

**PLANO DE
ACTIVIDADES**

2011

AMIGOS DA MONTANHA

www.amigosdamontanha.com

10 ANOS

1999 - 2009

**AMIGOS DA
MONTANHA**



FAZ-TE SÓCIO

Amigos da Montanha

Associação de Montanhismo de Barcelinhos

Rua Custódio José Gomes Vilas Boas, 29
4755-059 BARCELINHOS

tel.: 253 831 647

fax: 253 837 020

telm: 960 486 617

e-mail: info@amigosdamontanha.com



PATROCINADOR OFICIAL



QUINTA & SANTOS

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

APOIO



CENTRO DE FISIOTERAPIA

DEDECHEM
PRODUTOS QUÍMICOS, S.A.

weLink®

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

BECRI

SPONSOR OFICIAL DE IMPRESSÃO

RICOH
White
create printing solutions



MONTANHISMO

montanhismo@amigosdamontanha.com

Jan.	29	Colóquio: Nutrição, Condição Física e Aventura nos Himalaias	Barcelos
Fev.	4, 5 e 6	Iniciação ao Ski	San Isidro
Fev.	26 e 27	Estágio Invernal	Gredos
Mar.	17, 18, 19 e 20	Curso de Alpinismo N.I	A designar
Abr.	15, 16 e 17	Torre Cerredo	Picos da Europa
Mai	10, 12, 14, 15, 17, 21 e 22	Curso de Montanhismo N. I	A designar
Mai	8	Prova de Estrada - Franqueira	Barcelos
Mai	27	Marcha Nocturna do Ultra-Trail - Parte 1	Barcelos
Jun.	4	Workshop de Escalada	Póvoa de Lanhoso
Jun.	6 e 7	Curso de Suporte Básico de Vida	Barcelos
Jul.	2	Canyoning	Serra D'Árga
Jul.	2 a 10	Estágio nos Alpes	França
Jul.	29	Marcha Nocturna do Ultra-Trail - Parte 2	Barcelos
Agos.	6	Marcha no Xurês	Espanha
Agos.	6	Canyoning	Serra da Freita
Agos.	20 a 28	Tour du Mont Blanc	Alpes
Agos.	13 a 27	Expedição Kilimanjaro	Tanzânia
Set.	10	Canyoning	Lóbios
Set/Out.	17, 18, 24, 25, 1 e 2	Curso de Escalada N. II	A designar
Out.	9	Trail e Ultra Trail AM	Barcelos
Out.	29 e 30	Sobrevivência Nocturna III	A designar

CANOAGEM

canoagem@amigosdamontanha.com



Janeiro	15	Rio Neiva 1	Balugães - Fragoso
Fevereiro	12	Rio Neiva 2	Fragoso - S. Paio de Antas
Março	12 e 13	Douro Internacional	Miranda do Douro
Abril	9	Rio Mondego	Penacova - Coimbra
Maió	14	Travessia de Mar	A designar
Maió	28	Duatlo BTT-Canoagem	Barcelos
Junho	10	Canoagem Nocturna	Rio Cávado
Julho	2 e 3	Douro Internacional	Miranda do Douro
Outubro	8	Rio Vez	Aboim das Choças - Arcos de Valdevez
Novembro	5	Rio Coura	Paredes de Coura

PEDESTRIANISMO

pedestrianismo@amigosdamontanha.com

Janeiro	22	Percurso pedestre	Paredes de Coura
Fevereiro	19	Percurso pedestre	Terras de Bouro
Março	19	Percurso pedestre	Vila Verde
Abril	2	Caminhos de Santiago 1	Santiago - Finisterra
Abril	9	Caminhada para Crianças	Esposende
Abril	16	Percurso pedestre	Cabeceiras de Basto
Maiio	7	Caminhos de Santiago 2	Santiago - Finisterra
Maiio	21	Percurso pedestre	Marco de Canaveses
Junho	4	Caminhos de Santiago 3	Santiago - Finisterra
Junho	11	Percurso pedestre	Ponte da Barca - Ponte de Lima
Julho	16	Caminhada Nocturna	Barcelos
Setembro	10	Percurso pedestre	Vila Real - Peso da Régua
Setembro	17	Caminhada para Crianças	Barcelos
Outubro	15	Percurso pedestre	Galiza
Novembro	12	Percurso pedestre	Sto. Tirso

ORIENTAÇÃO

orientacao@amigosdamontanha.com

Janeiro	30	Prova Local de Ori-BTT	Barcelos
Abril	2	Prova de Desporto Escolar	Caminha
Maió	7	Prova Local de Orientação	Barcelos
Setembro	11	Prova Local de Ori-BTT	Barcelos
Outubro	16	Prova Local de Orientação	Monte da Franqueira



