação é um dos objectivos que a Associação procurará manter e consolidar.

ENCONTRO INTERSÓCIOS



Nos dias 16 e 17 de Junho os Amigos da Montanha reúnem, uma vez mais, os seus associados e familiares para um fim-de-semana marcado pela animação, desporto e muito convívio. Fica atento ao nosso site e à informação enviada pelos Amigos da Montanha e inscreve-te nesta actividade. Participa num grande momento de associativismo.

EM JULHO

- 1 - Cicloturismo: Ecovia de Famalicão
- 1 - Rafting Rio Minho
- 1 a 31 - Montanhas d'Acção
- 6 - Canoagem Rio Cávado Nocturna
- 7, 14, 21 e 28 - XIV Jogos do Rio
- 14 - Caminhada Nocturna
- 14 e 15 - Escalada na Meadinha
- 29, 30, 31 e 1 de Agosto - Estágio de Alpinismo Monte Branco

JOGOS DO RIO

O Areal de Barcelinhos voltará a receber, nos sábados de Julho, os Jogos do Rio. As inscrições das equipas para participação nos torneios abrirão em breve. Junta o teu grupo de amigos e participa! No dia 23 de Junho, os AM realizam, também, a limpeza da Ponte Medieval, do Castelo e do Areal.

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

Ourivesarias Júlio

Perla
Confeitaria - Restaurante - Cervejaria

Rústico RESTAURANTE

Aberto das 10h às 23h
TODOS OS DIAS

santiagotur
viagens e turismo, Lda.
Barcelos - Trofa
www.santiagotur.pt

Clínica Santa Eulália
Rua do Monte Real, nº 979
4755-481 Rio Covo Santa Eulália - Barcelos
Contacto: 253 832 120 - 967 710 680
email: clinica.santa.eulalia@gmail.com

TRANQUILIDADE
Sérgio Boavista
Rua Elias Garcia nº194
4750 - 144 Arcozelo - Barcelos
Tel: 253 801 260 Fax: 253 801 269
Tel: 966 545 787
E-Mail: paulo.carvalho@parceiros.tranquilidade.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

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