

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

10 ANOS  
1999-2009  
AMIGOS DA  
MONTANHA

www.amigosdamontanha.com

## JOGOS DO RIO



Os Jogos do Rio regressam ao Areal de Barcelinhos, nos dias 6, 13, 20 e 27 de Julho e oferecem nestas quatro tardes de sábado um vasto programa desportivo e de animação no Areal de Barcelinhos, com várias atividades de participação gratuita.

Nos torneios da vertente competitiva, haverá os jogos futebol e voleibol e provas de atletismo, orientação e canoagem para as equipas seniores inscritas. No torneio de infantis, uma novidade para os Jogos do Rio deste ano, os atletas vão participar com as modalidades de futebol e prova de canoagem.

Este ano haverá ainda torneios de demonstração de futebol e voleibol feminino.

Para os mais pequenos a animação será garantida pelos insufláveis e pelas piscinas.

Haverá também slide e no rio estarão em permanência canoas para todos os que pretendam passear nas águas do Cávado.

No dia 6 de julho o programa abre com um espetáculo de dança pela ARCA - Associação Recreativa e Cultural de Arcozelo que convida também à participação do público presente com vários momentos de interação. A partir das 17h haverá uma aula de SpinBike proporcionada pelo ginásio Stadium. As aulas e demonstrações de várias modalidades de ginástica são, to-

dos os anos, uma grande atração para os milhares de pessoas que se deslocam ao Areal, trazendo muita cor e animação.

No dia 13 de julho haverá Paintkids e uma demonstração de Ju-Jitsu pelo Círculo Católico de Operários de Barcelos e a partir das 17h uma aula de Jump Fit pelo ginásio Stadium. No rio para além das canoas haverá iniciação ao mergulho e passeios de barco pelo ABAS - Associação Barcelense de Atividades Subaquáticas.

No terceiro dia dos jogos atuam alguns grupos folclóricos que participam no Festival do Rio organizado pelo Grupo Folclórico de Barcelinhos, seguindo-se uma demonstração de karate, pelo Clube Karaté de Barcelos e teatro no Areal pelo Grupo de Teatro da Associação Vamos a Isso. O ginásio Stadium proporciona mais uma aula bem dinâmica de Bodycombat.

Na última jornada, jogam-se as finais dos torneios. Em palco haverá a atuação de novos grupos folclóricos. A animação prossegue com a aula de Step pelo ginásio Stadium e uma aula de Zumba pelo "Barcelos Saudável. No rio haverá canoas e batismo de Jet Ski e Motas de Água com a participação da Associação Moto Galos.

A fechar os jogos, realiza-se a cerimónia de entrega de prémios.

Já abriram as inscrições para a Maratona BTT 5 Cumes. A nona edição, a realizar a 22 de setembro, pontua que terceiro ano consecutivo para a Taça de Portugal XCM/SportZone e será também uma das provas a contar para a Taça de Portugal de Atletas com Deficiência.

Os Amigos da Montanha mantêm a vertente solidária da prova que permitiu, em 2012, angariar 3 mil euros para a Liga Portuguesa Contra o Cancro, uma parceria que pretende ser também de sensibilização para os factores de risco da doença e para o desporto com factor de prevenção. A Maratona caracterizada pela beleza dos trilhos oferecidos assumi-

rá um carácter competitivo para os atletas que participam na Taça de Portugal, mas continua a caracterizar-se como uma atividade de carácter lúdico desportivo para a maior parte dos betetistas participantes. Nesta edição os atletas vão regressar à parte sul do concelho para percorrerem novos trilhos e atingirem novos cumes. No conjunto de destaques, este ano haverá uma novidade no controlo de tempos que será processado de forma electrónica com leitura através de chips. O programa da Maratona terá no sábado, 21 de setembro, um Passeio BTT Júnior, uma novidade introduzida em 2012 que captou grande número de adeptos.

