

# 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](http://www.amigosdamontanha.com)

# JOGOS DO RIO

## AMIGOS DA MONTANHA

Inscrições de equipas até 2 de Julho, em  
[www.amigosdamontanha.com](http://www.amigosdamontanha.com)



## Downtown do Galo

Depois do sucesso do primeiro Downtown do Galo, o calendário de actividades tem nova edição do evento marcada para 4 de Junho. Espera-se muita velocidade e adrenalina para ultrapassar os obstáculos nesta prova da vertente mais radical do BTT. Brevemente estarão abertas as inscrições. Fica atento em [www.amigosdamontanha.com](http://www.amigosdamontanha.com).

## Jogos do Rio

Está à porta a XIII edição dos Jogos do Rio, um evento que mais uma vez promete muito desporto e animação no Areal de Barcelinhos. Os sábados escolhidos são 9, 16, 23 e 30 de Julho. As inscrições de equipas para participação nas modalidades de futebol, voleibol, canoagem, atletismo e orientação são limitadas e podem ser realizadas até 2 de Julho. Vê todas as informações em [www.amigosdamontanha.com](http://www.amigosdamontanha.com). Antes dos Jogos, os Amigos da Montanha procedem à limpeza da Ponte Medieval, do Castelo e do Areal.



## Encontro Intersócios

Nos dias 18 e 19 de Junho o Encontro Intersócios regressa ao Gerês, na zona de Lamas de Mouro e Castro Laboreiro, um local emblemático para os Amigos da Montanha. Como habitualmente, em breve será enviada informação para todos os sócios sobre o evento. Participa no Encontro desta grande família dos Amigos da Montanha. Haverá várias actividades desportivas, animação e, acima de tudo, muito convívio.

## FAZ-TE SÓCIO

Montanhas de aventuras para viver.

Inscribe-te em [www.amigosdamontanha.com](http://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.

## Curso de Montanhismo

Em Maio, a Secção de Montanha realiza um Curso de Montanhismo Nível I. Especialmente vocacionado para todos aqueles que se pretendem iniciar nesta modalidade, destina-se, também, aos que procuram aprofundar os seus conhecimentos. Com aulas teórico-práticas, o curso abordará temáticas como "Equipamento e material", "Orientação" e "Planeamento de Actividades". Inscrições no Web Site da Associação.

## Duatio BTT-Canoagem

No dia 28 de Maio haverá mais uma aventura de Duatio BTT-Canoagem. Os participantes iniciam a prova na modalidade de BTT, descobrindo os trilhos propostos para, depois de 20 Km, trocarem as bicicletas pelas canoas e saborearem as emoções da descida do Rio Cávado. Inscribe-te nesta actividade e participa numa fantástica união de BTT e Canoagem.

## Prova Local de Orientação

No Dia Nacional da Orientação, 7 de Maio, os Amigos da Montanha apresentam uma boa razão para não ficar em casa. A partir do Largo da Porta Nova, pelas 10h30, realiza-se uma prova de orientação pedestre pelos jardins da cidade de Barcelos, descobrindo locais muitas vezes desconhecidos pela maior parte da população. Inscrições gratuitas em [www.amigosdamontanha.com](http://www.amigosdamontanha.com), até 4 de Maio.

## Percurso Marco de Canaveses

Para 21 de Maio, a proposta dos AM é um percurso de 15 Km, com nível de dificuldade baixo, na Serra da Aboboreira. Nesta zona de montanha com elevada riqueza cultural e natural que mantém pequenas aldeias ainda hoje podem ser apreciados vários moinhos de cereais, construídos sobre as linhas de água para a subsistência das gentes locais. Inscribe-te!

AGENTE AUTORIZADO  
**A.S. Panasonic**  
 Ar Condicionado  
**Telecomunicações, Lda.**  
 253 821 140 / 919 324 141  
 Qt.ª da Formiga - Barcelos



**acatel**



**alvesecerqueiraserralheria,lda**



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



**Sistemas Automatizados e Comunicações de Barcelos, Lda**



Fotografia: COVADONGA CUÉ / MDS 2011

## Carlos Sá voltou a brilhar

Aquela que seria uma prova de preparação para um futuro desempenho ao mais alto nível tornou-se num feito notável.

