

# AMIGOS DA MONTANHA NEWSLETTER

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

## TROFÉU JOAQUIM SOUSA



Barcelos receberá no dia 20 de outubro uma prova de orientação pedestre a contar para o ranking nacional da Taça de Portugal. A organização do evento foi atribuída aos AM pela Federação Portuguesa de Orientação. Esta prova, que decorrerá no Monte do Facho, será, também, uma homenagem ao barcelense Joaquim Sousa, considerado o melhor atleta

português de orientação pedestre. Espera-se a presença dos melhores Orientistas Nacionais nos diversos escalões de competição. A prova está, também, aberta a atletas não federados, revelando-se ideal para famílias e principiantes que poderão, assim, praticar desporto e conviver com os melhores atletas da modalidade.

## TRAIL AM



**Amigos da Montanha**

- > TRAIL AM - 60 KM
- > MINI-TRAIL AM - 25 KM

Ofertas:  
1 T-shirt técnica manga comprida  
1 Calção (em inscrições até 30 de Setembro)

Inscrições de 1 de Maio a 18 de Novembro em:  
www.amigosdamontanha.com

## MONTANHAS DE AMIGOS



A iniciativa solidária Montanhas de Amigos voltará no mês de dezembro para ajudar a melhorar o Natal de muitas famílias.

No dia 2 de dezembro haverá "Montanhas de Amigos a Caminhar", um percurso pedestre de cerca de 6 km em Barcelos com grau de dificuldade baixo. A participação nesta atividade é gratuita sendo apenas pedida a ajuda de todos os participantes, através da entrega de bens alimentares não perecíveis no início da ca-

minhada, que acontecerá no Largo da Porta Nova pelas 9h30. Realiza a tua inscrição no website 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 AM têm em curso a campanha de angariação de brinquedos, material didático, roupas e alimentos que podem ser entregues na sede dos AM até ao dia 10 de dezembro.

Depois do sucesso da edição do ano passado, com a presença de mais de 400 atletas, a grande prova do trail regressa a Barcelos no dia 25 de novembro. "Descobre os Trilhos de Aventura" é o mote para este evento, já que os participantes são convidados a correr trilhos fantásticos mas, também, a participar, durante o trajeto, em atividades de muita aventura proporcionada pelo slide, a ponte de cordas ou a descida do rio em canoa. A introdução destas atividades, vistas pelos participan-

tes como um verdadeiro mote para a aventura, é uma das características que diferenciam o Trail Amigos da Montanha e têm tornado a prova como uma das mais apetecíveis no panorama nacional. A terceira edição deste evento será preenchida por três provas: o Trail, com 60 km, o Mini Trail, com 25 km, e um Percurso Pedestre. Todas elas vão percorrer trilhos emblemáticos do concelho de Barcelos com paisagens magníficas a descobrir ao longo do percurso, onde não

faltarão o apoio do staff dos Amigos da Montanha, preenchido pelos voluntários que em grandes atividades como esta se juntam a nós para proporcionar provas inesquecíveis a todos os participantes. Os percursos há muito que estão a ser preparados pela equipa de Corridas de Montanha dos AM. E nos bastidores toda a logística está a ser ultimada. Vem participar, também, na grande festa do Trail! Inscrições até 18 de novembro.

### As Conquistas do Rei

Serão muitas as conquistas nesta aventura de Paintball, a realizar na tarde de 27 de outubro. Enquanto se promove a atividade física e se fortalece o espírito de grupo de cada um dos participantes neste emocionante jogo, todos terão de, devidamente equipados, ultrapassar os obstáculos e "combater o inimigo" com a maior bravura em três jogos onde se seguirão as demandas do Rei: Conquista do Reino; Elevação do Rei; Defesa do Trono e do Reino.

### Percurso Pedestre

No dia 10 de novembro, a proposta dos Amigos da Montanha é um percurso em Viana do Castelo. Como é habitual no último percurso do ano, no final do percurso haverá um magusto para todos os participantes, mais um momento de convívio a enriquecer uma proposta que dará a conhecer as bonitas paisagens do Alto Minho.

