



Meia Maratona do Cávado

O ano de 2023 ficou marcado na modalidade de atletismo por uma novidade: a realização da primeira edição da BMcar Meia Maratona do Cávado. Com o Cávado como mote, a iniciativa volta a 19 de maio com a partida a acontecer em Barcelos e a meta na cidade de Esposende, os dois municípios que apoiam o evento que os une em torno do desporto.

A modalidade de atletismo verá, ainda, acontecer a noite mais luminosa e colorida a 13 de julho, através da Quinta & Santos Galo Night Run e o Campos & Lopes Corta Mato de Barcelos a 2 de novembro.



Trilho dos Moinhos

O Ledechem Trilho dos Moinhos é um passeio de exaltação à diversão, lazer e camaradagem entre amigos e grupos de ciclistas num cenário de natureza idílica que Barcelos oferece. É o que esperamos a 17 de março numa Av. da Liberdade, no centro histórico de Barcelos, colorida com mais de um milhar de betetistas que, ano após ano, escolhem brindar-nos com a sua participação.

Inscrições em www.amigosdamontanha.com

Para os adeptos do BTT, fica registada o dia 22 de setembro, data da Givec Maratona BTT 5 Cumes.

Ambiente

A primeira atividade ambiental de 2024 aconteceu a 3 de fevereiro com a realização de uma Reflorestação.

A 6 de abril, dizemos "Olá Primavera", com a iniciativa de sensibilização ambiental que torna a Av. da Liberdade num jardim expositivo de várias temáticas ligadas ao ambiente. A 25 de maio, todos juntos vamos dar "Mãos ao Rio" e, em outubro, realiza-se uma limpeza florestal.



Pedestrianismo

A primeira caminhada do ano aconteceu em Vieira do Minho e teve como cenário belas paisagens da Serra da Cabreira, desenhadas num dia ensolarado que recebeu meia centena de pedestrianistas para momentos de muita amizade e convívio, como já vem sendo marca das nossas caminhadas. E os percursos deste ano vão continuar por belos trilhos de paisagens portuguesas, desde Montalegre ao Gerês, passando pelas encostas do Douro, mas também pelo desafio das montanhas de Sanábria, no fim-de-semana de 20 e 21 de abril. As inscrições para esta atividade e para o percurso de Salto, a 17 de fevereiro, já podem ser realizadas.



Ação de Reflorestação

A Ação de Reflorestação, realizada a 3 de fevereiro em Paredes de Coura, permitiu plantar mais de 500 árvores na área de paisagem protegida do Corno do Bico. A ação realizada no âmbito do programa BiodiverCidade dos Amigos da Montanha com o apoio do Município de Paredes de Coura, traduz a compromisso da Associação mas, também, de todos os envolvidos com a construção de um mundo mais verde e sustentável.

E foi mais de uma centena o número de voluntários que disse sim a este desafio ambiental. A boa disposição, o empenho em concretizar a tarefa e o magnífico dia de sol foram ingredientes de primeira qualidade para uma ação marcada também pelo convívio a que não faltou o coro de parabéns para o António, que se voluntariou para esta efloestação e passou o dia de aniversário a cuidar do Planeta e da sua biodiversidade. Pegando nas Bétulas, nos Medronheiros ou Cavalhos Alvarinho todas saíram em alegria pelos montes com as suas espécies, espeitando os locais indicados para a espetiva plantação. Antes já se tinha ouvido as explicações sobre a ação e confraternizado à mesa com café e chá, acompanhados de um bolinho. No final, todos se reuniam novamente para almoçar e comemorar o final de uma manhã a cuidar da natureza, pelo Planeta e pelas Gerações Futuras. E como os braços foram muitos a trabalhar ainda sobrou tempo para uma caminhada entre a Pista Permanente de XCO, onde decorreu a ação, e o CEIA – Centro de Educação e Interpretação Ambiental.

Presente na reflorestação, o vereador Tiago Cunha, da Câmara Municipal de Paredes de Coura, reforçou a relevância desta ação e a parceria que tem existido entre a autarquia e os amigos da Montanha e de que é exemplo o apoio da associação na implementação da Pista de XCO.

Os Amigos da Montanha agradecem o valioso voluntariado colaborativo ambiental, que contribuiu ativamente na manutenção do equilíbrio ecológico e na mitigação das alterações climáticas.

