

# Associação de Atletismo Lebres do Sado



## Plano Anual de Atividades

**Ano 2017**

## **Introdução**

A apresentação deste Plano de Atividades pretende mais uma vez traduzir uma linha de continuidade quanto ao desenvolvimento da nossa associação, assim como à orientação das atividades julgadas fundamentais para o progresso da mesma, em ano de comemoração do nosso décimo nono aniversário.

Neste sentido, no ano de 2017 vamos continuar a desenvolver as nossas atividades nas diferentes modalidades tendo como base principal, para a sua implementação, os recursos humanos que constituem as Lebres do Sado, assim como o meio geográfico onde nos situamos.

Continuamos contudo conscientes da responsabilidade que acarreta a organização de eventos numa área protegida, como é o caso da “nossa” Serra da Arrábida, nomeadamente em termos ambientais e ecológicos. Tem sido uma preocupação constante das Lebres do Sado, procurar que, em todos os eventos que organizamos, sejam respeitadas as regras ambientais relativamente ao lixo, aos detritos ou a ruídos, cumprindo assim com as orientações emanadas pelo Parque Natural da Arrábida, procurando minimizar o impacto na serra.

Este plano de atividades, aqui apresentado, cumpre assim com determinados objetivos desportivos, levando à promoção de práticas saudáveis junto dos nossos atletas, mas também junto de outras pessoas que se juntam a nós nos diferentes eventos que levamos a cabo.

Procuraremos também, de uma forma continuada, promover a angariação de receitas de modo a que a associação possa continuar a desenvolver as suas ações, a este propósito aliás os subsídios, e outros apoios pontuais, continuem a ter uma importância primordial. Com mais ou menos apoios a Associação de Atletismo Lebres do Sado continua a ser vista como uma associação séria, com pessoas sérias; como uma associação credível e com pessoas credíveis.

E é com base nessa credibilidade, que diversas instituições não só públicas, mas também privadas, procuram as Lebres do Sado e nos solicitam apoio para a realização de provas, sejam elas corridas de estrada, trail ou caminhadas, como também nos propõem provas e eventos.

A credibilidade de que hoje dispomos foi sendo solidamente construída ao longo dos anos pelo que, sempre que possível e, obviamente com a indispensável e preciosa ajuda dos recursos humanos ao nosso dispor, procuraremos continuar a satisfazer as mais diversas e desafiantes solicitações.

## Secção de Atletismo

Esta secção continuará em 2017 a ser o pilar desportivo do nosso clube. Procuraremos manter o apoio nas diferentes provas onde os nossos atletas participam, seja em provas de estrada ou trail.

As Lebres do Sado são atualmente e incontestavelmente, uma das maiores associações da cidade de Setúbal, não apenas pelo número de atletas que a representam, mas também pelo número de provas realizadas.

A 7ª edição do Trail Noturno das Lebres agendado para 3 de setembro de 2016 e cancelado por motivos entretanto divulgados não está previsto que venha a ser realizado este ano. A direção continuará a avaliar a possibilidade da realização deste evento e assim que oportuno divulgará as suas conclusões.

Tal como em anos transatos, também este ano, o clube não assumirá as inscrições para as provas que se venham a realizar no mês de agosto, as meias-maratonas das pontes 25 de Abril e Vasco da Gama, corridas solidárias e aquelas que coincidam nos dias de outros eventos do clube, no seu aniversário ou no Jantar de Natal.

## Calendário das atividades da Secção de Atletismo

<b>Datas</b>	<b>Provas</b>	<b>Distâncias</b>	<b>Locais</b>
4 março	Trail do Javali Noturno (2)	15K	Setúbal
30 abril	IX Raid Atlético Vale dos Barris	30K / 15K	V. Barris - Palmela
12 e 13 maio	24 horas a correr pela deficiência (4)		Setúbal
1 julho	IV Marginal do Rio Azul (1)	10K	Setúbal
setembro	IV Léguas Nudista do Meco (3)	5K	Praia do Meco
19 novembro	XII G. P. da Arrábida (1)	15K	Setúbal-Palmela
9 dezembro	Trail do Javali (2)	15K	Setúbal

(1) Em parceria ou colaboração com a Câmara Municipal de Setúbal / Jogos do Sado

(2) Em parceria com a Associação de Moradores do Casal das Figueiras.