**Não fates!**

### 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.



## PEDALAR COM ESPERANÇA!



O associado dos Amigos da Montanha, José Figueiredo, partiu em agosto último em mais uma aventura a pedalar por todo o país. Desta vez, levou consigo a mensagem da Acreditar - Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro. Na bagagem tinha material alusivo à Acreditar para distribuir pela população e assim alcançar o objetivo desta viagem solidária de divulgar a associação e as formas de a ajudar. A aventura foi cumprida de bicicleta, numa viagem de cerca de 2000 quilómetros que percorreu durante 28 dias. Pelo caminho encontrou a solidariedade de amigos do BTT e várias instituições que ajudaram a cumprir esta iniciativa tão meritória deste barcelense. No último dia de viagem, José Figueiredo foi recebido na Câmara Municipal de Barcelos, pelo presidente da autarquia, numa receção que contou com a presença da representante da Acreditar, dos Amigos da Montanha e da White Foundation, entidades parceiras neste projeto. Nesta receção foi salientada a importância de ações como esta no apoio ao trabalho de instituições e do envolvimento de empresas e associações, nesta atividade concretizada pela White e pelos Amigos da Montanha. José Figueiredo, praticante de BTT no AM, teve de deixar a prática da modalidade devido a uma doença degenerativa que lhe foi diagnosticada na visão, mas nunca abandonou o gosto pela bicicleta, que utiliza diariamente nas suas deslocações e com a qual conseguiu já concretizar três iniciativas, em outras tantas férias de verão, do seu projeto pessoal Pedalar com Alma...

# MARATONA SOLIDÁRIA



Diogo Valadas Ponte - Coordenador da Unidade de Barcelos da LPCC-NRN

Foi uma impressionante prova de BTT que vi iniciar em conjunto com o Presidente da Liga Portuguesa Contra o Cancro - NRN e ex- Presidente do IPO (Porto), Dr. Vitor Veloso. Sentiu-se à flor da pele o entusiasmo e magnitude dos três mil atletas, os quais ainda que com diferentes propósitos e intenções, fomentam em comum uma importante atividade de prevenção e de hábitos de vida saudável. Tivemos a oportunidade de constatar, mais uma vez, a capacidade e dinâmica que os Amigos da Montanha imprimem na sua instituição, reforçando o orgulho que a Liga Portuguesa Contra o Cancro tem nesta produtiva parce-

ria. Os Amigos da Montanha providenciaram uma fantástica ajuda de 3000€ que nos permite solucionar graves problemas a doentes e famílias oncológicas, mas de forma exemplar e proeminente, consolida diretamente uma política de prevenção primária essencial para a luta contra o cancro e outras doenças. Relembramos que cerca de 42 mil pessoas falecem de cancro todos os anos. Estimamos que no concelho de Barcelos surjam 500 novos casos oncológicos por ano. Um estudo do Fundo Mundial para a Investigação do Cancro (WCRF) menciona que um estilo de vida saudável pode bastar para reduzir em 40 por cento o risco

de cancro. Relata igualmente que um terço dos doze cancros mais comuns nos países desenvolvidos podia ser evitado com uma dieta equilibrada, boa nutrição e exercício físico. É preciso, como dizia Gandhi, "sermos a mudança que queremos ver no mundo", tomando consciência do caminho que temos pela frente, redefinindo e ajustando as prioridades, seguir o mote das "8 horas de trabalho, 8 horas de sono, 8 horas de estudo e lazer". Doseando o trabalho com o lazer, a alimentação com o exercício, e não menos importante, potenciarmos o amor que temos pela vida. A nossa saúde é, sem sombra de dúvida, consequência disso!

**Obrigado Amigos da Montanha!**

## CANOAGEM RIO COURA

No dia 3 de novembro haverá Canoagem no Rio Coura. Uma fantástica descida de águas bravas entre Covas e Vilar de Mouros em canoas K2. Serão aproximadamente 12 km com imensos açudes para descer a proporcionar aos participantes uma grande adrenalina, emoção e aventura.

**Participa!**

## PURA ADRENALINA!

Nos dias 18 de novembro e 8 de dezembro o Rafting volta ao Paiva com os Amigos da Montanha. Primeiro no troço Vau/Ponte da Bateira e depois desde Espiunca até Travanca, os participantes são convidados a ultrapassar correntes, rápidos, quedas e outros obstáculos próprios do Rio Paiva. Participa nesta aventura cheia de adrenalina!

## MURAL DE AMIGOS

Todos os associados e outros amigos da Associação podem juntar-se ao projeto Mural de Amigos que pretende deixar na história o nome dos beneméritos que ajudam a tornar realidade a nova sede dos Amigos da Montanha. Informa-te sobre esta iniciativa na sede da Associação e deixa, também, o teu nome marcado no futuro dos Amigos da Montanha.