O Estádio Cidade de Barcelos voltará a ser palco para a partida e a meta da prova, bem como para a área de animação preparada pelos Amigos da Montanha para os acompanhantes dos atletas que participam na prova, mas também para o público em geral. As inscrições para atletas não-federados realizam-se em [www.amigosdamontanha.com](http://www.amigosdamontanha.com), sendo o valor de participação de 16,50€. Em cada inscrição 1€ reverte para a Liga Portuguesa Contra o Cancro. Os atletas recebem um jersey de manga comprida e um par de peúgas de BTT do evento. Para todos os inscritos é disponibilizado um plano de treinos desenhado empresa parceira "Bike Treino".

### Canoagem Noturna

Uma das propostas mais esperadas e apreciadas no calendário de atividades dos Amigos da Montanha está de volta a 2 de agosto. Durante cerca de 8 km os participantes terão a oportunidade de conhecer o rio Cávado numa perspetiva noturna com o silêncio e o vazio da escuridão a tornarem esta descida de canoagem num excelente momento do verão. No final haverá um magnífico churrasco convívio. A não perder!

### 5 Cumes Júnior

No dia 21 de setembro serão os mais novos a ter destaque no BTT. Integrado no programa da Maratona BTT 5 Cumes os Amigos da Montanha realizarão um percurso com nível de dificuldade baixo que permitirá também aos jovens conhecerem as emoções e a beleza dos trilhos de Barcelos. O percurso é de participação gratuita mas com inscrição obrigatória. Não faltes!

### Sócio Individual e Sócio Empresa

Há cada vez mais vantagens em ser associado dos AM. Para além das atividades, 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 joia. As empresas também podem ser associadas. O sócio empresa pode adquirir 4 ou 6 cartões transmissíveis, pelo valor anual de 100 e 120€, respetivamente, podendo participar nas atividades, de acordo com o n.º de cartões de que dispõe.



## LIMPEZA DA PONTE MEDIEVAL



No âmbito da realização dos Jogos do Rio, o Areal de Barcelinhos e a Ponte Medieval foram já alvo de uma ação de limpeza realizada no passado sábado, 29 de junho. O trabalho de limpeza da ponte que liga Barcelinhos a Barcelos foi, na sua maior parte, realizado em suspensão do tabuleiro por elementos especializados da secção de Montanha desta associação com experiência em atividades deste tipo, que procedeu à remoção dos resíduos acumulados e corte da vegetação, contribuindo assim para a preservação e valorização deste monumento do concelho de Barcelos. Recorde-se que os Jogos do Rio tiveram início em 1998 com uma ação de limpeza pelos Amigos da Montanha que começaram desta forma a dinamizar o Areal de Barcelinhos que durante anos esteve votado ao abandono.

## CAMINHADA NOTURNA

No dia 13 de julho a proposta de pedestrianismo é de uma caminhada noturna pelos trilhos de Barcelos. Os percursos pedestres noturnos são sempre muito apelativos e atraem grande número de participantes. Como já é tradição no final da caminhada umas saborosas bifanas estarão à espera dos pedestrianistas para mais um momento de convívio.



## PARCERIAS AM

A WHITE Foundation foi criada para gerir as ações de responsabilidade social da WHITE Portugal e tem como objetivo principal, o apoio a Instituições de Solidariedade Social de diferentes causas. É uma entidade sem fins lucrativos, que visa, através da realização de eventos, ações sociais, cívicas e culturais, proporcionar amplos programas e serviços à sociedade. Uma das ações desenvolvidas foi a Missão Dulombi - Organização de Ajuda Humanitária à Guiné-Bissau e que tem como foco de atuação a área da saúde e do ensino, centrando os seus esforços em Dulombi e Galomaro. A WHITE Foundation - parceiro de missão - colaborou na angariação de bens e no envio para o terreno de duas colaboradoras da WHITE Portugal. Um contentor de 11 toneladas com bens angariados em Portugal foi o culminar de um longo e entusiasta esforço, que tinha por objetivo equipar os centros de saúde, as escolas primárias, e igualmente vestir, calçar e arrancar sorrisos nas