Carlos Sá tem uma história que merece a admiração de milhares de pessoas. Em 2008 estreia-se numa ultra maratona, aceitando o desafio de um amigo, e acaba em segundo lugar. Participa numa prova de 100km em Espanha e ganha; estreia-se numa das ultras maratonas mais conceituadas de 160km em França e ganha; cria o desafio pessoal de correr 203km no caminho Português de Santiago em 24h e fá-lo em 20h40m; consegue apoios para participar na Marathon des Sables e é a sensação da prova ao ficar em oitavo lugar da geral e na terceira posição entre os europeus.

Na Marathon des Sables os atletas percorrem 250km no Deserto do Sara em autonomia total, carregando na mochila o que considerarem necessário para "sobreviver" durante sete dias. A organização apenas disponibiliza água. Carlos Sá partiu para esta aventura com o intuito de conhecer todas as regras e os truques dos africanos que dominam desde sempre esta prova, para numa futura participação entrar no grupo do denominado top 10. Mas não foi necessário esperar, pois alcança o objectivo na estreia.

Na grande etapa de 82km, Carlos Sá foi figura de destaque no site oficial da maratona, depois de entrar na meta em sétimo lugar, de mãos dadas com Ait Mustapha que vinha em grande sofrimento, mostrando que a solidariedade é mais importante que a competição. A quinta posição na etapa seguinte era a confirmação de que estávamos perante um super atleta. Todos queriam saber quem era, de onde vinha, quantas horas treinava e ficavam admirados por não ser profissional.

Mas, para alcançar tão grandioso resultado, Carlos Sá ultrapassou enormes dificuldades que começaram ainda antes da partida para conseguir treinar no fim de um dia de trabalho. Na prova enfrentou temperaturas de 57°C e -3°C e uma tempestade de areia; teve de racionar a água e conter a fome; teve de resistir às emoções ao ver crianças de joelhos à sua frente a pedir, simplesmente, água. Encontrou motivação para ultrapassar as dificuldades nos emails que todos os dias recebia, vindos de todo o mundo. As mensagens chegavam de "desconhecidos, amigos e familiares, todos seguiam o meu desempenho, tive medo de desapontar estas pessoas e foi esse sentimento que me fez correr até à meta nos três últimos dias sem saber de onde vinha a força para aguentar tal sofrimento: o sofrimento é passageiro e a glória é eterna", refere com emoção. É, com o mesmo sentimento, acrescenta: "no final era o homem mais feliz do mundo: pelo resultado, pelos amigos e por sentir que ainda posso fazer melhor".

## Editorial

Aproximam-se as actividades que, anualmente, marcam os meses de verão nos Amigos da Montanha. A XIII edição dos Jogos do Rio trará animação e desporto ao Areal de Barcelinhos e continuará a ter a sua vertente ambiental com a limpeza do Areal, da Ponte Medieval e do Castelo.

E no mês de Junho teremos o nosso XI Encontro Intersócios. Esta actividade para sócios e familiares voltará a um lugar especial para os Amigos da Montanha, um local onde os seus fundadores desenvolviam grande parte das actividades, estando, por isso, intimamente ligado ao nascimento da associação, à defesa dos valores ambientais e ao espírito de grupo que nos caracteriza. No cenário do Gerês, Lamas de Mouro e Castro Laboreiro receber-nos-ão para mais um encontro que, certamente, continuará a caracterizar-se pela animação e convívio entre todos.

Junho recebe, também, a segunda edição do Downtown do Galo, uma actividade que em 2010 registou grande entusiasmo entre os participantes e o público que assistiu à prova.

Sempre com o objectivo de fazer crescer esta grande família de associados, lançámos em Fevereiro uma campanha de angariação de sócios. Além da participação nas actividades, a Associação tem trabalhado no sentido de dedicar cada vez mais vantagens aos associados. O número de protocolos com entidades que oferecem descontos tem vindo a aumentar, sendo também diversificados os sectores de actividade abrangidos. Há, sem dúvida, bons motivos para convidares um amigo, um familiar a acompanhar-nos no dia-a-dia dos Amigos da Montanha.