AGENTE AUTORIZADO
A.S. Panasonic
Ar Condicionado
Telecomunicações, Lda.
253 821 140 / 919 324 141
Qt.ª da Formiga - Barcelos



NORTINFO-SERVIÇOS E INFORMÁTICA
www.nortinfo.com - geral@nortinfo.com
T. 253 695 740 F. 253 695 742



Ourivesarias
Júlio

RAFTING

rafting@amigosdamontanha.com

Janeiro	29	Rios Paiva, Tâmega e Minho	A designar
Fevereiro	26	Rios Paiva, Tâmega e Minho	A designar
Março	19	Rios Paiva, Tâmega e Minho	A designar
Abril	16	Rios Paiva, Tâmega e Minho	A designar
Outubro	22	Rios Paiva, Tâmega e Minho	A designar
Novembro	19	Rios Paiva, Tâmega e Minho	A designar
Dezembro	10	Rios Paiva, Tâmega e Minho	A designar



máximo
gymnasium
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO

BENJAMIM ARAÚJO

REPARADOR AUTORIZADO CITROËN



inforCávado
Informática lda.

PROTextil v.7
Software Gestão Produção

João Faria
proj. arquitectura
interiores / design
www.joaofaria.com

PAINTBALL

paintball@amigosdamontanha.com

Março	26	Inauguração de Campo	Barcelos
Abril	25	Guerra dos Cravos	Barcelos
Maió	21	Paintureza	A designar
Junho	25	Churrascada	Barcelos
Setembro	17	Speedball	Barcelos
Outubro	29	Guerrilha	Barcelos



Confeitaria - Restaurante - Cervejaria



**FREGUESIA DE
BARCELINHOS**



Luis Calás

ENGENHARIA | ARQUITECTURA
TOPOGRAFIA | SERVIÇOS
COMPRA E VENDA DE IMÓVEIS

Largo do Município, 22-23 | Barcelos
T/F 253 817 827 | M. 917 595 596
E. luiscalas@net.novis.pt



BTT

btt@amigosdamontanha.com

Janeiro	22	1º Downhill para Todos	Monte do Facho
Fevereiro	26	2º Downhill para Todos	Monte do Facho
Março	5	Trilho dos Moinhos	Barcelos
Março	26	3º Downhill para Todos	Monte do Facho
Abril	17	Prova Trial-Bike	Barcelos
Maió	28	Duatlo BTT-Canoagem	Barcelos
Junho	4	Downtown do Galo	Barcelos
Agosto	13	4º Downhill para Todos	Sra. do Minho
Setembro	10	Estágio BikePark Manzaneda	Espanha
Setembro	25	Maratona BTT 5 Cumes	Barcelos



d. Nuno

José Manuel Amorim Antunes & Ca.

Rua Irmã S. Romão, 132 R/c -

Tel./Fax 253 823 972 - 4750-300 Barcelos

José Manuel Amorim Antunes & Ca.,



Barcelos www.josar.pt

DIGITEL

ZON
TVCASO

Projectos e
Instalações
de Antenas

meo
A COMPANHIA

Tel/Fax:253818314 | digitelos@sapo.pt
Av. Paulo Feisberto, Edif. Ct. Nova, Nº 91, Barcelos

ACTIVIDADES GERAIS

Junho	18 e 19	Encontro Intersócios	A designar
Junho	25	Limpeza do Areal	Barcelinhos
Julho	9, 16, 23 e 30	XIII Jogos do Rio	Areal do Rio Cávado - Barcelinhos
Novembro	26	II Jornadas de Desporto Aventura	Barcelos
Dezembro	17	Montanhas de Amigos	Barcelos



CENTRO DE
DIAGNÓSTICO
DR. JOÃO
CARVALHO
Barcelos



Especialistas em Montanha e Equipamentos Outdoor
Rua Duques de Barcelos, nº71 R/C Barcelos

Lelo
Castro

Automóveis

Rua Frei Pedro de Perelhal, 1194
4750-620 Perelhal - BARCELOS
tel.: 253 868 152 fax: 253 868 153
geral@lelocastronautomoveis.com



ARMANDO FARIA FERNANDES, LDA.

TEL. 253 802 640 - BARCELOS

ACTIVIDADES GERAIS

Janeiro	8	Manutenção GR11-E9	Barcelos
Fevereiro	5	Sensibilização Ambiental	Barcelos
Março	26	Plantação de Árvores	Barcelos
Abril	3	Move-te Por Quem AMA	Barcelos
Junho	11	Limpeza da Ponte Medieval e Castelo	Barcelos

**Rústico**
RESTAURANTE

AVELINODIAS

URGÊNCIA

 trevo

DECIMUS

Decimus Construções, Lda.

www.decimus.pt

*Medicina Tradicional
Chinesa/ Acupuntura*

Irene Pais

Tlm.: 917993644