

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

Instituição de Utilidade Pública
(Diário da República nº138 2ª Série de 18 Julho 2008)

Design WeLink
Tiragem 7 000 exemplares
Periodicidade Trimestral
Distribuição Gratuita

www.amigosdamontanha.com



BTT 5 Cumes

A Maratona BTT 5 Cumes contou, este ano, com as condições atmosféricas mais adversas, mas nem isso esmoreceu o ânimo dos participantes que marcaram presença na linha de partida. A lama, a chuva e o vento trouxeram dificuldades técnicas mas os que decidiram participar não se pouparam a elogios aos excelentes trilhos que percorreram e, no final, a opinião era unânime entre os betetistas: "para o ano cá estaremos para esta prova espectacular".

Três barcelenses subiram ao pódio na categoria 5 Cumes Masculino. Nelson Sousa foi o primeiro a cortar a meta, seguido de Paulo Vila e André Sousa. Na prova dos 3 Cumes, João Moreira alcançou a primeira posição na categoria de masculinos, seguido de Armando Mesquita e José Manuel Pereira. Marisa Raquel Santos foi a vencedora dos 3 Cumes, na categoria de femininos, com Flávia Freitas e Clara Cristina Lopes a alcançarem a segunda e terceira posições, respectivamente.



Ultra Trail

Aqueles que aceitaram para o desafio para o 1º Ultra Trail AM percorreram três montes emblemáticos do concelho de Barcelos - S. Mamede, S. Gonçalo e Facho - por entre trilhos de elevada beleza natural, por vezes técnicos, num dia de aventura, festa e promoção desta modalidade, em crescimento no nosso país. Um dos momentos altos do dia foi a travessia do Rio Cávado em kayak, uma atracção inserida no percurso e que fez as delícias dos participantes.

A prova foi bastante disputada, tendo os cinco primeiros classificados cortado a meta com apenas 17 minutos de diferença. Telmo Veloso do Porto Runners venceu com 5h12m43s e a companheira de equipa, Susana Simões, conquistou a primeira posição na geral feminina, com 6h34m34s.



Já está marcada a próxima aventura de BTT. No dia 6 de Novembro, Barcelos recebe a 1ª prova de Downhill urbano organizada pelos Amigos da Montanha. "Downtown do Galo" percorre os principais pontos de referência do centro da cidade, aproveitando o desnível até à margem ribeirinha do Rio Cávado. A actividade apresenta factores distintivos relativamente a outras provas. A primeira manga será realizada em horário diurno, e a segunda manga será nocturna; a pista apresentar-se-á personalizada com Galos de Barcelos gigantes e rampas artificiais. Os participantes terão, ainda, direito a almoço e prémios monetários para os vinte melhor classificados. Inscreve-te em www.amigosdamontanha.com

FAZ-TE SÓCIO

Montanhas de aventuras para viver.

Inscreve-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.

Passeio Natalíssimo

Também o BTT marca a época de Natal nos Amigos da Montanha com o Passeio Natalíssimo. É no dia 19 de Dezembro, em Barcelos e terá, certamente, excelentes momentos com o cenário natalício de fundo.

Caminhada para os mais pequenos

Incentivar a prática do desporto e o contacto com a natureza é um dos objectivos nas iniciativas de pedestrianismo especialmente direccionadas para as crianças. No dia 25 de Setembro, os trilhos ao longo das margens do Rio Neiva receberam cerca de 30 participantes para uma actividade marcada pela descoberta, alegria e convívio entre os mais pequenos.

Percurso Pedestre em Guimarães

No dia 20 de Novembro há mais uma excelente proposta de pedestrianismo. Num percurso marcado por agradáveis caminhos rurais, os pedestrianistas poderão conviver com a riqueza histórico-cultural, ambiental e paisagística da Rota da Cítnia de Briteiros.

Montanhas de Amigos

No Ano Europeu de Combate à Pobreza e Exclusão Social, "Junta-te a este ambiente solidário" é o apelo dos Amigos da Montanha para, em conjunto, angariarmos brinquedos, roupas e alimentos para famílias carenciadas e instituições de solidariedade social de Barcelos. Possibilitar que aqueles que mais necessitam tenham Montanhas de Amigos é um dos objectivos desta iniciativa realizada na época de Natal.



