



## Prémio Nacional de Ética no Desporto

Os Amigos da Montanha foram reconhecidos com o prémio de "Melhor Entidade Nacional" pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), no âmbito das associações certificadas com a Bandeira da Ética. Este galardão, atribuído pela primeira vez a nível nacional, através do Plano Nacional de Ética no Desporto, destaca o trabalho da associação em prol da ética desportiva. Na cerimónia realizada na Casa das Artes, em Vila Nova de Famalicão, a associação também recebeu a Bandeira da Ética de Bronze, fruto de duas certificações consecutivas. A Bandeira da Ética reconhece boas práticas desportivas, promovendo valores como fairplay, respeito e solidariedade. Lídia Praça, do IPDJ, elogiou o compromisso com esses valores, salientando a importância da adesão ao projeto, que já teve cerca de 700 candidaturas.

Os AM têm desenvolvido diversas iniciativas que visam incorporar a ética no cerne das atividades desportivas. A associação tem organizado eventos que não só destacam a importância da competição saudável, mas também promovem valores como o respeito, a inclusão e a integridade. Além disso, a formação dos jovens através do desporto tem sido um pilar fundamental para alcançar este reconhecimento. A dedicação da associação em criar um ambiente seguro e ético para todos os participantes tem sido, da mesma forma, amplamente difundida.

A certificação com a Bandeira da Ética, em 2020, foi o reconhecimento de todas as ações realizadas ao longo dos anos neste domínio, uma ação transversal a todas as áreas da Associação, merecendo realce a promoção de um desporto inclusivo e solidário com fairplay, amizade e com elevado impacto na vertente da ética ambiental.

Já a 17 de dezembro, os AM foram vencedores do Prémio Cartão Branco na Categoria Revelação, numa cerimónia realizada em Lisboa, no auditório do IPDJ que foi palco de uma emocionante celebração de conquistas éticas no desporto. O Cartão Branco visa reconhecer comportamentos eticamente relevantes entre atletas, treinadores e dirigentes, promovendo valores como respeito, fairplay e solidariedade no desporto.

### Partilha das boas práticas

No âmbito da Certificação e do prémio conquistado, os AM foram convidados a mostrar as suas boas práticas nas Jornadas do Associativismo da Direção Regional do Algarve do IPDJ perante uma audiência constituída por dirigentes e patiantes desportivos de clubes e associações daquela região.

## João Rodrigues vence ALUT

João Rodrigues fez história ao conquistar o ALUT 2024, a prova de trail mais longa de Portugal, quebrando o recorde absoluto. Completou os 305 km com o impressionante tempo de 37h17m28s, superando o recorde anterior de Paul Giblin (38h06) de 2019. Aos 47 anos, Rodrigues expressou sua emoção e gratidão por realizar este sonho.

A preparação para o ALUT começou quatro meses antes, quando João Rodrigues decidiu enfrentar o desafio. Com o apoio do amigo Igor Lysyj, que se ofereceu para acompanhá-lo, iniciou

um rigoroso treino físico e mental. O foco era entender a prova, conhecer o percurso e desenvolver uma estratégia eficaz.

No grande dia, o atleta partiu com o objetivo de concluir a prova em 40 horas. Durante a prova superou expectativas e decidiu arriscar, acreditando que podia conquistar o recorde da prova. Com o incentivo do público e a sua determinação, cruzou a linha de chegada, alcançando o improvável.

João Rodrigues destacou o papel fundamental da equipa de apoio, incluindo a sua mulher e o amigo Igor, na conquista deste marco, mostrando a gratidão e reconhecimento por todos que contribuíram para tornar possível esse incrível feito.



## Ledechem Trilho dos Moinhos

No dia 23 de fevereiro, Barcelos será palco da 18ª edição do Ledechem BTT Trilho dos Moinhos, prometendo reunir ciclistas para um dia de diversão e celebração da beleza natural da região. Com um percurso de 45 km e 800 metros de altimetria, os participantes explorarão trilhos encantadores, atravessarão ribeiros e passarão pelos icónicos moinhos.

O evento, que conta com o apoio do Município de Barcelos, é mais do que uma competição; é uma celebração da natureza e da comunidade. As inscrições estão abertas no site dos AM. Vem fazer parte desta aventura imperdível e começa 2025 de forma ativa, emocionante e aventureira!



## Vem fazer parte!

Junta-te aos Amigos da Montanha! Vem fazer parte das equipas de formação nas modalidades de atletismo, orientação, canoagem e natação! Praticar desporto é fundamental para a saúde, promovendo bem-estar físico e mental. E quando realizado no espírito de equipa, incentiva a cooperação, melhora a comunicação e fortalece laços sociais e de amizade.

