

NOVEMBRO



8	ATLETISMO CORTA MATO DE BARCELOS	BARCELOS
8	PEDESTRIANISMO CAMINHADA DE S. MARTINHO	BARCELOS
16	TRAIL TRAIL AMIGOS DA MONTANHA	BARCELOS
29 e 30	MONTANHA TRAVESSIA DE MONTANHA E DE SOBREVIVÊNCIA	A DESIGNAR

DEZEMBRO



14	GERAL NATALÍSSIMO	BARCELOS
----	--------------------------	----------

Apoios



**Montanhismo+Canoagem+Rafting
+Pedestrianismo+BTT +Orientação
+Atletismo+Trail +Natação+Inovação
Social +Ambiente**

FAZ-TE SÓCIO

Descobre todas as vantagens de seres associado AM

ESPAÇO AMBIENTAL

EARTH

AMIGOS DA MONTANHA

*
EXPOSIÇÃO PERMANENTE
"Os Segredos da Floresta"
*
ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL
*
VISITAS GUIADAS

PARA MAIS INFORMAÇÕES E MARCAÇÃO DE ATIVIDADE:
ambiente@amigosdamontanha.com



Patrocinadores Oficiais



SALA DE TREINO



Informações e inscrições na sede da Associação

ALBERGUE DE PEREGRINOS



O Albergue de Peregrinos é uma valência dos Amigos da Montanha, instituição sem fins lucrativos, e está localizado no Centro Histórico de Barcelinhos. No mítico Caminho de Santiago os Amigos da Montanha construíram um espaço para que os peregrinos descansem e passem momentos de memória.

Bom Caminho!

O Albergue Amigos da Montanha está dotado de uma cozinha, sala de convívio, lavandaria, banheiros e dormitório (beliches) com capacidade para 16 pessoas.

EQUIPAS



As equipas dos Amigos da Montanha participam nas principais competições nacionais de cada uma das modalidades, tendo, igualmente, representação em provas internacionais.

EQUIPAS DE FORMAÇÃO

Natação/Atletismo/Orientação/Canoagem

EQUIPAS AMADORAS

Trail/Orientação Pedestre/Ori-BTT/Atletismo

Associação de Montanhismo de Barcelinhos
Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, n.º 57
4755-059 Barcelinhos

Telefone: 253 830 430
(custo da chamada para a rede fixa nacional)
www.amigosdamontanha.com
info@amigosdamontanha.com

ESCOLAS DE FORMAÇÃO

Pratica desporto!
Vem fazer parte desta equipa!

Informações: info@amigosdamontanha.com

ATLETISMO

CANOAGEM

ORIENTAÇÃO

NATAÇÃO

PLANO DE ATIVIDADES 2025

AMIGOS DA MONTANHA



JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

MAIO

11	MONTANHA CURSO DE PRIMEIROS SOCORROS - TRAUMA	BARCELINHOS
18	PEDESTRIANISMO TRILHO SANTO ANTÓNIO DE MIXÕES DA SERRA	VILA VERDE
18 e 19	MONTANHA ATIVIDADE ALPINA I / ESQUI	TONEO/ SAN ISIDRO

1	AMBIENTE RESTAURO ECOLÓGICO	PAREDES DE COURA
8 e 9	MONTANHA ATIVIDADE ALPINA II	GREDOS
15	PEDESTRIANISMO TRILHO DO CAMINHO DOS MORTOS	MONÇÃO
16	ORIENTAÇÃO BARCELINHOS CITY RACE	BARCELINHOS
23	BTT TRILHO DOS MOINHOS	BARCELOS

8	TRAIL LAST WoMan COURA AM	PAREDES DE COURA
15 e 16	MONTANHA CURSO DE INICIAÇÃO AO ALPINISMO E ATIVIDADE ALPINA III	PENA UBIÑA/FONTÁN
15	PEDESTRIANISMO LEVADA DE VILARINHO	MONDIM DE BASTO
22	AMBIENTE OLÁ PRIMAVERA	BARCELOS

5 e 6	MONTANHA ATIVIDADE ALPINA IV	PICOS DA EUROPA
6	GERAL RED ALERT	BARCELOS
12	PEDESTRIANISMO TRILHO CAPELA DE SÃO JOÃO	PITÕES DAS JÚNIAS

3 e 4	CANOAGEM DESCIDA DE CANOAGEM E PASSADIÇOS DO MONDEGO	GUARDA
10 e 11	MONTANHA OPEN WEEKEND	SERRA DO GERÊS
10 e 11	PEDESTRIANISMO LAS MEDULAS	ESPANHA
18	ATLETISMO MEIA MARATONA DO CÁVADO	BARCELOS
21	ORIENTAÇÃO DIA MUNDIAL DA ORIENTAÇÃO	BARCELOS
20, 22 e 25	MONTANHA CURSO DE INICIAÇÃO AO MONTANHISMO	SERRA AMARELA
24	BTT GALOS COURA MTB CHALLENGE	PAREDES DE COURA



JUNHO

JULHO

AGOSTO

SETEMBRO

OUTUBRO

7 e 8	GERAL ENCONTRO DE SÓCIOS	MONTALEGRE
7 a 10	MONTANHA TRAVESSIA DE MONTANHA I / ASCENSÃO	PICOS DA EUROPA
14	PEDESTRIANISMO TRILHO DA PORTELA	PONTE DE LIMA
21 e 28 5 e 12 (jul)	GERAL JOGOS DO RIO	BARCELINHOS
21	CANOAGEM SUNSET RIO CÁVADO	BARCELOS
29	MONTANHA OPEN DAY ESCALADA	GALIZA

1, 3, 5 e 6	MONTANHA CURSO DE INICIAÇÃO À ESCALADA	COVAS
4	CANOAGEM DESCIDA NOTURNA	ESPOSENDE
5 e 12	GERAL JOGOS DO RIO	BARCELINHOS
19	ATLETISMO GALO NIGHT RUN	BARCELOS
25	GERAL DIA DE SANTIAGO	BARCELINHOS
26	CANOAGEM RIO DOURO E TÁVORA	PINHÃO
26 e 27	MONTANHA ESCALADA I	SERRA DA FEITA

15 a 17	MONTANHA ESCALADA II	LA PEDRIZA, ESPANHA
---------	-----------------------------	---------------------

13	ORIENTAÇÃO PROVA ABERTA DE ORIENTAÇÃO	BARCELOS
14	MONTANHA ESCALADA III	SERRA DO GERÊS
20	PEDESTRIANISMO TRILHO DOS MILIÁRIOS	PAREDES DE COURA
28	BTT MARATONA BTT 5 CUMES	BARCELOS

4 e 5	CANOAGEM KAYAK & TRAIN DOURO	DOURO/CÓA/SABOR
11 e 12	MONTANHA TRAVESSIA DE MONTANHA II	SERRA SÃO MACÁRIO
18 e 19	PEDESTRIANISMO ROTA DAS FAIAS	MANTEIGAS
18	AMBIENTE LIMPEZA FLORESTAL	BARCELOS