## EDITORIAL

Pela segunda vez a integrar a Taça de Portugal, a Maratona BTT 5 Cumes continua a ser um grande evento, capaz de projetar os Amigos da Montanha em todo o país. Este ano, quisemos dar uma perspectiva especial a esta prova com a introdução da vertente solidária, consagrada nos nossos estatutos. A conjuntura atual faz-nos acreditar que esta é uma perspectiva demasiado importante e que devemos cada vez mais desenvolver. E é nesse âmbito que já se encontra em desenvolvimento o Montanhas de Amigos que mais uma vez terá como objetivo levar um pouco mais de alegria às famílias que apoiaremos neste Natal. Temos consciência da dificuldade dos tempos, mas também acreditamos que com uma pequena contribuição de todos, poderemos ajudar muitas pessoas que têm ainda mais dificuldades. Nas atividades desportivas, a Orientação cresce no seio dos Amigos da Montanha. Testemunho disso é a atribuição da organização pela Federação Portuguesa de Orientação de duas provas da Taça de Portugal: uma de orientação pedestre a realizar já a 20 de Outubro e outra para o início do próximo ano, desta vez em ORI-BTT. Ainda em Novembro, teremos o Trail Amigos da Montanha, outro evento que conquistou já um lugar de destaque junto dos praticantes da modalidade. Gostaria de deixar uma palavra de agradecimento ao José Figueiredo, um associado que tem abraçado as causas solidárias e tem levado longe o nome dos Amigos da Montanha. Um outro agradecimento à Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Norte pela colaboração na Maratona BTT 5 Cumes e noutras atividades, promovendo o desporto e a sua prática. Estamos já a entrar na fase final de construção da nova sede social dos AM. Como já transmitido anteriormente colocamos a todos os que seguem os AM a possibilidade de se associarem de forma muito direta a este projeto, ajudando-nos a concretizá-lo, com o Mural de Amigos. Mais uma vez agradecemos a colaboração de todos.

Américo Alves  
Presidente da Direção



**EVA**  
PRODUCTION AND FASHION AGENCY  
www.evatextil.com

**FLORES COM AMOR**  
TUDO EM ARTE FLORAL

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

**PROTeHII**  
www.informcavado.com



## OS AMIGOS DA MONTANHA E OS JOVENS

Promover a prática desportiva, incentivar hábitos de vida saudável, o gosto pela natureza e a proteção do meio ambiente têm sido linhas que os Amigos da Montanha procuram, cada vez mais, desenvolver numa perspectiva júnior, com as iniciativas para este público a estarem cada vez mais presentes no plano de atividades anual.

São várias as atividades desenvolvidas que fazem acreditar na motivação para a prática do desporto junto dos mais novos e para o interesse no convívio salutar que estas iniciativas oferecem, favorecendo o espírito associativo e mesmo de cidadania, partilhando valores fundamentais.

As iniciativas ambientais, como a ação de sensibilização e limpeza promovida em março último, são exemplos da motivação que se encontra juntos dos mais novos quando se promovem atividades em prol do ambiente e em contacto com a natureza. O programa de férias Montanhas d' Ação conquistou já um lugar bem especial junto dos participantes nos últimos anos, e apaz-nos realçar que a participação no programa ultrapassa em muito a óptica da ocupação do tempo livre durante as férias. Acompanhando o programa e as opiniões dos participantes e dos pais, rapidamente percebemos que é muito mais do que um programa de ocupação de tempos livres. Os jovens participantes, todos eles sócios dos AM, sentem o espírito de grupo e associativo e são confrontados com atividades e sobretudo com o acompanhamento de moni-

tores que lhes ensinam de um modo bem especial e atrativo como viver e conviver. A título de exemplo, realçamos a participação da Liga Portuguesa Contra o Cancro no programa de um dos dias do Montanhas d' Ação. Ensinar, alertar, promover hábitos de vida saudável, foram alguns dos objetivos desta interação amplamente apreciada e destacada pelas crianças, comprovando que com rigor, mas também muita diversão, se aprende em jogos lúdicos e de motivação.

As caminhadas para crianças são sempre um momento de expectativa e é com muita alegria que são vividas por aqueles que já se podem considerar verdadeiros pedestrianistas. E quem participa sente a amizade que se gera entre os mais novos, que ficam à espera do próximo momento onde se podem encontrar nas iniciativas dos AM.

Na Orientação são várias as atividades que podem contar com a participação dos mais jovens e, mais uma vez, é de salientar a prática deste desporto por pessoas de todas as idades, amplificando o convívio saudável entre as várias gerações. Também a Maratona BTT 5 Cumes chamou os mais novos, este ano, com a realização do Passeio BTT Júnior, mais uma atividade onde ficou demonstrado o sucesso da prática do desporto junto desta faixa etária, registando mais de uma centena de participantes e proporcionando uma excelente tarde em família. Vamos aguardar as iniciativas júnior para 2013. Fica atento!