Os treinos de atletismo ocorrem na Escola do Rio, de 2.ª a 6.ª feira das 18h às 20h. A equipa de Natação treina a partir das 18h30 nas Piscinas Municipais. Já a Canoagem tem ponto de encontro no Areal de Barcelinhos à 2.ª (18h-19h20), à 4.ª (14h - 15h15 e 18h-19h) e aos sábados (10h15- 12h). A Orientação treina entre as 18h30 e 19h30 à 2.ª, 4.ª e 6.ª na sala de treino dos AM e à 3.ª e 5.ª no Estádio 1.º de Maio (Braga).

Aparece num destes locais e horários, fala com o treinador e descobre a modalidade que mais te entusiasma. Vem crescer connosco e fazer parte desta aventura!

## Trail Amigos da Montanha: Festa de Superação em Barcelos

No dia 17 de novembro, Barcelos foi o cenário perfeito para a 14.ª edição do Trail Amigos da Montanha, com participação de mais de 700 atletas sob um clima ensolarado. Este evento, pioneiro no trail em Portugal, proporcionou desafios e belas paisagens.

Organizado pelos Amigos da Montanha e apoiado pelo Município de Barcelos, o evento ofereceu três provas competitivas: o Trail Curto Martins & Filhos de 16 km, o Trail Longo Crédito Agrícola Caixa do Noroeste de 32 km e o Trail Ultra Sidónios de 55 km, cada uma atraindo atletas de diferentes níveis. A estas provas juntou-se a Caminhada Águas de Barcelos, de 11 km não competitivos, que este ano conquistou muitos adeptos. Destacou-se a participação de equipas, incluindo 50 funcionários de um grupo hoteleiro, e cerca de 70 atletas estrangeiros, como um grupo de canadenses e sul-africanas em férias.





**CLIMATIZAÇÃO**  
**CliMarques**  
AR CONDICIONADO  
ASPIRAÇÃO CENTRAL

Rua Abade Paes nº 41  
4750-252 Barcelos  
M 968 740 288

[www.climarques.com](http://www.climarques.com)

**FLORES COM AMOR**  
TUDO EM ARTES FLORAL

Fátima Araújo  
Rua Cândido da Cunha  
Edif. Fátima Barcelos 952 B - R/C  
4750-276 Barcelos  
Tel/Fax 253 891 008  
Telex 918 174 020  
florescomamor@clix.pt

**gestinga**  
imobiliária

"a sua imobiliária"

[www.gestinga.pt](http://www.gestinga.pt)

**inforcavado**  
informática, lda

Criámos  
Software  
medida

[www.inforcavado.com](http://www.inforcavado.com) @Inforcavado

## Editorial

Em 2024, comemoramos 25 anos de dedicação, paixão e compromisso para com o desporto, o ambiente e a comunidade. Este marco não poderia ter sido alcançado sem o apoio constante de cada um de vocês, que ao longo dos anos, contribuíram para que os Amigos da Montanha se tornassem uma referência no panorama desportivo e ambiental.

O ano de 2024 foi repleto de realizações e desafios superados. Orgulhamo-nos de ter recebido a Bandeira da Ética de Bronze e de ter conquistado o Prémio Nacional de Melhor Entidade no âmbito das certificações da Bandeira da Ética, assim como o Prémio Cartão Branco na Categoria Revelação. É uma honra que reconhece o nosso compromisso com a integridade, o respeito e a responsabilidade no desporto. Este prémio não é apenas um reconhecimento do nosso trabalho, mas também um incentivo para continuarmos a promover os valores éticos no desporto, inspirando as gerações futuras; formando jovens através dos valores do desporto. Uma grande prenda no ano do 25.º aniversário, "a cereja no topo do bolo".

Além deste marco, 2024 foi um ano de inúmeras atividades que proporcionaram momentos inesquecíveis. Desde caminhadas, atividades de canoagem, provas de BTT, orientação, atletismo e trail, travessias e formações de montanha, até eventos de conservação ambiental e iniciativas solidárias, cada atividade fortaleceu o nosso laço com a natureza e uns com os outros.

À medida que olhamos para o futuro, 2025 promete ser um ano com a dinâmica associativa que sempre procuramos. O calendário já preparado está repleto de atividades que abrangem diversas modalidades, garantindo que todos encontrem algo que desperte o seu interesse e paixão.

Continuaremos a explorar as paisagens magníficas que nos rodeiam, com atividades para todos os níveis de experiência, promovendo a saúde e o convívio através do desporto.