A plantação de árvores tem um papel fundamental ao atuar como sumidouro do dióxido de carbono e como reservatório de água. A importância destas ações traduz-se na fixação de gases de efeitos de estufa, na criação de uma paisagem mais resiliente aos desafios climáticos e na riqueza da biodiversidade. São fio condutor destas ações os ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, contribuindo para o bem-estar das comunidades, paa a qualidade de vida e a saúde física e mental.

Através desta ação, respondemos ainda ao objetivo de Parcerias para o Impacto, envolvendo a comunidade local através de instituições e voluntários. De notar, também, a presença de empresas parceiras dos Amigos da Montanha, contribuindo para a sua responsabilidade social dentro da comunidade.



LANDEIRO
1977

CLIMATIZAÇÃO
CliMarques

AR CONDICIONADO
ASPIRAÇÃO CENTRAL

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

www.climarques.com

FLORES COM AMOR
TUDO EM ARTES FLORAL

Fátima Araújo
Rua Cândido de Cunha
Edif. Fabris Barcelos 152 B - RC
4790-276 Barcelos
Tel/Fax 253 891 008
Telex 918 174 029
florescomamor@clix.pt



G gestinga
imobiliária

"a sua imobiliária"

www.gestinga.pt

inforcávodo
informática, lda

Criámos
Software
à medida

www.inforcavado.com @Inforcavado

Editorial

No início de mais um ano, propomos um plano repleto de atividades que têm como objetivo a prática desportiva por uma vida saudável, a proteção do meio ambiente, a educação e a ciência ambiental e a inovação social.

As secções dos AM definiram um plano de atividades diversificadas para ir ao encontro das necessidades de todos na prática desportiva e na promoção do desporto em cada uma das modalidades.

Continuamos a registar com agrado o envolvimento dos jovens nas nossas equipas de formação de atletismo, orientação, natação e canoagem e vimos esta última impor-se positivamente no último ano, registando, agora, cerca de duas dezenas de atletas. Ainda há muito a fazer, até pelas condições de equipamentos e infraestruturas que esta modalidade necessita, mas, com empenho e dedicação, acreditamos que é possível continuar no bom caminho.

No final de 2023, e cumprindo os estatutos associativos, foram eleitos e tomaram posse os órgãos sociais para o triénio 2024-2026. A todos aqueles que se dedicaram à associação durante os últimos anos, só tenho de agradecer todo o empenho, trabalho voluntário e dedicação que colocaram em cada momento que nos fez evoluir. Àqueles que continuam nesta missão, e aos que agora embarcam nela, obrigado pela confiança, pelo acreditar. Que o coração se encha de alegria, amizade, prazer e realização em cada dia que caminhem nesta montanha, cujo cume é tão só a missão que nos une. Deixamos aqui a lista dos órgãos sociais que ao longo destes três anos servirão, voluntariamente, a Associação.

Novos desafios se impõem e continuamos a guiar-nos pela convicção de que, com passos coerentes e fundamentados, as dificuldades não serão mais do que uma força para continuarmos a vontade de cumprir os objetivos traçados, na certeza de que sem os sócios, colaboradores, dirigentes, atletas, fornecedores, participantes nas atividades, parceiros e patrocinadores, esta escalada seria impossível de concretizar. Por isso, a todos o nosso mais sincero OBRIGADO!

Américo Alves
Presidente da Direção

Órgãos Sociais 2024-2026

Assembleia Geral

Presidente | António Faria – Sócio n.º 1
Secretária | Elisabete Rocha – Sócia n.º 1217
Vogal | Francisco Costa – Sócio n.º 8

Conselho Fiscal

Presidente | João Coelho – Sócio n.º 5
Secretário | Rogério Lima – Sócio n.º 88
Vogal | Domingos Pereira – Sócio n.º 1373

Conselho AM

Presidente | Elisabete Ferreira – Sócia n.º 13
Secretário | Jorge Sousa - Sócio n.º 397
Conselheiras | Paula Costa Alves – Sócia n.º 11 | Almerinda Barbosa – Sócia n.º 12 | Cristina Araújo - Sócia n.º 267