Caminhos de Santiago Ano Jacobeu 2010

Virgílio Ramos - Peregrino
(Sócio n.º 469)

Na Idade Média, a partir dos finais do século VIII com a descoberta do túmulo do Apóstolo Santiago, as pessoas em peregrinação chegavam a Santiago de Compostela (cidade que nasceu e se desenvolveu em torno do túmulo) com fé e esperança de ganhar o Jubileu (graça especial do perdão dos pecados) e força de vida, quer por motivos espirituais, materiais ou por interesses culturais.

Os Amigos da Montanha, fiéis aos princípios da peregrinação ao Apóstolo, realizaram em 7 etapas, de 23 de Janeiro a 12 de Junho, a sua peregrinação Jacobea seguindo o Caminho Português, a partir da sua sede em Barcelinhos. Participaram 120 peregrinos que partilharam entre si momentos de fé, alegria e amizade em contínua aprendizagem cultural durante todo o percurso. Além do apoio médico e logístico participou também um profissional de fotografia. O almoço foi sempre o momento mais apetecido dos peregrinos, efectuado em locais naturais especialmente escolhidos pela organização; neles podemos viver momentos de lazer e de fraternidade inesquecíveis.

Na chegada a Santiago de Compostela fomos obter a Compostelana (creditação oficial de peregrinar a Santiago de Compostela), com a apresentação da respectiva credencial de peregrino. A visita à Catedral foi feita com entrada pela "Porta Santa ou do Perdão" que na ocasião tinha uma grande fila de acesso. Esta porta está aberta no presente ano por ser Ano Santo, facto que não se repetirá até 2021.

Pelos seus valores, o Caminho de Santiago foi declarado Primeiro Itinerário Europeu pelo Conselho da Europa em 1987 e nomeado pela UNESCO, Bem Património da Humanidade em 1993.



Editorial

O ano avança com inúmeras actividades que conquistam todos aqueles que se juntam aos Amigos da Montanha. Os últimos meses foram palco de grandes actividades e de grandes vitórias dos nossos atletas. Já nos encontramos a preparar o próximo plano de actividades onde permanecem as iniciativas das diferentes modalidades que nos habituaram a interessantes eventos, a par com as novidades que os AM continuarão sempre a introduzir, dinamizando o desporto e o espírito associativo.

O grande Trilho dos Moinhos já está em preparação, para mais uma rota de BTT que nos habituou a uma grande adesão por parte dos adeptos. Fica atento a todas as novidades, pois as inscrições começam já em Dezembro.

A marcar os próximos meses teremos a iniciativa Montanha de Amigos, que noutros anos decorreu com grande sucesso sob a designação Ambiente Solidário. Mudamos o nome, mas esperamos a mesma colaboração para que um grande ambiente de solidariedade de esteja sempre presente. Juntos, vamos fazer com que aqueles que mais necessitam tenham Montanhas de Amigos a seu lado.

O Presidente da Direcção,
Américo Alves



JOGOS DO RIO

Quatro sábados quentes de Verão, repletos de desporto, música e animação no Areal de Barcelinhos marcaram o mês de Julho e a 12ª edição dos Jogos do Rio.

O objectivo principal de dinamização do Areal de Barcelinhos, chamando a este local os barcelenses e mostrando a atractividade deste magnífico espaço ficou, mais uma vez, cumprido. Na cerimónia de entrega dos troféus, Américo Alves referiu o orgulho que a Associação sente ao proporcionar condições para que as pessoas usufruam de momentos de convívio e de divertimento neste local, referindo que tudo foi feito para que fosse um sucesso. Também o Vereador do Pelouro do Desporto, Dr. Carlos Brito, reforçou a importância do evento para o local e o desejo de o mesmo se manter movimentado durante os meses de Agosto e Setembro.

As aulas de quatro modalidades de ginástica foram a grande atracção de 2010 e determinaram uma dinâmica especial para este cenário que já caracteriza o verão barcelense. Já os insufláveis, as piscinas e os divertimentos na água cativaram os mais pequenos. A completar o programa, propostas de mergulho, pesca desportiva e passeios de canoa.