Continuaremos a insistir e a inovar em iniciativas ambientais, convidando todos a estarem presentes em ações que visam proteger e preservar o nosso espaço natural.

E as nossas equipas desportivas, que tiveram em 2024 um ano excepcional, continuarão a ser uma aposta, ficando do desafio aos jovens para que se juntem a nós na prática do desporto, fonte de saúde e de crescimento pessoal e social.

Para além de convidar à participação nas atividades, gostaria, também de deixar um apelo a uma maior ligação à vida associativa, trazendo novas ideias e sugestões. A vossa participação é essencial para que possamos continuar a crescer e a estar em comunidade de forma coerente e responsável.

Agradeço a todos os que, direta ou indiretamente, contribuíram para o sucesso da nossa associação ao longo destes 25 anos. Juntos, continuaremos a trilhar os caminhos da montanha, guiados pelos valores que nos definem.

Desejo um Excelente Ano de 2025.

Américo Alves  
Presidente da Direção



## Cidadania e Sustentabilidade

No dia 9 de novembro, os AM promoveram uma ação de limpeza florestal numa manhã ensolarada de São Martinho. Contando com mais de 80 voluntários, a iniciativa permitiu recolher cerca de 10 m³ de lixo, incluindo sofás, colchões e louças sanitárias. A atividade ocorreu nas freguesias de Vila Frescainha, Creixomil e Mariz, sublinhando a importância das ações comunitárias para a preservação ambiental. Destacou-se a participação de crianças e jovens, essencial para um futuro sustentável. O evento também promoveu a união, com participantes de várias gerações a trocarem conhecimentos e experiências. Atletas, alunos e voluntários de diversas entidades juntaram-se à causa. A manhã de alegria terminou com um lanche de confraternização onde não faltaram as castanhas assadas, celebrando o São Martinho e o sucesso do trabalho de equipa.

## Tradição e Natureza

A tradicional Caminhada de São Martinho, em novembro, percorreu os trilhos a sul do rio Cávado, em Barcelos. Cerca de cem participantes desfrutaram das belas paisagens e de um animado convívio com magusto tradicional. O "verão de São Martinho" presenteou-nos com um sol quente e radiante, após o nevoeiro matinal. Ficou bem presente a celebração da solidariedade e união, simbolizadas por São Martinho.



GERAL@ARMINDOSOUSA.EU  
WWW.ARMINDOSOUSA.EU

**armindosousa**  
TECHNOLOGY INNOVATION

MANUTENÇÃO INDUSTRIAL

**ACC**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

## Natação

A equipa de natação dos AM | Becri participou no Torneio Viana Natação em Ponte da Barca. Os 12 "lobinhos" da equipa, muitos competindo pela primeira vez, mostraram talento e paixão. O evento proporcionou a experiência competitiva e fortaleceu o espírito de equipa, com os treinadores a valorizarem a aprendizagem adquirida, destacando a dedicação dos jovens nadadores que ficaram ansiosos por novos desafios. A equipa voltou a brilhar no Campeonato Regional em Braga, de 22 a 24 de novembro. Com 18 atletas em prova, conquistou 29 pódios: 8 ouros, 13 pratas e 8 bronzes. João São Bento e Guilherme Ferreira garantiram o acesso aos Zonais Norte.



## Atletismo Formação

Alice Araújo, Lara Correia, Leonor Figueiredo, Clara Botelho, Catarina Silva, Gil Lemos e Simão Linhares, representaram a equipa AM | Escola do Rio no Torneio de Atletismo de Pavilhão, uma prova emocionante realizada em Vizela. Catarina Silva destacou-se ao vencer na categoria de Infantis A. Tomás Silva e Artur Lemos também estiveram em ação, mas a atuar como juizes.



**Bordados Oliveira**  
[www.bordadosoliveira.com](http://www.bordadosoliveira.com)



**imocasa**  
MEDIÇÃO IMOBILIÁRIA | BARCELOS

Uma casa com certeza.  
[imocasa-bcl.com](http://imocasa-bcl.com)

**KTM**  
BIKE INDUSTRIES

**BIKESEVEN**  
BARCELOS

**NOVO TALHO**  
BARCELOS

**Pérola**

CONFEITARIA - PASTELARIA  
[facebook.com/confeitariaperola](https://facebook.com/confeitariaperola)



# Destaques 2025

## Atletismo

A Meia Maratona do Cávado voltará com o desafio de ligar Esposende a Barcelos através dos 21 km de superação. O evento organizado pelos AM e Municípios de Barcelos e Esposende está marcado para 18 de maio e contempla, ainda, a mini-maratona e uma caminhada. Já a 19 de julho, a Galo Night Run iluminará as ruas de Barcelos, unindo milhares de pessoas numa atmosfera festiva que não deixa ninguém indiferente. Para os amantes de corridas em terreno natural, o Corta Mato de Barcelos oferecerá um percurso repleto de emoção e adrenalina. Prepara-te para um ano repleto de atividades desportivas empolgantes em Barcelos!