Direção

Presidente | Américo Alves - Sócio n.º 10
Presidente Adjunto | David Ferreira - Sócio n.º 3
Vice-presidentes | Tesoureiro, Património, Imagem e Planeamento - Paulo Costa - Sócio n.º 860 | Gestão Desportiva, Formação e Ética - António Costa - Sócio n.º 72 | Modernização Associativa e Sócios - André Gomes - Sócio n.º 505 | Ambiente - José Alberto Gonçalves - Sócio n.º 1518 | Natação - Guilherme Pereira - Sócio n.º 1850 | Atletismo - Carlos Brito - Sócio n.º 2164 | Atletismo Formação - Carlos Pereira - Sócio n.º 2163 | Orientação - Jorge Silva - Sócio n.º 837 | Pedestrianismo - João Gomes - Sócio n.º 375 | Trail - José Carlos Araújo - Sócio n.º 266 | Montanha - Rui Rodrigues - Sócio n.º 540
Vogais | Responsabilidade Social - Miguel Novais - Sócio n.º 546 | Desporto e Atividades Associativas - Pedro Alves - Sócio n.º 2 | Administrativo Financeiro - Miguel Perthal - Sócio n.º 2394 | Logística Mário Simões - Sócio n.º 20 | Aprovisionamento: Ana Paula Alves - Sócia n.º 144 | Isabel Martins - Sócia n.º 544 | Susana Arantes - Sócia n.º 2179 | Alexandra Barroso - Sócia n.º 1759 | Natação - Pedro Correia - Sócio n.º 67 | Trail e Montanha - José Carlos Peixoto - Sócio n.º 211 | Montanha: José Oliveira - Sócio n.º 272 | Carlos Soares - Sócio n.º 1112 | José Loureiro - Sócio n.º 164 | Trail João Rodrigues - Sócio n.º 2596 | Pedestrianismo: Sérgio Magalhães - Sócio n.º 927 | Palmira Caridade - Sócia n.º 714 | Fernando Vilas Boas - Sócio n.º 617 | Carlos Fonseca - Sócio n.º 2914 | BTT: Artur Martins - Sócio n.º 620 | Adelino Brito - Sócio n.º 411 | Jacinto Gomes - Sócio n.º 1782 | José Manuel Costa - Sócio n.º 6 | Vladimiro Alves - Sócio n.º 330 | Manuel Carlos Ferreira - Sócio n.º 951 | Canoagem: Francisco Rodrigues - Sócio n.º 1504 | Rui Sousa - Sócio n.º 9 | Flávio Neiva - Sócio n.º 42 | Canoagem Formação Eurico Ribeiro Novo - Sócio n.º 4 | Atletismo Formação António Rios - Sócio n.º 2018 | Orientação: Adélio Gouveia - Sócio n.º 1171 | José Maia - Sócio n.º 2788 | Atletismo: Vítor Almeida - Sócio n.º 2146 | Graça Costa - Sócia n.º 2770 | José Caleiro da Costa - Sócio n.º 2384

Orientação

Da Orientação em ambiente citadino marcada para 3 de março com o Barcelos City Race, aos desafios de floresta no Campeonato Nacional de Knock Out e Taça de Portugal de Ori Pedestre, a modalidade convida a participar dos 8 aos 80, individualmente ou em grupo. Participa, pois a diversão e o desafio estão garantidos!



4º LEO - XVI Trofeo Quijotes. Ibérico Femenino. Sprint. 25/3/23
Ana Adela Cernicharo BMT-GASAS DE VES

PLANO DE
ATIVIDADES
2024

AMIGOS
DA MONTANHA

PARTICIPA



Rua D. António Barroso, 6-9-10
Barcelos

www.goncalves.com.pt

escapes
BARCELINHOS

PNEUS
MECÂNICA GERAL
ALINHAMENTO DIREÇÃO

☎ 253 832 665

BARCELINHOS - BARCELOS
ESCAPESBARCELINHOS@SAPO.PT

GERAL@ARMINDOSUSA.EU
WWW.ARMINDOSUSA.EU

armindosousa
TECHNOLOGY INNOVATION

MANUTENÇÃO INDUSTRIAL

ACC
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Bordados Oliveira

www.bordadosoliveira.com

acatel

blur
TEXTILE EMBELLISHMENT

KTM
BIKE INDUSTRIES
BIKESEVEN
BARCELOS

NOVO TALHO
BARCELOS

Pérola

CONFEITARIA - PASTELARIA
facebook.com/confeitariaperola



Montanha

O programa de Montanha para 2024 contempla várias atividades de formação com atividades práticas. Os cursos de Iniciação ao Alpinismo, à Escalada e ao Montanhismo, o Workshop de Navegação com GPS e Travessia de Montanha e o Open Day Escalada, são algumas das propostas. Toda a informação está no site dos Amigos da Montanha.