Ao nível desportivo as 19 equipas participantes colocaram mais uma vez as emoções ao rubro. Futebol, voleibol, canoagem, atletismo e orientação foram as modalidades em prova. Na classificação geral a equipa A.C.C. foi a grande vencedora, arrecadando ainda o troféu de voleibol. Na Canoagem venceu a equipa Bate N'Avó, a Juventude da Pousa no torneio de Futebol e a Equipa do Aires em Atletismo e Orientação. O prémio fair-play foi para a equipa dos Torneirinhas, e Tiago Valada, da ACC, conquistou o Troféu Atleta do Rio 2010.



"a sua imobiliária"

www.gestinga.pt

Rústico

SANTIAGOTUR
viagens e turismo, lda.

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
Armação, Fátima e Vilas do Conde, Lda.

Rua D. ANTONIO BARRIOS N.º 19
TELF: 253 823 148 EMAIL: CRVELOSO@CNV.COM

Pedalar com alma

Movido pelo prazer de ajudar, José Manuel Figueiredo pegou na sua bicicleta e partiu à conquista de 21 maravilhas portuguesas. As férias deste Amigo da Montanha, que integra a secção de BTT, foram passadas pelas estradas portuguesas com um grande objectivo: chamar a atenção para a causa de Juliana, uma menina que sofre de doenças degenerativas (www.help-juliana.blogspot.com), e angariar donativos que permitam realizar as intervenções cirúrgicas necessárias para a sua recuperação.

José Manuel Figueiredo ele próprio com uma doença degenerativa, descoberta há cerca de três anos, que lhe retirou de forma galopante grande percentagem da visão nunca desistiu do gosto pelo BTT e teve neste projecto a expectativa de ainda ver uma maravilha, a do sorriso de Juliana, juntamente com o prazer de ver as maravilhas de Portugal.

E foi assim que partiu numa longa viagem, de Norte a Sul de Portugal, uma viagem dura mas plenamente compensadora. Além da visita às maiores riquezas patrimoniais e naturais de Portugal e dos donativos para a Juliana, José nunca irá esquecer o apoio, o convívio, a amizade de colegas do BTT que o receberam da melhor forma em cada local onde teve a oportunidade de estar.



Carlos Sá

Ultra-maratonista desconhecido das grandes massas, o atleta dos Amigos da Montanha tem alcançado os maiores feitos em algumas das maiores provas internacionais em que participa. Praticou atletismo até aos 19 anos, mas a vida fê-lo abandonar a modalidade. Um dia ouviu João Garcia numa actividade realizada pelos Amigos da Montanha e despertou novamente para esta paixão. Sentiu que podia fazer algo de especial, que poderia ele próprio ser o melhor exemplo para o seu filho. E assim aconteceu. Dedicou-se ao atletismo e os resultados não poderiam ser melhores.

Recentemente, alcançou o segundo lugar na maratona de montanha mais dura do mundo - Maratón Alpino Madrileño -, venceu o Gran Raid dês Pyrénées, e a maratona de Penedos do Lobo estabelecendo um novo recorde, grandes provas internacionais que aconteceram em países onde a modalidade se encontra plenamente desenvolvida.

Porque ser ultra-maratonista em Portugal não pode ainda ser uma profissão, Carlos Sá aproveita a sua actividade na empresa de trabalhos verticais onde trabalha para conquistar muita da preparação física que outros atletas alcançam nos ginásios. Mas as dificuldades são, para ele, desafios, tornando mais intensas e especiais as vitórias que tem alcançado.

Os últimos triunfos projectaram o nome deste atleta dos Amigos da Montanha para a imprensa. Conquistou já alguns espaços nos jornais locais e nacionais, a revista Visão entrevistou-o para a edição de 23 de Setembro e foi convidado no programa Boa Tarde, na SIC.

Carlos Sá tem já grandes desafios para os próximos meses. Realizar já em Dezembro o Caminho Português de Santiago a partir de Barcelos (200 km) e em 2011 participar no Marathon des Sables em Abril, uma prova de 250 km no deserto do Sara em autonomia total para completar em seis dias, e o Ultra-Trail Mont Blanc em Agosto, onde percorrerá as 100 mais emblemáticas e importantes milhas do mundo.

MONTANHAS d'Acção



Montanhas d'Acção

Decorreu no mês de Julho a primeira iniciativa de animação de férias para os mais jovens Amigos da Montanha. Aprendizagem, convívio e animação foram os objectivos definidos para Montanhas d'Acção. A proposta contemplou actividades desportivas, ambientais, culturais e artísticas, entre outras acções. Este projecto de Animação de Tempos Livres ocupou crianças e jovens de uma forma atractiva, lúdica e educativa, em contacto com a Natureza e em convívio saudável, promovendo a amizade, o espírito de iniciativa e entajuda junto dos participantes.