## Montanha

Para 2025 está preparada uma série de atividades de Montanha com aventuras para todos os níveis de entusiastas. Destacam-se o Open Weekend, no Gerês, os Cursos de Iniciação ao Alpinismo e ao Montanhismo e o Open Day Escalada, na Galiza. Em Barcelos decorre o Curso de Primeiros Socorros.

Já noutros palcos de Montanha decorrem as Atividades Alpinas, Travessias de Montanha, Escalada e Esqui. Vem conhecer os desafios de Montanha para descobertas fantásticas.

## Pedestrianismo

O ano de 2025 promete ser repleto de aventuras para os amantes do Pedestrianismo ao trazer caminhadas em locais de tirar o fôlego. Em Vila Verde, o Percurso Pedestre Santo António de Mixões da Serra convida a explorar paisagens deslumbrantes. Em Monção, o Trilho do Caminho dos Mortos oferece uma experiência única, misturando história e natureza.

Para aqueles que buscam um desafio, a Levada de Vilarinho em Mondim de Basto, promete um percurso cativante. Em Pitões das Júnias, a Capela de São João é uma paragem obrigatória, enquanto Las Medulas, na Espanha, oferece uma experiência internacional num fim-de-semana fascinante. Também numa atividade de fim-de-semana, mas em Manteigas, os pedestrianistas serão recebidos por paisagens deslumbrantes no mês de outubro.

O Trilho da Portela, em Ponte de Lima, e os Miliários, em Paredes de Coura, são ideais para quem procura descobrir histórias locais. Finalmente, em Barcelos, a Caminhada de S. Martinho promete um dia de celebração com gastronomia e convívio. Verifica o calendário e reserva as datas!



## BTT

O emocionante calendário de atividades de BTT começa já a 23 de fevereiro com um dos eventos mais aguardados, o Trilho dos Moinhos. Outro destaque é o Galo's Coura, que liga Paredes de Coura a Barcelos, garantindo aventura e adrenalina. Em setembro acontece a mítica Maratona BTT 5 Cumes, um teste de resistência e habilidade, desafiando os entusiastas do BTT a conquistar cinco cumes distintos de Barcelos. É a 20.ª edição dos 5 Cumes e, por isso, estão prometidas muitas surpresas.

Prepara a tua bicicleta e participa nestas aventuras incríveis!

## Trail

Em março surge uma das novidades do calendário de 2025. O Trail Last WoMan Coura AM acontecerá em Paredes de Coura, uma região conhecida pelas suas deslumbrantes paisagens naturais. Este evento desafiará os participantes a superar os seus limites, oferecendo uma experiência com um conceito bem diferente em que o vencedor será o último a chegar. O evento alia o Trail e a superação, num desafio que cada um coloca a si mesmo para ultrapassar cada volta com sucesso até à derradeira partida.

Já o Trail Amigos da Montanha, que será realizado em Barcelos, trará uma oportunidade imperdível para corredores de todos os níveis com várias provas. E não te esqueças, é nestes magníficos trilhos de Barcelos que treina o João Rodrigues, o vencedor e recordista do ALUT 2024.



## Orientação

Entre os destaques na modalidade de Orientação para 2025 está o Barcelinhos City Race, que acontece a 16 de fevereiro. Esta prova desafia os participantes a navegarem por um percurso urbano repleto de obstáculos e surpresas. A 21 de maio, realiza-se a prova que assinala o Dia Mundial da Orientação e a 13 de setembro, a programação tem a Prova Aberta de Orientação, onde todos podem testar as suas habilidades num ambiente amigável e competitivo.

## Jogos do Rio

Os aguardados Jogos do Rio prometem quatro dias de desporto, lazer e iniciativas ambientais. As atividades ocorrerão nos dias 21 e 28 de junho, bem como 5 e 12 de julho, oferecendo torneios com competições em várias modalidades e atividades de lazer para todas as idades. Este evento visa não apenas promover a prática desportiva, mas também incentivar a preservação ambiental, com ações de sensibilização e limpeza do areal. A comunidade local e os visitantes são convidados a participar e a desfrutar de momentos de diversão.