# JOGOS DO RIO

Os Jogos do Rio continuaram a animar o verão de Barcelinhos durante o mês de julho. Pelo décimo quarto ano, viveram-se grandes tardes de desporto e animação com muito público a deslocar-se até este espaço que, mais uma vez, foi alvo de uma limpeza e reabilitação continuando o lema "Pelo Desporto, pelo Rio, pelo Ambiente e pelo Lazer".

Para além da vertente desportiva com a realização dos torneios nas modalidades de futebol, voleibol, canoagem, atletismo e orientação, o Areal de Barcelinhos enche-se de atividades de lazer e de espetáculo. Este ano foi notável o envolvimento de várias instituições que se juntaram aos AM para fazer destes Jogos um grande evento, desde a música, à dança, passando por várias modalidades desportivas. Colaboraram com os AM o Ginásio Stadium, o ABAS, a ADRC de Gilmonde - Secção Pesca-

gil, a Aquajet, a Jomasil Energias, a Águas do Noroeste, a APACI, o Grupo Folclórico de Barcelinhos, o Clube de Karaté de Barcelos, o Águias de Alvelos Futebol Clube, o Santa Maria Futebol Clube, o Núcleo Desportivo Os Andorinhas, o Gil Vicente Futebol Clube, a ARCA e o Círculo Católico de Operários de Barcelos.

Uma das novidades do XIV Jogos do Rio foi a realização de um torneio juvenil com a participação do Andorinhas, Gil Vicente, Santa Maria e Alvelos.

Nos torneios realizados durante os quatro sábados, os vencedores por modalidades foram a equipa "Aires and Friends" na orientação e voleibol, a equipa "ACC" em canoagem e atletismo e os "Tugas" na modalidade de futebol. O troféu de Fair-Play foi entregue à equipa "FairPlay" e Pedro Torres da formação "Mundiperfil" conquistou o título de Atleta do Rio, um prémio que distingue um atleta pelo fair-play,

pelo empenho e pela partilha do espírito dos Jogos do Rio. Na classificação geral, a equipa "Aires and Friends" conseguiu arrecadar o primeiro lugar, repetindo a vitória de 2011.

Numa vertente dinamizadora do convívio entre todas as equipas participantes, foi realizada pela primeira vez, uma festa de encerramento dos Jogos. Na cerimónia de entrega de prémios, o Presidente dos Amigos da Montanha, Américo Alves, salientou o trabalho dos colaboradores, o empenho das equipas e agradeceu a todos os patrocinadores e entidades locais que apoiaram o evento, bem como aos parceiros que enriqueceram o programa dos Jogos do Rio. O Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Barcelos, Dr. Carlos Brito, referiu que o Areal de Barcelinhos "merece esta dinamização", parabenizando os AM pela iniciativa que já vai na décima quarta edição consecutiva.

## ORI-BTT TAÇA DE PORTUGAL

Em janeiro, Barcelos vai receber uma prova de Orientação em BTT que conta para a Taça de Portugal de nível 1. Pela importância da prova, será uma possibilidade de ver em ação os melhores atletas portugueses e espanhóis da mo-

dalidade. A prova, que compreende duas etapas, desenrolar-se-á nos caminhos das matas em volta do monte Catulo e compreende as freguesias de Vila Frescaíña S. Martinho e S. Pedro, Vilar do Monte, Vila Cova e Creixomil.

Na etapa de sábado, a partida e chegada será no campo de futebol de S. Martinho. No domingo os atletas iniciarão a sua prova na mesma freguesia, sendo a chegada na cidade de Barcelos.

**JFF**  
CONSTRUÇÕES  
Alameda 11.C.C. - 10.044

**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: 253839440/12/3/4/5/6/7/8 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



## ATIVIDADES

### OUTUBRO

13 - Percurso Pedestre - Amares  
13 - Canoagem Rio Vez - Aboim das Choças/ Arcos de Valdevez  
14 - Cicloturismo - Vila Praia de Âncora  
20 - Troféu Joaquim Sousa Prova da Taça de Portugal 2 de Orientação - Barcelos  
27 - Paintball "As Conquistas do Rei" - Barcelos  
27 e 28 - Montanhismo Sobrevivência Noturna IV - Local a designar