Por diversas razões burocráticas alheias à nossa vontade e ao nosso trabalho, o início das obras de requalificação do edifício que albergará a nova sede tem vindo a ser adiado. A mais recente informação que obtivemos das entidades competentes permitem-nos afirmar que durante o mês de Maio iniciaremos esta tão esperada obra. As imagens do projecto foram apresentadas aos sócios na Assembleia Geral de 25 de Março. Estamos certos que o edifício, com as suas valências e características, será uma mais-valia para o trabalho diário e para o usufruto de todos os associados, servindo de espaço de convívio privilegiado entre os mesmos.

Finalmente, uma palavra de felicitação ao nosso atleta Carlos Sá pelo desempenho na "Maratona das Areias". A sua coragem, a força de vontade e a paixão pelas corridas têm permitido a este atleta conquistar grandes desafios e levar bem longe o nome dos Amigos da Montanha e de Barcelos. Parabéns!

O Presidente da Direcção,  
 Américo Alves



**inforcávada**  
 Informática, Lda.




www.inforcavado.com



**JFF** CONSTRUÇÕES  
 Alvará - I.C.C. - 10 444




**JOSAR Etiquetas, Lda.**  
 Barcelos [www.josar.pt](http://www.josar.pt)



**Ourivesarias Júlio**



**LBrent**



**d.Nuno**  
 José Manuel Amorim Antunes & Ca.  
 Rua Irmã S. Romão, 132 R/c -  
 Tel./Fax 253 823 972 - 4750-300 Barcelos

## Assembleia Geral

Os Amigos da Montanha reuniram, no passado dia 25 de Março, para a Assembleia Geral Ordinária onde foram aprovados, por unanimidade, o Relatório de Gestão e Contas do exercício do ano económico de 2010 e o Orçamento para 2011. Um orçamento que, segundo o Presidente da Direcção, Américo Alves "é exigente mas que, acreditamos, é possível cumprir".

Américo Alves propôs, em nome pessoal, a atribuição de três menções honrosas, aprovadas por maioria (abstiveram-se os indicados para esta distinção) pelos sócios presentes. As Menções Honrosas foram atribuídas à Secção de Pedestrianismo, ao Presidente Adjunto David Ferreira e à Maratona BTT 5 Cumes, cuja marca nacional foi registada em 2010.

Foi, igualmente, aprovada por unanimidade a atribuição do título de Sócios Beneméritos às empresas LB Seguros, Restaurante Rústico, Bordados Oliveira e Oliveira e Electrocecos - Sistemas de Automatismos. Estas quatro entidades têm apoiado os Amigos da Montanha ao longo dos anos de actividade.

Na Assembleia Geral foram apresentadas aos sócios presentes imagens 3D da futura sede da Associação.



"a sua imobiliária"

www.gestinga.pt

Rústico RESTAURANTE

santiagotur viagens e turismo, Lda.

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

GARMIN®

DISTRIBUÍDO POR:

CNV Casa Raul Veloso

Armeiro, Ferragens e Utilidades, Lda.  
Rua D. ANTONIO BARROSO Nº79  
TELF: 253 823 148 EMAIL: CRVELOSO@GMAIL.COM



## Ano Internacional das Florestas

Os Amigos da Montanha distribuíram, no dia 5 de Fevereiro, 1200 árvores autóctones nas ruas da cidade de Barcelos. Com esta acção de sensibilização os AM quiseram associar-se às comemorações do Ano Internacional das Florestas. Acompanhando as plantas de um folheto de sensibilização ambiental e de uma t-shirt alusiva a esta comemoração, a Associação chamou a atenção para a importância da protecção das florestas e fez o convite "Plante uma árvore!".

Os Amigos da Montanha convidaram, ainda, a praticar desporto. No Largo da Porta Nova, a parede de escalada fez as delícias de todos os que quiseram experimentar esta modalidade e pelos jardins da cidade praticou-se orientação. O cenário desportivo ficou completo com a demonstração de Trial-Bike pela equipa dos AM.