Canoagem

A canoagem continua a sugerir atividades que deixam os participantes verdadeiramente maravilhados. A 4 e 5 de maio a novidade do calendário engloba uma descida de canoagem no Douro Internacional, num dos troços mais bonitos do rio e uma caminhada pela "Rota dos Túneis".

Outra estreia é o Sunset Areal de Barcelinhos, em junho. A tradicional e animada Descida Noturna marca presença a 5 de julho e, no dia 20, regressamos ao Douro e Távora. O Douro recebe-nos, novamente, a 28 e 29 de setembro para unir a canoagem a um passeio de comboio.



O Red Alert, atividade solidária para os Bombeiros Voluntários de Barcelinhos, está agendado para 14 de abril e, no dia anterior, acontecem as Jornadas da Ética Desportiva. Também de âmbito solidário é o Natalíssimo, a 15 de dezembro.

Os Jogos do Rio voltam ao Areal de Barcelinhos a 15, 22 e 29 de junho e 6 de julho.

Ainda em julho serão realizadas as Jornadas do Caminho de Santiago.

O Trail Amigos da Montanha está de regresso aos melhores trilhos de Barcelos a 17 de novembro.

Valores Desportivos

Numa parceria dos Amigos da Montanha e Escola Secundária de Barcelinhos, e integrada no Plano da Ética no Desporto e no Plano da Educação Olímpica, foi organizada uma palestra com o intuito de abordar o tema do Olimpismo: Valores e Símbolos Olímpicos". O vice-campeão olímpico de canoagem, Emanuel Silva, o barcelense estudante de Estudos Olímpicos, Eduardo Coelho, e o representante do Comité Olímpico Português, Joaquim Videira, proporcionaram aos estudantes excelente oportunidade de conhecer e compreender o dia a dia de um atleta olímpico, a forma como se prepara um ciclo olímpico e como podem vivenciar o olimpismo no dia-a-dia, reconhecendo a importância dos valores Amizade, Excelência e Respeito no desporto e na vida. A Ética Desportiva foi também tema para os estudantes, numa sessão que contou com o apoio do Plano Nacional da Ética no Desporto e a presença do embaixador da ética, Prof. José Mário Cachada. A importância do trabalho, do rigor, da disciplina, do respeito que cada um tem por si pelo 'outro'; no desporto e na escola, assim como na vida, foram mote para as palavras que enriqueceram a plateia de histórias de vida motivadoras.

Em dezembro, recebemos uma visita técnica do IPDJ enquadrada na certificação dos AM com a Bandeira da Ética. Com orgulho recebemos o resultado de que ficou "evidente que a entidade em questão tem bem presente a cultura dos valores da Ética Desportiva, promovendo a valorização de um desporto justo, leal e respeitador e combatendo as problemáticas associadas (discriminação, violência, entre outras), registando-se um trabalho global bastante positivo".



Natação

Os nossos extraordinários atletas continuam a crescer no desporto e na vida e nós estamos aqui para apoiar incondicionalmente esta forma de estar na prática desportiva.

João Bento foi convocado para a seleção regional ANMinho Infantil e Juvenil no âmbito da XXXI Taça Vale do Tejo. Adelina Junior foi selecionada para o 1.º Estágio de capacitação técnica de Cadetes A da ANMinho.



 **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

 **SEGUROS**

 **padarias pastelarias montalegrense**

www.montalegrense.pt | info@montalegrense.pt

 **ARMANDO FARIA FERNANDES, LDA.**

TEL. 253 802 640 - BARCELOS



OlimpicAMENTE Formado

Entendamos o Olimpismo como a filosofia de vida que considera que o desporto tem um papel educativo insubstituível e que quem o pratica, independentemente da modalidade escolhida, confronta-se com a aprendizagem de um conjunto de valores que só no desporto pode encontrar. E uma vez apreendidos esses valores, eles podem e devem ser transportados para todos os outros contextos da nossa vida, seja o contexto social, profissional ou familiar.

