

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

www.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

25 Setembro
Maratona BTT
5 SCUMES
A Melhor Maratona do Outono
Inscrições de 9 Junho a 14 Setembro 2011
em: www.amigosdamontanha.com

Amigos da Montanha
5 SCUMES
maratona BTT

OFERTA
o melhor Jersey
de Sempre
+ Peço BTT

10 ANOS
1999-2009
AMIGOS DA
MONTANHA

Estão abertas as inscrições para a Maratona BTT 5 Cumes. A sétima edição realiza-se no dia 25 de Setembro e, este ano, é uma das provas da Taça de Portugal XCM. Assumindo um carácter competitivo para atletas federados, a maratona continuará, essencialmente, como uma actividade lúdica para os restantes atletas.

Assim, existirão em simultâneo três provas com duas distâncias diferentes: a Maratona TP XCM #5 para Atletas Federados UVP/FPC; e as Maratona 5 Cumes, com 80 km, e Meia Maratona 3 Cumes, com 45 km, para ciclistas Não Federados.

As inscrições podem ser realizadas até 14 de Setembro em www.amigosdamontanha.com. A inscrição na Maratona BTT 5 Cumes tem o valor de 16€ com oferta do Jersey da prova. Os ciclistas têm ainda a opção de almoço no valor adicional de 6€ e, pela primeira vez este ano, podem adquirir o calção no valor de 25€ (para inscrições até 1 de Agosto, 30€ a partir dessa data). Para os acompanhantes de todos os ciclistas que se deslocarem a Barcelos está preparado um percurso pedestre com participação gratuita.

Futebol 5 // Voleibol 4 // Canoagem // Atletismo // Ginástica

Ambiente, Desporto e Lazer

XIII
JOGOS DO
RIO

09, 16, 23 e 30 JULHO

BARCELINHOS
AREAL DO RIO CAÍDO

AMIGOS DA MONTANHA
www.amigosdamontanha.com

10 ANOS
1999-2009
AMIGOS DA
MONTANHA

A animação estará novamente no Areal de Barcelinhos nos dias 9, 16, 23 e 30 de Julho, a partir das 15h, trazendo música, actividades desportivas variadas e muitos divertimentos para crianças. Futebol, Voleibol, Orientação, Canoagem e Atletismo são as modalidades onde as equipas inscritas mostrarão os seus talentos. Jetsky e Motos de Água, Pesca Desportiva e Mergulho serão algumas das actividades que o público pode experimentar. Os Sábados Fitness trazem aulas de SpinBike, Lift-training, Step, Bodyjam, Bodycombat, Jumpfit e Aerodance. Novidade, este ano, serão as demonstrações de Hatha Yoga e Método DeRose. No Areal haverá ainda piscinas e insufláveis para crianças, passeios de canoas e water roller a prometer diversão para todos.

FAZ-TE SÓCIO

Montanhas de aventuras para viver.

Inscribe-te em 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.

Ori-BTT

A V Prova Aberta de Orientação em BTT, a realizar a 11 de Setembro, percorrerá os montes de Creixomil e Vilar do Monte. Com percursos ajustados, exibindo vários graus de dificuldade, e com a participação a poder ser efectuada nas categorias individuais e em grupo, em masculinos, femininos ou mistos, esta prova permite a participação de pessoas de todas as idades e sexo, federados e não federados. Inscrições até 7 de Setembro.

Percurso Vila Real

Em plena época de vindimas, os pedestrianistas partem de Vila Real, pela desactivada linha do Corgo ao longo do vale do rio, terminando o percurso na Régua. Vistas fabulosas para apreciar nesta região vinhateira classificada de Património Mundial da Humanidade, num percurso de 22 km, com dificuldade baixa, a realizar no dia 10 de Setembro.

Curso de Montanhismo

A secção de Montanha continua a aposta em formação com a realização do Curso de Escalada N.II nos dias 17, 18, 24 e 25 de Setembro e 1 e 2 de Outubro. Informações e inscrições em www.amigosdamontanha.com

Canyoning

Decorreu no dia 2 de Julho, a primeira actividade de canyoning. Realizada no Cañon de Fecha, Lobios-Espanha, contou com 12 participantes que enfrentaram, durante mais de sete horas, as grandes cascatas do rio Fecha, um dos mais atractivos para a prática de canyoning de toda a Galiza e norte de Portugal. A próxima actividade está marcada para o dia 6 de Agosto no rio Arado - Gerês.