crianças, com os brinquedos oferecidos. Acreditamos que toda a ajuda dará uma nova cor à vida de todas as crianças abrangidas e que todo o material oferecido contribuirá para um maior desenvolvimento e crescimento das mesmas. Umhas breves palavras das intervenientes no terreno, descrevem simbolicamente o espírito de responsabilidade social da WHITE Portugal e a personalidade global dos colaboradores no compromisso e papel social ativos para com a sociedade em geral. "África é um mundo à parte! É a frase do meu regresso a Portugal e que justifico pela interação fácil de um povo caloroso e pela magia genuína das milhentas crianças de sorriso contagiante! A minha vida fará sempre sentido enquanto contribuir para a de outros e por isso mesmo anseio pisar aquela terra laranja novamente!" A WHITE Foundation une-se aos parceiros da WHITE Portugal, delineando todos os anos atividades muito distintas, estruturadas para a Acreditar - Associação de Pais e

Amigos da Criança com Cancro, e que visam proporcionar momentos memoráveis e altamente enriquecedores para as famílias e crianças apoiadas por esta associação. Exemplos dessas ações são o CSI - Circuito de Saltos Internacional; a exposição "O Mundo dos Dinossauros"; o festival de cinema para crianças "O Curtinhas"; e de forma especial os "Jogos do Rio", organizados pela Associação Amigos da Montanha, à qual deixamos o nosso agradecimento por esta envolvimento de apoio social que partilhámos e que nos move. A WHITE Foundation, enquanto organismo empresarial continuará acreditar no poder de atuação das empresas, junto de causas nobres e que contribuam para uma sociedade e um mundo mais equitativo.

[www.facebook.com/white.eu](http://www.facebook.com/white.eu)  
[www.facebook.com/white.foundation](http://www.facebook.com/white.foundation)  
[whitefoundation.white.eu](http://whitefoundation.white.eu)  
[www.white.eu](http://www.white.eu)

White Foundation

## EDITORIAL

Chegamos a mais um verão com um primeiro semestre recheado de atividades, dinamizadas nas diferentes modalidades que promovemos. O novo evento do calendário de atividades deste ano, o 24HBTT Barcelos, foi mais uma aposta a revelar resultados muito positivos que acreditamos serão de maior realce no futuro. O Encontro Inter-sócios foi uma vez mais marcado por um grande convívio entre os nossos associados. Escolhemos a Vila do Soajo, um local de grande beleza marcado pela afluência das gentes locais e com características de montanha excelentes para a realização deste evento. No campo do associativismo continuamos a marcar a atuação pela partilha dos nossos valores com os associados e com o voluntariado que nos permite continuar a efetivar o grande número de eventos do calendário de atividades. É este esforço que permite manter bem viva esta associação. Agradecemos a todos os que se têm juntado aos Amigos da Montanha, permitindo, das mais diversas formas, continuar a missão associativa. Continuamos a nossa atuação na vertente solidária com a realização de um evento de sensibilização para a problemática do cancro, ao qual os associados voltaram a aderir para angariar verbas para a Liga Portuguesa Contra o Cancro. No âmbito do trabalho que tem sido feito com esta instituição, continuaremos com a divulgação desta causa na Maratona BTT 5 Cumes, onde 1€ da participação reverte para o trabalho daquela instituição na luta contra a doença, um trabalho que também centra a sua mensagem na importância da prática do desporto como um factor de saúde e, em especial, de ajuda na prevenção do cancro. Em período de verão também regressam os Jogos do Rio ao Areal de Barcelinhos, procurando manter este espaço limpo, capaz de ser usufruído pelos veraneantes e conferindo-lhe uma dinâmica especial de animação nos quatro sábados de julho. Desejo a todos um excelente verão e boas férias.