É neste enquadramento que situo os Amigos da Montanha (AM) e a sua missão de fomentar a prática desportiva e o cultivo do seu papel educacional junto da população. A adesão dos AM ao Programa de Educação dos Valores Olímpicos do Comité Olímpico de Portugal (COP) tem proporcionado à comunidade escolar de Barcelos um contacto próximo com aqueles que a nível nacional mais se dedicam a aplicar o Olimpismo na sociedade. Caso disso foi a sessão organizada em conjunto entre a ES Barcelinhos, os AM e o COP, onde mais de 70 alunos puderam conviver e questionar os atletas olímpicos portugueses Joaquim Videira e Emanuel Silva, que falaram sobre os valores olímpicos e a experiência de ser atleta olímpico, e comigo, barcelense como todos os estudantes dali e que, não sendo olímpico em performance desportiva, o sou em valores e na vida. E, por trazer comigo desde sempre uma bagagem de experiências vividas nos AM, que me educaram e formaram segundo a filosofia do Olimpismo, me permitiram levantar voo até Olympia, onde me encontro a realizar o mestrado em Estudos Olímpicos na Academia Olímpica Internacional.

Sou da primeira fornada da formação dos AM. Desde 2012 até então, o seu desenvolvimento é notável, tendo-se diversificado e crescido sem perder os valores que nos norteiam. É por isso esperado que destas novas fornadas melhores exemplos emergam. E que recomeçando, "de nenhum fruto queiram só metade".

Eduardo José Pereira Coelho - Sócio nº 1911



Atletismo Formação

Os Amigos da Montanha|Escola do Rio estiveram representados por três jovens atletas no Campeonato Nacional de Marcha. Tomás Linhares participou na prova de 10 km e Leonor Figueiredo e Frederica Vieira na prova extra de 2 km.

No Torneio de Atletismo em Pavilhão, em Vizela, Leonor Figueiredo, Frederica Vieira, Clara Botelho, Tomás Silva, Henrique Xavier, Simão Linhares, Gil Castro, Gil Lemos e Artur Lemos deram tudo o que tinham, mas acima de tudo, divertiram-se a "jogar ao atletismo".

Inês Pedro venceu a prova de salto em altura, do Campeonato Absoluto de Braga, em Pista Coberta e foi 3.ª classificada no Regional da Zona Norte e 4.ª nos 200 m, também da Zona Norte.

Tomás Linhares classificou-se em 3.º lugar nos 5000 m marcha do Campeonato Absoluto de Braga em Pista Coberta, prova que foi ganha pelo atleta da formação dos AM, Rodrigo Araújo, agora vestindo outras cores.



Orientação

A equipa de Orientação dos AM participou, de 12 a 14 de janeiro, no Madeira Orienteering Festival 2024. Rafael Lima, Ricardo Cruz, Carolina Vasconcelos, Gil e Dinis Ehrhardt, foram os atletas que rumaram até à Madeira para participar nesta prova onde uma das etapas pontuava para o ranking mundial da modalidade (WRE). Rafael Lima conquistou o primeiro lugar na categoria H50, enquanto Ricardo Cruz foi quinto classificado em H40. Os irmãos Gil e Dinis Ehrhardt participaram nos escalões de formação, nas categorias H12 e T10, respectivamente. Carolina Vasconcelos representou o clube nos percursos abertos.

Atletismo

A atleta dos Amigos da Montanha, Doroteia Peixoto, participou em várias corridas São Silvestre. Na S. Silvestre de Chaves, de Vila Real e de Lousada conquistou o primeiro lugar e na São Silvestre da Trofa foi segunda classificada.



NANTA
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

Rústico RESTAURANTE

Aberto das 10h às 23h
TODOS OS DIAS

NOS

CENTRO COMERCIAL DO TERÇO

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

EACTECH®

PEROLA RESTAURANTE
www.restauranteperola.pt

TRANQUILIDADE
Queremos saber mais de si!

barceltécnica
hipertécnica