## Campanha de Sócios

Os Amigos da Montanha iniciaram em Fevereiro uma campanha de angariação de sócios. Junta-te a nós, participa nas actividades de Montanhismo, Pedestrianismo, Orientação, Canoagem, Rafting, Paintball e BTT, e traz um amigo contigo, é o desafio. Os sócios dos AM usufruem de descontos em várias entidades ligadas ao comércio, saúde e bem-estar, hotelaria e serviços. Nesta campanha, os novos associados recebem um Kit de sócio.

Os AM agradecem a todas as entidades que estabeleceram protocolos de descontos com a Associação.

Entidades com descontos para sócios dos AM:

- Fisivida – Centro de Fisioterapia: 10% em serviços.
- Clínica de Podologia Dr. Jorge Torres: 10% nas consultas.
- Clínica Dentária Av. Alcades de Faria: 10% sobre a tabela de serviços.
- Nova Saúde – Clínica Particular de Barcelos: 10% em serviços.
- Lab. de Análise Clínicas de Barcelos: 10% em análises (particulares).
- Centro de Diagnóstico João Carvalho: 20% em serviços.
- Lab. de Patologia Clínica Hilário de Lima: 15% em análises.
- Ministério da Beleza – Perfumaria e Maquilhagem: 10% em artigos.
- Ginásio Máximo: Descontos diversos nas mensalidades e inscrição.
- Ginásio Curvas - Healthy Body: 5% na mensalidade.
- Jinkô Wellness SPA: Até 15%. Consultas de nutrição gratuitas.
- Korpusvelt: Até 15%. Consultas de nutrição gratuitas.
- Serfísio: 15% em serviços de Fisioterapia e Reabilitação Funcional.
- G Club: Descontos diversos nas mensalidades e inscrição.
- Personalizar – Centro Clínico Educacional: 10% em serviços.
- Hotel Restaurante Bagoeira: 15% sobre o preço de balcão.
- Grupo Hoteleiro Fernando Barata: 25% sobre o preço de balcão.
- Residencial Albergaria do Terço: 20% sobre o preço de balcão.
- Unidade Hoteleira Beleza da Serra: 10% sobre o preço de balcão.
- NaturBarroso: 10% sobre o preço de balcão.
- MGB Ciclomotores: 10% em artigos e acessórios.
- Óptica D. Nuno: Até 15% em produtos.
- Avelino Dias – Vestuário: 10% nas lojas do grupo.
- Ourivesaria Júlio: Até 10% em produtos.
- M & M Jóias: 10% em artigos.
- ETC – Papelaria Livraria e Artigos de Escritório: Até 10% em produtos.
- Armando Faria Fernandes – Electrodomésticos: 5% em artigos.
- Espaços Naturais – Artigos de Montanha: Até 10% em produtos.
- Cecílio Livraria: 10% em artigos.
- Copicelos – fotocópias e papelaria: 10% em artigos.
- A.S. Telecomunicações: 10% em artigos e montagem de equipamentos.
- Mesa Mãe – Decoração e mobiliário: 5% em produtos.
- ACC – Materiais de Construção e Bricolage: Até 10% em produtos.
- Four Elements – Mobiliário Contemporâneo: Até 10% em produtos.
- Ideal Pneus: Até 40% em produtos e serviços.
- D3C Mountain Gear: 10% em equipamentos.
- Altas Rotas: 10% em equipamentos.
- JVM – Som e Imagem: 10% em artigos.
- Infordata: 10% nos serviços de informática.
- Loft – Urbanwear: 10% em artigos.
- Kid Zone: 10% em artigos.
- Mercado da Música: Até 10% em produtos.
- Centro Óptico Ibérico: Até 15% em produtos. Consultas grátis.
- Jorge Oculista: Até 20% em produtos e vários serviços gratuitos.
- Santos Oculista: 20% em produtos. Consultas grátis.
- InforCávado – Informática: 5% em equipamentos e artigos.
- Vídeo Marte Club: 10% no aluguer de filmes.
- Foto Estúdio 77: 10% na revelação de fotos de trabalhos amadores.
- Kubo – Centro de Educação: 7% em serviços.
- Escola de Condução Flor do Cávado: 7% na carta de condução.
- Chapa 5 – Gravuras e Publicidade: 10% em serviços.
- CubiGraf – Serviços para Artes Gráficas: 10% em serviços.
- Artiflor – Serviço de Decoração e Florista: 5% em serviços e produtos.
- Temas Concretos: 10% nos cursos de formação.
- Gota Verde – Serviços Turísticos: 10% sobre o preço de balcão.