TIB

TINTURARIA DE BARCELOS, LDA.

centro optico iberico

Desconto especial para os socios 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

Curves

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

THROTTLEMAN

THROTTLEMAN
Woman
THROTTLEMAN
boy
THROTTLEMAN
girl

Campo 5 de Outubro | Centro Comercial do Terço
Barcelos
Tlm: 917518658

FLORES COM AMOR

TUDO EM ARTE FLORAL

Fátima Araújo
Rua Cândido da Cunha
Edif. Fábrica 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



Sérgio Boavista

Rua Elias Garcia nº194
4750 - 144 Arcozelo - Barcelos
Tel: 253 801 260 Fax: 253 801 269
Telm: 966 545 787
E-Mail: paulo.carvalho@parceiros.tranquilidade.pt



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
luisoliveira@gmail.com

ACTIVIDADES



OUTUBRO

12, 14, 16, 17, 19, 21, 23, 24, 26, 28, 30 e 31 -
Curso de Aperfeiçoamento ao Montanhismo III
Serra de S. Macário, Serra da Estrela e Peña Ubina
16 - Percurso Pedestre
Terras do Bouro
16 - Assalto Final - Paintball
Barcelos
23 - Rafting no Rio Paiva
Espunca - Travanca

NOVEMBRO

13 - Canoagem no Rio Vez
Aboim das Choças - Arcos de Valdevez
20 - Percurso Pedestre
Guimarães
23 - Rafting no Rio Paiva
Espunca - Travanca
27 - Prova Local de Orientação
Facho
27 e 28 - Travessia de Sobrevivência
Surpresa

DEZEMBRO

4 - Curso Suporte Básico de Vida
Barcelos
11 - Rafting no Rio Paiva
Espunca - Travanca
18 - Montanhas de Amigos
Barcelos
19 - Passeio Natalíssimo
Barcelos



Parque Industrial da Várzea, Pavilhão 13
4755-521 Várzea Barcelos
tel. 253 891 891
fax. 253 891 892
tml. 962 658 632/912 998 126



Confeitaria - Restaurante - Cervejaria



Percurso Pedestre em Tourém

Provavelmente uma das mais encantadoras paisagens de Portugal acolheu, no dia 18 de Setembro, o grupo de pedestrianistas que se aventuraram numa antiga "Rota do Contrabando", recuperada para um magnífico percurso que une as aldeias raianas de Tourém e Randim. Por entre campos de cultivo e carvalhais centenários, atravessaram-se caminhos ancestrais, em contacto com o património natural e cultural destes povos vizinhos.



BTT ao rubro

Fica atento às novidades, pois é já no dia 1 de Dezembro que abrem as inscrições para o Trilho dos Moinhos. Inscreve-te em www.amigosdamontanha.com, participa numa das mais emocionantes provas de BTT e descobre os magníficos trilhos perdidos pelos montes do concelho de Barcelos que outrora serviram de acesso aos moinhos de vento e água. A prova está marcada para 26 de Fevereiro de 2011.



Ori-BTT

A III Prova Aberta de OriBTT dos Amigos da Montanha decorreu no dia 4 de Setembro nas matas circundantes do Monte Catulo. Os 39 atletas presentes realizaram a prova com um mapa novo onde não faltaram zonas de declives, zonas planas e mesmo pequenas áreas urbanas. Completamente satisfeitos com os dois percursos propostos, de 10 e 15 km, no final, os atletas perguntavam de forma entusiasmada: "quando é a próxima prova?".



Trial Bike

As competições de Trial Bike 2010 chegaram ao fim com a equipa dos Amigos da Montanha a conquistar os melhores resultados. Jorge Fonseca foi o vencedor da Taça de Portugal Sénior, uma competição que teve estreia em Barcelos com a organização dos AM. O atleta deu o seu máximo ao longo das provas e conseguiu conquistar o lugar mais alto do pódio nacional. Eduardo Torres alcançou o terceiro lugar na Taça de Portugal e consagrou-se Campeão Nacional Sénior 2010. Nesta competição partilhou, também, o pódio com Jorge Fonseca que conquistou a terceira posição.