Caminhos de Santiago

Virgílio Ramos - Sócio nº 469

Segundo a lenda e tradição, o apóstolo Tiago o Maior veio à Península Ibérica evangelizar. Depois da ascensão do Senhor partiu da sua terra "Bethaida da Galileia" a anunciar a palavra de Deus nas regiões da Judeia e Samaria deslocando-se a Hespânea por Finisterra da Galiza.

Depois de muito pregar conseguiu somente catequizar nove discípulos. Dois, Teodoro e Eutanásio, ficaram na península na missão evangélica e os restantes sete regressaram com Tiago à Judeia. Ano 44 da era cristã, quarto ano do Império de Cláudio, Tiago estava em Jerusalém com Pedro para festejar a Páscoa. É então que o rei Herodes Agripa I o mandou executar à espada.

Segundo a História Compostelana «o corpo inteiro, com a cabeça, foi levado para fora da cidade para que o devorassem os cães, as aves e as feras». Mas os Discípulos evitaram essa decomposição e transportaram o corpo até à Galiza onde o sepultaram em "Arcis Marmoricis", (Santiago de Compostela). De todos os pontos cardeais, peregrinos movimentaram-se a Finisterra da Galiza, à procura da sepultura de um dos discípulos predilectos de Cristo. Tradição milenar, que já na Pré-história fazia homens dirigir os seus passos para o Finisterra galego. Tradição de país cristianizado e que os companheiros construtores românicos transformaram em caminho privilegiado de iniciação e saber.

A simbologia religiosa da peregrinação é a de passagem do ser humano pela terra cumprindo o seu tempo de provas para, no momento da morte, aceder à terra prometida, ao paraíso predilecto. Foi com este espírito e motivação que terminou a última etapa de Santiago - Finisterra que os Amigos da Montanha concretizaram com alegria do dever cumprido.



Editorial

Em Junho tivemos o nosso Encontro Intersócios em que comemoramos mais um ano de vida associativa, tentando recriar um ambiente de montanha com a realização de diversas actividades de desporto e de lazer activo, num franco convívio entre sócios, familiares e amigos. Porque os Amigos da Montanha vivem com o apoio de entidades que ao longo dos anos nos têm ajudado a concretizar os nossos projectos e objectivos, atribuímos mais uma vez os títulos de Sócios Beneméritos, desta vez às empresas Electroceelos, Bordados Oliveira, LB Mediação de Seguros e Restaurante Rústico, como reconhecimento pelas dádivas prestadas.

E porque os Amigos da Montanha vivem do esforço e da colaboração daqueles que dia-a-dia trabalham em prol das causas da associação, atribuímos neste encontro as Menções Honrosas, aprovadas na Assembleia Geral de 25 de Março, à Secção de Pedestrianismo, ao Presidente Adjunto David Ferreira e à Maratona BTT 5 Cumes.

Em Junho, com a presença de muitos associados, apresentámos a edição de 2011 dos 5 Cumes, um evento que este ano mereceu o reconhecimento da Federação Portuguesa de Ciclismo e foi convidado a integrar a Taça de Portugal da modalidade. Convido todos os associados a participarem nesta actividade e na sua divulgação para que no próximo dia 25 de Setembro possamos, uma vez mais, fazer desta prova um grande evento com um novo recorde de participantes.

Antes, temos o nosso evento marcante de verão, com actividades desportivas, de lazer e muita animação no Areal de Barcelinhos. Estamos à tua espera nos XIII Jogos do Rio.

O Presidente da Direcção,
Américo Alves



Encontro Intersócios

O fim-de-semana de 18 e 19 de Junho foi palco do XI Encontro Intersócios em pleno ambiente de Natureza, no Parque Nacional da Peneda-Gerês, local emblemático já que recebeu as primeiras actividades que os AM realizaram. Animação e convívio entre os cerca de 170 participantes marcaram o fim-de-semana em Castro Laboreiro e Lamas de Mouro.

No sábado, os participantes puderam optar entre o percurso pedestre, a descida de um troço do Rio Minho em rafting e um passeio de BTT, actividades realizadas através de paisagens com uma beleza de cortar a respiração, tanto dentro de água como por montes e vales.

O jantar comemorativo do 12º aniversário da associação, com uma ementa recheada de iguarias tradicionais do Barroso e animação musical que cativou os comensais, constituiu o momento de maior relevo, com destaque para a entrega dos títulos de Sócios Beneméritos e as Menções Honrosas a reconhecerem, com uma grande dose de emoção, os apoios e serviços prestados à Associação ao longo dos anos.