Esta informação não dispensa a consulta das condições detalhadas em [www.amigosdamontanha.com](http://www.amigosdamontanha.com) e junto das entidades aderentes.



## Move-te por Quem AMA

Trezentas e oitenta pessoas associaram-se aos Amigos da Montanha por uma causa de carácter solidário e inscreveram-se na iniciativa Move-te por Quem AMA, realizada no dia 3 de Abril. A actividade assinalou o Dia Mundial de Consciencialização do Autismo, comemorado a 2 de Abril, e permitiu angariar 1285€. Este valor, conseguido com as inscrições na caminhada e no passeio de bicicletas, além dos donativos de quem quis dar um pouco mais que os 3€ da inscrição, reverteu na totalidade para a AMA - Associação de Amigos do Autismo.

Move-te por Quem AMA teve, ainda, como objectivo o incentivo à prática de desporto para uma vida saudável. No Largo da Porta Nova estiveram equipas de técnicos de saúde que efectuaram aconselhamento nutricional, medição da tensão arterial, testes de glicose e exames auditivos e visuais.



## Prova de Desporto Escolar

A aposta em actividades para um público mais jovem continua de uma forma activa nos Amigos da Montanha. A secção de Orientação tem dinamizado com excelência esta vertente. No dia 2 de Abril a III prova do Campeonato Regional Norte de Orientação do Desporto Escolar "orientou" 500 estudantes com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos. No evento realizado na Mata do Camarido, em Caminha, onde o ondulado ligeiro das dunas de pinhal permite criar percursos variados e de grande diversidade técnica, estiveram também 95 atletas, crianças e adultos, nos escalões de promoção. A Orientação possibilita realizar excelentes passeios, onde o prazer de encontrar os pontos de controlo representa um estímulo suplementar para quem gosta da natureza.

TIB

TINTURARIA DE BARCELOS, LDA.

centro optico iberico

Desconto especial para os sócios 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. 916 684 397  
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 152 B - R/C  
4750-276 Barcelos  
Telf/Fax 253 891 008  
Telm 918 174 029  
florescomamor@clix.pt

ACC  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Sponsor Oficial



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



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

Sponsor Oficial de Impressão



Apoio



**Luís Oliveira**  
Médico Dentista

Rua Dr. Sebastião de Matos 86  
4750-800 V. Frescalinha S. Martinho  
Telf./Fax: 253 821 268  
Tlm.: 914 710 224  
luismoliveira@gmail.com

## ACTIVIDADES



### ABRIL

- 15, 16 e 17 – Montanhismo Torre Cerredo**  
Picos da Europa
- 16 – Percurso Pedestre**  
Cabeceiras de Basto
- 17 – Prova de Trial Bike**  
Barcelos
- 25 – Paintball – Guerra dos Cravos**  
Barcelos

### MAIO

- 7 – Prova Local de Orientação**  
Barcelos
- 7 – Caminhos de Santiago 2**  
Santiago - Finisterra
- 14 – Canoagem Travessia de Mar**  
A designar
- 10, 12, 14, 15, 17, 21 e 22 – Curso de Montanhismo N.1**  
A designar
- 21 – Percurso Pedestre**  
Marco de Canaveses
- 21 – Paintball – Paintureza**  
A designar
- 27 – Marcha Nocturna do Ultra Trail – Parte 1**  
Barcelos
- 28 – Duetlo BTT – Canoagem**  
Barcelos