Américo Alves  
 Presidente da Direção



**Carnes Landeiro**  
O sabor tradicional  
www.carneslandeiro.pt

**CLIMARQUES** CLIMATIZAÇÃO  
AR CONDICIONADO  
ASPIRAÇÃO CENTRAL  
Rua Abade Paes nº 41  
4750-252 Barcelos  
M 908 740 288  
www.climarques.com

**FLORES COM AMOR**  
TUDO EM ARTE FLORAL  
Fátima Araújo  
Rua Cândido da Cunha  
Edif. Fabrica Barcelense 152 B - R/C  
4750-276 Barcelos  
Tel/Fax 253 891 008  
Telex 918 174 029  
florescomamor@clix.pt

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

**informcávado** Informática Lda.  
ATOMGEST  
PROTeHII  
www.informcavado.com

## ACÇÃO DE LIMPEZA DA MARGEM DO CÁVADO



A Quercus e os Amigos da Montanha realizaram no dia 1 de junho uma ação de limpeza no rio Cávado. A ação realizou-se no âmbito das comemorações do Dia Mundial do Ambiente que se celebra 5 de junho e contou com o apoio da Natur House Katavus e Nornatural. Estiveram presentes 65 pessoas que limpavam e sinalizavam para os organismos competentes as maiores concentrações de resíduos, na zona envolvente da praia de Adaúfe na margem esquerda do

Cávado até à ETA na Ponte do Bico. Os Amigos da Montanha levaram um Bote e uma canoa para auxiliar na limpeza na água. Aos Amigos da Montanha e com o espírito do dia mundial da criança, juntou-se um grupo de alunos da Escola Gonçalo Nunes. A tarde foi de trabalho e de um excelente convívio entre os participantes dos vários grupos que se organizaram, com alguns momentos de lazer nomeadamente um passeio de barco e um lanche convívio.



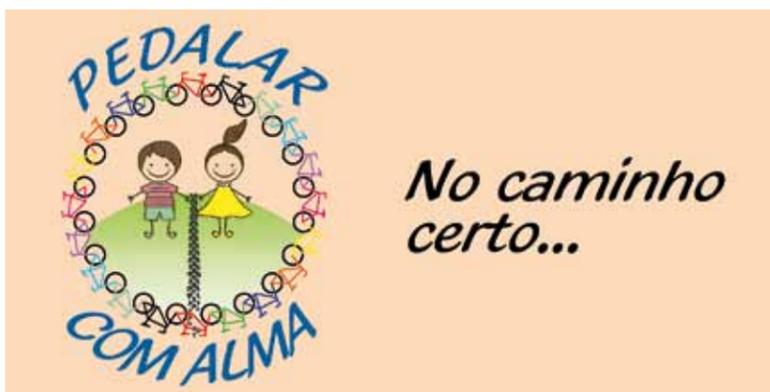
## ENCONTRO INTER-SÓCIOS

Os Amigos da Montanha realizaram nos dias 15 e 16 de junho o XIII Encontro Inter-sócios, desta vez no Soajo, um local de grande beleza natural com a simpatia das gentes locais a acolher da melhor forma os participantes. A vila do Soajo é um destino turístico muito apreciado pelas suas características de ruralidade, pelas paisagens naturais e pela gastronomia. O Encontro reuniu mais de 140 associados e familiares num fim-de-semana marcado pelo desporto e pelo convívio entre todos. No sábado, durante a tarde, realizou-se um percurso pedestre onde grande parte dos participantes no encontro visitou locais de extrema beleza natural, com paisagens que

vale a pena apreciar. O percurso terminou no magnífico conjunto de espigueiros. Estes espigueiros, tão característicos desta vila, formam uma eira comunitária erigida sobre uma enorme laje granítica. No rio Vez estiveram os restantes associados para uma descida de canoa-gem num dia de calor. À noite, realizou-se o jantar comemorativo do aniversário dos Amigos da Montanha. No início, os presentes foram brindados com a participação espontânea do Rancho Folclórico das Camponesas do Soajo que se juntaram, assim, à festa dos Amigos da Montanha. Um momento de grande relevo e emoção voltou a ser a entrega dos

títulos de Sócios Beneméritos, este ano às empresas Givec, Ourivesaria Júlio e White Portugal e aos particulares Duarte Nuno Pinto e António José da Costa, assim com das Menções Honrosas atribuídas à Secção de Orientação e ao diretor Mário Azevedo Simões, reconhecendo-se, desta forma, todo o apoio prestado à Associação por estas entidades. No domingo, já no Parque de Campismo de Travanca, os participantes concentraram-se para uma prova de orientação e um percurso pedestre. A finalizar o Encontro de Associados, o tradicional churrasco convívio num espaço bem propício às brincadeiras dos mais novos e à confraternização entre todos.