No domingo, o cenário das actividades foi Lamas de Mouro. Com um belíssimo enquadramento paisagístico, houve espaço para um novo percurso pedestre antes do tradicional churrasco que encerrou o encontro.



"a sua imobiliária"

www.gestinga.pt

Rústico RESTAURANTE

santiagotur viagens e turismo, Lda.

Barcelos - Trofa
www.santiagotur.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

GARMIN

DISTRIBUÍDO POR:

CNV Casa Raul Veloso

Rua D. ANTONIO BARROSO Nº19
TELF: 253 823 148 EMAIL: CNVVELOSO@MAIL.COM

MONTANHAS d'ACÇÃO

No mês de Julho regressam as Montanhas d'Acção, uma iniciativa direccionada aos mais jovens sócios dos Amigos da Montanha para preencher as férias de Verão com muito desporto, aventura, convívio, animação, amizade e interacção entre os participantes.

Destinado aos jovens com idades compreendidas entre os 7 e os 14 anos, o Programa Montanhas d' Acção tem por objectivo a ocupação das férias escolares de uma forma salutar e plena de divertimento, oferecendo-lhes actividades que contribuam para a sua formação e, simultaneamente, sejam úteis à comunidade. Procura-se, desta forma, estimular o espírito de aventura e de cidadania entre os participantes, reforçando o movimento associativo e abrindo portas para o futuro da Associação.

Do programa consta a prática desportiva, com futebol, voleibol, canoagem, natação, orientação, caminhadas, jogos tradicionais, mas também a exibição de filmes e jogos interactivos e dias de Montanha, com visitas à Serra do Gerês e à Serra D'Arga. Esta iniciativa encerrará no dia 28 de Julho com um acampamento para todos os participantes.



Expedição Kilimanjaro

São doze os montanhistas dos AM que de 13 a 27 de Agosto partem à conquista do Kilimanjaro, na Tanzânia. A expedição, liderada por Pedro Alves, tem como objectivo atingir aquela que é a montanha mais alta do continente africano. Com 5895 m de altitude é uma das mais procuradas, com cerca de 20 mil montanhistas a deslocarem-se até lá anualmente para tentarem escalá-la. O sucesso de chegar ao cume varia entre os 20 a 40% de média geral. O grande objectivo é toda a equipa conseguir atingir o cume com sucesso mas sem colocar a segurança extrema em risco. Certamente numa próxima edição desta newsletter teremos oportunidade de ver contadas as aventuras destes montanhistas dos Amigos da Montanha.



Limpeza do Areal e da Ponte de Barcelinhos

Com a XIII edição dos Jogos do Rio, os Amigos da Montanha voltaram a efectuar a limpeza da Ponte Medieval e do Areal de Barcelinhos, uma iniciativa que procura chamar a atenção para a limpeza e preservação destes locais e, simultaneamente, proceder à sua revitalização, conferindo à envolvente do rio condições para que os veraneantes possam desfrutar do espaço durante todo o verão.

A iniciativa envolveu cerca de 50 sócios no dia 25 de Junho. Para além dos cuidados ambientais e patrimoniais a ter em conta, esta limpeza exigiu também técnicas e capacidades muito específicas no caso da Ponte Medieval, dado que a maior parte do trabalho foi realizado em suspensão do tabuleiro da Ponte, por escaldadores especializados da secção de Montanha. A Associação teve como preocupação não utilizar utensílios, mecanismos ou produtos nocivos para o Ambiente.



Downtown do Galo

A segunda prova de Downhill Urbano da cidade de Barcelos decorreu no dia 4 de Junho, revestindo-se novamente de grande entusiasmo junto do público e dos pilotos.

O circuito desenhado pelos AM desenrolou-se em duas mangas, uma diurna e outra nocturna, oferecendo aos 124 pilotos diversos tipos de obstáculos e uma pista variada, rápida e interessante.



Prova Local de Orientação

Para marcar o Dia Nacional da Orientação, os Amigos da Montanha organizaram uma prova desta modalidade na cidade de Barcelos. Sob o tema "Pelos Jardins de Barcelos", a prova levou os 84 participantes às áreas ajardinadas da cidade. No final da prova foi possível ver a satisfação das pessoas pela participação nesta experiência.

Muitos barcelenses referiram ter encontrado recantos da cidade que desconheciam existir, sendo por isso esta uma boa forma de descobrir a cidade enquanto se pratica actividade física.