### JUNHO

- 4 – Downtown do Galo**  
Barcelos
- 4 – Workshop de Escalada**  
Póvoa de Lanhoso
- 4 – Caminhos de Santiago 3**  
Santiago – Finisterra
- 6 e 7 – Curso de Suporte Básico de Vida**  
Barcelos
- 10 – Canoagem Nocturna**  
Rio Cávado
- 11 – Limpeza da Ponte Medieval e Castelo**  
Barcelos
- 11 – Percurso Pedestre**  
Ponte da Barca – Ponte de Lima
- 18 e 19 – Encontro Intersócios**  
Gerês – Lamas de Mouro e Castro Laboreiro
- 25 – Paintball – Churrascada**  
Barcelos
- 25 – Limpeza do Areal**  
Barcelos

### JULHO

- 2 e 3 – Canoagem Douro Internacional**
- 2 a 10 – Estágio nos Alpes**
- 9, 16, 23 e 30 – Jogos do Rio**
- 16 – Caminhada Nocturna**
- 29 – Marcha Nocturna do Ultra Trail – Parte 2**

## Amigos da Montanha no Facebook

Os Amigos da Montanha estão no Facebook. Visita a nossa página, partilha opiniões, fotos das actividades e outras informações de interesse para a vida associativa.

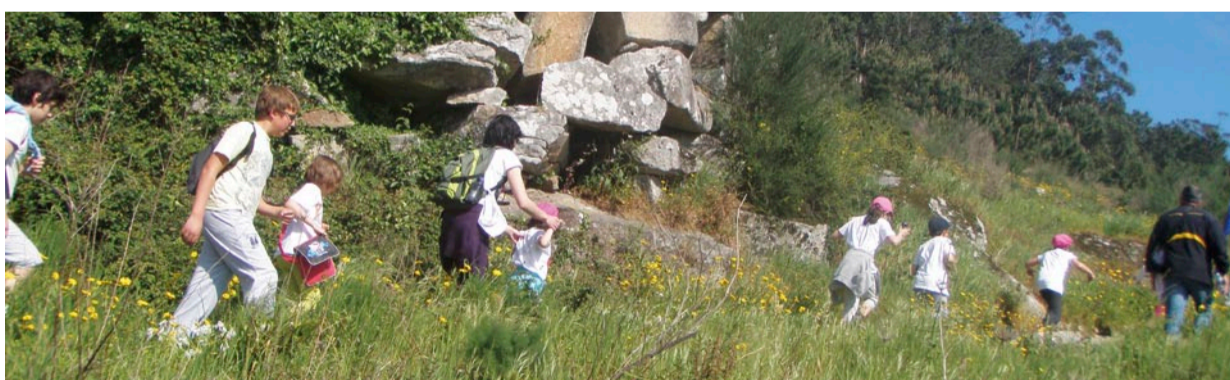


## Trilho dos Moinhos

Perto de um milhar de betetistas percorreram, no dia 5 de Março, 40km pelos trilhos do Concelho. Com as condições climatéricas a brindarem a organização e os participantes, o entusiasmo foi evidente do início ao final da prova. Os betetistas, que chegaram de todo o país e ainda da vizinha Espanha, evidenciaram grande animação e vontade de pedalar, apreciando os trilhos "espectaculares", como foram qualificados pela maior parte dos participantes na chegada à meta.

## Maratona BTT 5 Cumes

Ultimam-se os preparativos para a apresentação de mais uma Maratona BTT 5 Cumes. As inscrições abrem em Junho e este ano a Maratona traz uma novidade de realce. A juntar à vertente lúdica, que tem conquistado os adeptos do BTT, em 2011 o evento está integrado na Maratona TP XCM #5 (Taça de Portugal XCM), para atletas federados UVP/FPC. Este é mais um resultado da projecção que o evento alcançou nas seis edições realizadas.



## Caminhada para Crianças

Vinte pequenos aventureiros, acompanhados por catorze adultos, percorreram com entusiasmo 5Km por trilhos de montanha, em Esposende. A proposta de pedestrianismo procurou incentivar, uma vez mais, a prática de desporto em ambiente de natureza junto das crianças.

## Renovação de Quotas

Relembramos todos os sócios que ainda não renovaram a sua quota de 2011 que podem fazê-lo em [www.amigosdamontanha.com](http://www.amigosdamontanha.com) ou na sede da Associação. Continua a participar activamente nas actividades dos Amigos da Montanha e usufrui dos descontos nas entidades com protocolo.