## PEDALAR COM ALMA



José Figueiredo, associado dos Amigos da Montanha que desde 2010 dá vida ao Projeto Pedalar com Alma, vai voltar, com a sua bicicleta, a percorrer o país para divulgar causas sociais. Este verão leva consigo a mensagem da Helpo, uma organização realiza programas de apoio continuados, projetos de assistência, ajuda humanitária, desenvolvimento comunitário,

educação para o desenvolvimento e desenvolvimento humano em múltiplos países. José Figueiredo parte de Sagres a 11 de agosto e durante 29 dias irá ao encontro dos Caminhos de Santiago. José Figueiredo tem nesta viagem a parceria dos Amigos da Montanha, Remax Solidária, Projecto Joãozinho, White Foundation e Companhia Vareira.

## CAMINHADA PARA CRIANÇAS

Depois de férias, o pedestrianismo dedica uma atividade aos mais pequenos. No dia 14 de setembro terão a oportunidade de descobrir trilhos numa caminhada com nível de dificuldade baixo. Traz os teus amigos e familiares e vem caminhar com os Amigos da Montanha.

## SUPORTE BÁSICO DE VIDA

Os AM realizam nos dias 25 e 26 de julho uma formação com o objetivo de dotar os participantes de conhecimentos que lhes permitam realizar manobras de suporte básico de vida. O curso realiza-se em horário pós-laboral, das 20 às 23h, na sede dos AM.

## PERCURSO PEDESTRE VALENÇA

No dia 28 de setembro, o percurso pedestre dos AM levará os pedestrianistas pela região do Alto Minho, em Valença. As ruínas do mosteiro de Sanfins, a capela de Santa Ana, o monte de Santo Ovídio onde será possível avistar o rio Minho e a Sé de Tui, são alguns dos locais a apreciar pelos participantes.

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

**La BOMBA** BAR CERVEJARIA  
PIZZARIA RESTAURANTE  
Vila Boa | Vila Seca  
T 917787065 | T 917787240

**Ueguros**

padarias pastelarias  
**Montalegrense**  
www.montalegrense.pt | info@montalegrense.pt

**M**  
**minipreço**  
BASTUÇO S. JOÃO  
SÓ PAGA MAIS QUEM QUER



## ATIVIDADES

### JULHO

- 5 - Canoagem - Rio Cávado Noturna - Barcelos/Esposende
- 13 - Pedestrianismo - Caminhada Noturna - Barcelos
- 6, 13, 20 e 27 - Jogos do Rio - Areal de Barcelinhos
- 25 e 26 - Curso de Suporte Básico de Vida - Barcelos

### AGOSTO

- 2 - Canoagem - Rio Cávado Noturna - Barcelos/Esposende
- 24 a 31 - Montanha - Estágio nos Alpes

### SETEMBRO

- 14 - Pedestrianismo - Caminhada para crianças - A designar
- 21 - Cicloturismo - 5 Cumes Júnior - Barcelos
- 22 - BTT - Maratona BTT 5 Cumes® - Barcelos
- 28 - Pedestrianismo - Valença

### OUTUBRO

- 5 e 6 - Canoagem - Douro Internacional
- 19 - Pedestrianismo - Arcos de Valdevez
- 19 - Oficina de Orientação Pedestre - Barcelinhos
- 19 e 20 - Montanha - Travessia de Sobrevivência V



# 24 H BTT BARCELOS

O Complexo de Tiro de Fervença recebeu nos dias 11 e 12 de maio o 24H BTT Barcelos, a primeira prova do Troféu Internacional 24H BTT. O 24H BTT Barcelos foi organizada pela primeira vez em Barcelos pelos Amigos da Montanha, com o apoio da Câmara Municipal.

A prova foi disputada por centena e meia de atletas com 31 grupos a correrem nas várias categorias de equipas de 2, 4 e 6 femininas, masculinas e mistas e 26 atletas a disputarem a prova a solo.