TIB

TINTURARIA DE BARCELOS, LDA.

Curves

GINÁSIO SÓ PARA MULHERES
253 823 797
WWW.CURVES.COM

PNEUS & ESCAPES BARCELINHOS
COMÉRCIO DE ESCAPES E PNEUS, LDA.

Novas Instalações. Visite-nos.

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

FLORES COM AMOR
TUDO EM ARTE FLORAL

Fátima Araújo
Rua Cândido da Cunha
Edif. Fabrica Barcelense 182 B - R/C
4750-276 Barcelos
Telf/Fax 253 891 060
Telm 918 174 029
florescomamor@clix.pt

ACC
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Sponsor Oficial



lavandaria e tinturaria industrial
Tel: 253839440/1/2/3/4/5/6/7/8 Fax: 253839449
Lugar da Gandra 4750-532 Várzea BCL



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

Sponsor Oficial de Impressão



Apoio



Luis Oliveira
Médico Dentista

Rua Dr. Sebastião de Matos 86
4750-400 V. Frescalina S. Martinho
Tel./Fax: 253 821 268
Tlm.: 914 710 224
luismoliveira@gmail.com

ACTIVIDADES



JULHO

9, 16, 23 e 30 – Jogos do Rio
Areal do Rio Cávado - Barcelinhos
16 – Caminhada Nocturna
Barcelos

AGOSTO

5 – Canoagem Nocturna no Cávado
Barcelos
6 – Marcha no Xurês
Espanha
6 – Canyoning
Serra da Freita
13 – 4.º Downhill para Todos
Senhora do Minho
13 a 27 – Expedição Kilimanjaro
Tanzânia
20 a 28 – Tour du Mont Blanc
Alpes

SETEMBRO

10 – Percurso Pedestre
Vila Real - Peso da Régua
10 – Canyoning
Lóbios
10 – Estágio Bike Park Manzaneda
Espanha
11 – Prova Local de Ori-BTT
Barcelos
17 – Caminhada para crianças
Barcelos
17, 18, 24 e 25 – Curso de Escalada N. II
A designar
25 – Maratona BTT 5 Cumes
Barcelos

OUTUBRO

1 e 2 – Curso de Escalada N. II
8 e 9 – Sobrevivência Nocturna III
8 e 9 – Douro Internacional
15 – Percurso Pedestre na Galiza
16 – Prova Local de Orientação
22 – Rafting - Rios Paiva, Tâmega e Minho



Santiago – Finisterra

Três etapas para cumprir o objectivo do quilómetro zero localizado no Cabo de Finisterra. Pelo caminho ficaram cerca de 90 km percorridos a partir da Praça da Catedral em Santiago e ficaram, também, bonitas paisagens alimentadas pelo misticismo do percurso e muito convívio entre os 70 peregrinos que palmilharam estes caminhos.



Canoagem no Mondego

A secção de Canoagem realizou, no dia 9 de Abril, a descida do Rio Mondego. Os 27 participantes partiram de Barcelinhos com grande entusiasmo, até pelas excelentes condições climáticas, e a animação manteve-se até ao final, depois de saborearem uma grande aventura em contacto com um rio que tem uma envolvente natural deslumbrante com vegetação variada e inúmeras aves.

Canoagem Nocturna

Apenas com alguns "frontais" a iluminarem o percurso, 54 participantes desceram o Cávado apreciando as águas do rio numa perspectiva nocturna. Ao percurso, já de si repleto da animação conferida pelos participantes, seguiu-se um excelente convívio com oportunidade para saborear um churrasco, o arroz e as pêsas borrachonas que o Mingos preparou enquanto se fazia a descida. Fica, ainda, a informação de mais duas actividades no calendário de canoagem. As descidas: a 5 de Agosto no Cávado (nocturna) e a 8 e 9 de Outubro no Douro Internacional.

facebook



A Federação Portuguesa de Orientação atribuiu aos Amigos da Montanha a organização de uma prova da Taça de Portugal da modalidade no ano 2012. Mais uma vez fica reconhecido o excelente trabalho da Secção de Orientação em prol da modalidade.

Ultra Trail

A segunda edição do Ultra Trail AM está marcada para 27 de Novembro. Depois do sucesso verificado na primeira edição, este ano esperam-se ainda mais participantes nesta prova que terá a coordenação do ultra maratonista Carlos Sá. Brevemente toda a informação e inscrições em www.amigosdamontanha.com. Fica atento.