### NOVEMBRO

1, 2, 3 e 4 - Montanhismo Sobrevivência Noturna IV - Local a designar  
13 - Canoagem Rio Coura - Arcos de Valdevez/Paredes de Coura  
5, 7, 10, 11, 12, 14, 17 e 18 - Curso de Montanhismo N II - Local a designar  
10 - Percurso Pedestre - Viana do Castelo  
18 - Rafting no Paiva - Vau/Ponte da Bateira  
25 - Trail Amigos da Montanha - Barcelos

### DEZEMBRO

2 - Montanhas de Amigos a Caminhar - Barcelos  
8 - Rafting no Paiva - Espiunha/Travanca  
15 - Montanhas de Amigos: Entrega de bens recolhidos - Barcelos

SEGUE OS AMIGOS DA MONTANHA

www.amigosdamontanha.com  
www.facebook.com/amigosdamontanha  
www.youtube.com/AmigosdaMontanha



# MARATONA BTT 5 CUMES®

Apesar da chuva que marcou o dia 25 de setembro, a imagem da avenida do Estádio Cidade de Barcelos ficou mais uma vez marcada pelo colorido dos cerca de três mil atletas que participaram na Maratona BTT 5 Cumes. A esta imagem juntou-se a cor e a música da Banda do Galo a dar as boas-vindas a atletas vindos de todo o país e a muitos espanhóis, que são já presença assídua nas provas dos AM.

Os atletas partiram com muita animação e euforia e, mesmo com muita chuva e lama ao longo do trajeto, na meta continuou a ser visível a satisfação por terem participado nesta prova que, assim, continua, na opinião dos participantes, a merecer o título de "Melhor Maratona do Outono". À

semelhança das outras edições, os atletas felicitaram a beleza do percurso, a sua marcação, a qualidade dos abastecimentos e a logística presente na organização da prova. E, apesar da dureza dos trilhos que tinham acabado de percorrer, a opinião foi unânime ao referirem que tinham terminado de fazer uma prova fantástica e que para o ano os AM podem contar com a sua presença em Barcelos para a nona edição da prova. Pelo segundo ano consecutivo, a Maratona BTT 5 Cumes pontuou para Taça de Portugal XCM Sportzone. A sexta prova desta competição trouxe até Barcelos os melhores atletas de BTT.

A Maratona BTT 5 Cumes foi também uma das quatro provas a inte-

grar a Taça de Portugal de Atletas com Deficiência, no primeiro ano que ela foi realizada pela Federação Portuguesa de Ciclismo.

Este ano a Maratona teve uma vertente solidária que permitiu angariar três mil euros para a Liga Portuguesa Contra o Cancro. A campeã de atletismo Aurora Cunha também se juntou a esta festa como madrinha da prova e esteve em Barcelos para a entrega de prémios. A atleta congratulou os AM pela organização desta prova e pela promoção da prática do desporto como factor de prevenção de doenças.

Os Amigos da Montanha agradecem a todos os patrocinadores e instituições que, com o seu apoio e participação, ajudaram a tornar possível este evento.



## PASSEIO BTT JÚNIOR

No dia 24 de setembro, realizou-se o Passeio BTT Júnior, uma novidade no programa da Maratona BTT 5 Cumes. O passeio esteve integrado na Semana Europeia da Mobilidade que em Barcelos teve a organização da Câmara Municipal. Incentivar a prática do desporto, e particularmente do BTT, junto dos mais novos foi um dos objetivos deste passeio que contou com mais de uma centena de participantes e que, para além de um percurso citadino, visitou, também, alguns trilhos de montanha.

## OS VOLUNTÁRIOS

Numa prova como a Maratona BTT 5 Cumes, os Amigos da Montanha contam com a participação de muitos sócios ou outros amigos da Associação que colaboram, de uma forma ativa, para que em todos os postos de apoio esteja uma pessoa atenta e pronta a ajudar a fazer desta iniciativa um evento apreciado pelos milhares de participantes, que não esquecem o staff quando fazem os seus comentários da prova em fóruns ou redes sociais. A todos estes amigos da Associação um Muito Obrigado.



Arlindo Miranda Rosa

Rações - Adubos - Sementes  
Agroquímicos

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



Ourivesarias  
Júlio



Confeitaria - Restaurante - Cervejaria



Aberto das 10h às 23h  
TODOS OS DIAS



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 Côvo Santa Eulália - Barcelos  
Contacto: 253 832 120 - 967 710 680  
email: clinica.santa.eulalia@gmail.com



Sérgio Boavista

Rua Elias Garcia n.º194  
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