**Optica d. Nuno**  
 Rua Irmã S. Romão, 132 R/C  
 Tel./Fax 253 823 972 - 4750 300 Barcelos  
 E-mail: geral@opticadnuno.com  
 www.opticadnuno.com

**santiagotur**  
 Viagens e Turismo, Lda.  
 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

**escapes BARCELINHOS**  
 PNEUS  
 MECÂNICA GERAL  
 ALINHAMENTO DIREÇÃO  
 253 832 665  
 BARCELINHOS - BARCELOS  
 ESCAPESBARCELINHOS@SAPO.PT

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

**ARMANDO FARIA FERNANDES, LDA.**  
 TEL. 253 802 640 - BARCELOS



## Canoagem

Um calendário repleto de atividades empolgantes em várias regiões de Portugal espera os entusiastas da Canoagem. Nos dias 3 e 4 de maio, a Guarda será o palco da Descida de Canoagem e Passadiços do Mondego, oferecendo aos participantes uma experiência única por águas e trilhos pitorescos.

Com a chegada do verão, o Rio Cávado será o cenário para o Sunset, seguido da emocionante Descida Noturna entre Barcelos e Esposende. Além disso, o majestoso Rio Douro e o pitoresco Rio Távora proporcionarão momentos inesquecíveis para os amantes da natureza.

Já em outubro, os aventureiros poderão desfrutar do evento Kayak & Train Douro, que oferece uma combinação única de canoagem e viagem de comboio ao longo dos rios Douro, Côa e Sabor, proporcionando uma perspectiva singular das paisagens deslumbrantes do norte de Portugal.



## Iniciativas Sociais

Os AM continuam a realizar eventos que prometem mobilizar a comunidade em prol de causas nobres. No dia 6 de abril, ocorrerá o Red Alert dedicado ao apoio dos Bombeiros Voluntários de Barcelinhos. Esta iniciativa inclui diversas atividades ao ar livre, como BTT, caminhada, canoagem e trail, oferecendo uma oportunidade única para os participantes se exercitarem enquanto contribuem para um objetivo maior.

Em dezembro, é tempo de Natalíssimo que, através de uma caminhada e um passeio de BTT, traz o espírito natalício às ruas. Ambas as iniciativas não só promovem o bem-estar físico, mas também reforçam o senso de comunidade e solidariedade entre os participantes.

## Atividades Ambientais: Um compromisso com o Futuro

Em 2025, a preservação ambiental ganha destaque com iniciativas significativas em Paredes de Coura e Barcelos. Em Paredes de Coura, no dia 1 de fevereiro, a iniciativa de reforestação visa o restauro de algumas áreas, promovendo a biodiversidade local e a recuperação dos ecossistemas.

Enquanto isso, em Barcelos, o evento "Olá Primavera" vai continuar a ser oferecido à comunidade com iniciativas dedicadas à consciência ambiental e à educação sobre práticas sustentáveis. Já a Limpeza Florestal está programada para mobilizar voluntários na remoção de resíduos e na manutenção dos espaços verdes, contribuindo para a prevenção de incêndios e a proteção da vida selvagem.



## Faz-te Sócio, Vem Viver Montanhas de Aventuras

Este convite especial é para ti e promete uma experiência única para explorar o melhor que a natureza tem para oferecer.

Ao seres sócio efetivo dos Amigos da Montanha, podes usufruir de inúmeras vantagens junto de entidades com quem a Associação tem protocolos.

E à tua espera está a oportunidade de participar em iniciativas fascinantes, que vão fazer crescer o teu grupo de amigos, motivar hábitos de vida saudável e viver bons momentos. Os AM destacam-se pelo compromisso com a preservação da natureza e pela promoção de um estilo de vida saudável, proporcionando aventuras inesquecíveis e uma ligação mais profunda com o mundo natural. Vem viver esta experiência única!

**Amigos da Montanha – A Fazer Viver Aventuras desde 1999!**



**Arlindo Miranda Rosa**

Rações - Adubos - Sementes  
Agroquímicos

E.N. 103, Eira, D. Ana Palmeira  
4750 - 593 Esposende  
Tif/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](http://www.plasbritos.pt)

**Rústico**  
RESTAURANTE



Aberto das 10h às 23h  
**TODOS OS DIAS**

**NOS**



Visite-nos... Vai gostar.

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

**PTSTORE**

**PEROLA**  
RESTAURANTE

[www.restauranteperola.pt](http://www.restauranteperola.pt)



**barceltécnica**  
**hipertécnica**