(3) Em parceria com o Clube Naturista do Centro e Federação Portuguesa de Naturismo.

(4) Em parceria com a UDI – União Desportiva para a Inclusão da APPACDM de Setúbal

Nota: As datas constantes neste quadro poderão sofrer alterações.

### Secção de Pedestrianismo

Nesta secção e durante o ano de 2017 tentaremos manter a continuidade na organização das nossas caminhadas pelo Parque Natural da Arrábida, respeitando as limitações impostas pela legislação do ICNF-PNA.

Como pode ser verificado no Relatório de Atividades e Contas de 2015 e 2016 realizaram-se caminhadas no decurso de protocolos, entre outros, com a Junta de Freguesia de S. Sebastião – Setúbal, Comissão de Festas em Honra de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Escudeira - Palmela e Associação de Moradores da Aldeia Grande. Pretendemos e temos a prespetiva de dar continuidade a estes eventos. Não existe, contudo, à data deste relatório, datas definidas ou confirmações, sendo que serão divulgadas assim que oportuno e pelos meios habituais.

Para além das atividades que constam no quadro do calendário para este ano continua a ser nossa intenção também organizar um Peddy Paper, assim consigamos garantir alguns recursos humanos indispensáveis.

### Calendário das atividades da Secção de Pedestrianismo

<b>Datas</b>	<b>Provas</b>	<b>Distâncias</b>	<b>Locais</b>
12 março	Caminhada Dia da Mulher	12K	Setúbal
abril	Peddy Paper das Lebres	10K	Setúbal
abril	II Caminhada do CADIn (1)	10K	Setúbal
abril	II Caminhada pela consciencialização do autismo (5)	6K	Setúbal
21 maio	11 <sup>a</sup> Caminhada S. Sebastião (2)	10K	Setúbal / Palmela
3 junho	V Marcha dos 3 Castelos (3)	44K	Sesimbra-Palmela-Setúbal
18 junho	12 <sup>a</sup> Caminhada S. Sebastião (2)	10K	Setúbal / Palmela
8 julho	IX Brisa Noturna	26K	Praia da Figueirinha
15 julho	13 <sup>a</sup> Caminhada S. Sebastião (2)	10K	Setúbal / Palmela
agosto	III Caminhada Festas da Escudeira (6)	10K	Palmela
9 setembro	14 <sup>a</sup> Caminhada S. Sebastião (2)	10K	Setúbal / Palmela
17 setembro	15 <sup>a</sup> Caminhada S. Sebastião (2)	10K	Setúbal / Palmela
novembro	3 <sup>a</sup> Caminhada da Aldeia Grande (4)	15K	Setúbal
19 novembro	XII Prova Aberta G.P. Arrábida (3)	8K	Setúbal

- (1) Em colaboração com o CADIN – Centro de Apoio ao Desenvolvimento Infantil
- (2) Em parceria ou colaboração com a Junta de Freguesia de S. Sebastião.
- (3) Em parceria ou colaboração com “Setúbal – Cidade Europeia do Desporto / CMS / Jogos do Sado
- (4) Em parceria com a Associação de Moradores da Aldeia Grande.
- (5) Em parceria com a Appda-Setúbal Associação Autismo
- (6) Em parceria com a Comissão de Festas em honra de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Escudeira

---

## Secção de Orientação e Secção de Ciclismo / BTT

Modalidades que no passado apresentaram excelentes resultados e que por isso muito dignificaram esta associação continuam, porém, a necessitar da integração de elementos que tragam novamente dinamismo a estas secções. Voltamos a apelar aos que se sintam capazes de devolver ao clube o grau de participação que as Lebres do Sado merecem e que, continue assim, a justificar a ligação à modalidade.