Para além da prova de resistência, os Amigos da Montanha prepararam para o evento um programa de animação para os participantes, acompanhantes e população local, com dança, ginástica, jogos tradicionais entre outras atividades, com

a colaboração da ARCA, do Ginásio Stadium, Escola de Método de Rose de Barcelos e Amigos das Bicicletas Antigas de Gamil.

No final do evento, David Ferreira, Presidente Adjunto dos Amigos da Montanha e diretor da prova, fez um balanço positivo pela forma como decorreu e pelas opiniões manifestadas por todos os participantes, ficando uma expectativa grande para a realização de uma próxima edição.

O vereador do pelouro do desporto da Câmara Municipal de Barcelos congratulou os Amigos da Montanha pela realização de mais este evento e todos os atletas pela forma como o mesmo decorreu e pela dinâmica que proporcionaram na realização de mais uma atividade desportiva em Barcelos.



## SANÁBRIA

Os Amigos da Montanha realizaram uma atividade de pedestrianismo nos dias 25, 26 e 27 de abril em Sanábria. Durante estes dias 40 pedestrianistas percorreram as montanhas da região com as condições meteorológicas a colaborar na perfeição para que a atividade fosse de grande sucesso. Desde as paisagens apreciadas nos trilhos escolhidos pela secção de pedestrianismo, ao convívio e boa disposição que marcou o grupo, tudo foi relevante para que no final os participantes fiquem com estes dias como memoráveis.

No primeiro dia o Trilho Cascata de Stillo conquistou de imediato os participantes que no sábado subiram pelo Trilho Cañon del Tera até aos 1800 mt de altitude com um sol magnífico e a neve como cenário, um contraste unido pelo calor registado e que ninguém esquecerá, até porque o momento foi aproveitado para registar muita diversão na neve.

Já no dia de regresso, o percurso escolhido foi o Trilho Cañon del Forcadura, mais uma vez um cenário de montanha digno de registo.

## PASSO A PASSO CONTRA O CANCRO

Na Semana Europeia Contra o Cancro os Amigos da Montanha promoveram uma caminhada com o objetivo de promover a sensibilização para o desporto como factor de saúde, chamando a atenção para a problemática do cancro.

Passo a Passo Contra o Cancro foi o nome da iniciativa realizada no dia 26 de maio em que mais de duas centenas de pessoas contri-

buíram com o valor da inscrição para angariar 500 euros para a Liga Portuguesa Contra o Cancro Núcleo Regional do Norte, através da Unidade de Barcelos.

Os Amigos da Montanha continuam, desta forma, a desenvolver ações de carácter social que permitem angariar verbas para instituições sociais e simultaneamente alertar para diferentes problemáticas sociais.

OPTICALIA®



Arlindo Miranda Rosa

Rações - Adubos - Sementes  
Agroquímicos

E.N. 103, Eira, D. Ana Palmeira  
4750 - 593 Esposende  
Tlf/Fax 253 962 765



Ourivesarias  
Júlio

Plasbritos

Indústria e comércio de plástico e acessórios têxteis, Lda

Rua de São Sebastião, nº 589B  
4750-542 Lijó Barcelos  
Tlm. 966 421 962  
Tel. 253 881 302 - Fax. 253 883 149  
e-mail. plasbritos@plasbritos.pt

www.plasbritos.pt



Rústico  
RESTAURANTE

Aberto das 10h às 23h  
TODOS OS DIAS



tmn



CENTRO COMERCIAL DOITEIRO

Visite-nos... Vai gostar.

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



Rua Cândido dos Reis, n.º 84  
4750-277 Barcelos  
Tel. 253 822 248 Fax: 253 815 251  
barcelos@santiagotur.pt

Barcelos - Trofa  
www.santiagotur.pt



Rua do Monte Real, n.º 979  
4755-481 Rio Covo Santa Eulália - Barcelos  
Contacto: 253 832 120 - 967 710 680  
email: clinica.santa.eulalia@gmail.com



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



everywhere

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

www.welink.pt