---

## Sócios

As Lebres do Sado pretendem continuar empenhadas em aproximar os sócios, atletas e seus familiares do clube; não só promovendo atividades desportivas ou de recreio mas também oportunidades de confraternização e convívio. Para o efeito e para homenagem daqueles que mais se distinguiram durante o ano, como tradicionalmente, será realizado em dezembro o Jantar de Natal.

Com o mesmo objetivo e a meio do ano por altura próxima do aniversário da associação realizar-se-á também um almoço com uma pequena atividade desportiva em local e data a anunciar assim que definida.

---

## Comunicação e Contatos

Durante o ano continuaremos a privilegiar a comunicação com os sócios e todos os demais que, mesmo não sejam associados, têm uma colaboração ou participação mais próxima com o clube. Apostaremos também na divulgação das diversas atividades através de fotografias e vídeos e através de outros meios de comunicação; sítios na internet especializados, revistas e jornais.



Para além da página web, [www.lebresdosado.pt](http://www.lebresdosado.pt) que procuraremos sempre manter o mais atualizada possível dispomos ainda no Facebook de mais três páginas:

### - Associação de Atletismo Lebres do Sado

Com um registo atual de mais de 3100 “Gostos”.



### - Lebres do Sado

Com um registo atual de mais de 2200 membros.



### - Atletas Lebres do Sado

Com um registo atual de 59 membros.



Mantém-se a intenção de abrir a sede, sito em Praceta Francisco Peralta - Casal das Figueiras, 2900-709 Setúbal, ao primeiro Sábado de cada mês, das 15h às 18h, exceto no mês de agosto. Para além das formas já referidas anteriormente mantêm-se as habituais:

**Associação de Atletismo Lebres do Sado**  
**Apartado 32 EC Bonfim**  
**2901-901 Setúbal**

Mail: [lebresdosado.geral@gmail.com](mailto:lebresdosado.geral@gmail.com)

---

### Outras entidades, protocolos e parcerias

Procuraremos igualmente estabelecer ou reafirmar parcerias, colaborações ou protocolos junto de outras entidades públicas ou privadas por forma a reforçar uma ação de proximidade e de entre ajuda que permita a concretização de todo este plano de atividades para o presente ano de 2017.

A pensar em alguns acordos que possam ser vantajosos para os sócios relembramos que continuam em vigor protocolos com as seguintes entidades:



**Associação de Socorros Mútuos Setubalense** – Valor das consultas: clínica geral – 15€, especialidades – 35€ e planeamento geral – 26€.



**Fábrica Anoptica** - 10% desconto em lentes e armações (não dispensa consulta prévia)



**GoPerSports Bike Center** - 10% desconto em diversos artigos (não dispensa consulta prévia)



**Paulo Almeida – Medicina Chinesa e Acupuntura** – (descontos sob consulta prévia)

### Previsão Orçamental

A previsão aqui apresentada visa o equilíbrio que devem pautar as receitas e as despesas, procurando uma gestão o mais rigorosa possível dos recursos existentes, salvaguardando a saúde financeira do clube.

As “Lebres do Sado” não podem entrar em euforias ou em despesas menos calculadas. Só desta forma estará assim clube capaz de levar a cabo as propostas emanadas deste Plano de Atividades e de todos os eventos nele descrito.

### Receitas e Despesas

Receitas		Despesas	
Quotas e Jóias	1 300,00 €	Secções	18 000,00 €
Secções	18 500,00 €	Despesas administrativas	1 500,00 €
Subsídios e Donativos	2 700,00 €	Consumíveis	2 000,00 €
Diversos	500,00 €	Transportes	1 000,00 €
		Outros	500,00 €
<b>Total</b>	<b>23 000,00€</b>	<b>Total</b>	<b>23 000,00€</b>

### Receitas e Despesas – Totais e Saldo

Receitas	Despesas	Saldo
<b>23 000,00€</b>	<b>23 000,00€</b>	<b>0,00 €</b>

