



**Associação de Atletismo Lebres do Sado**



**Plano Anual de Atividades  
2019**



## **Introdução**

Com a apresentação deste Plano de Atividades pretendemos mais uma vez traduzir uma linha de continuidade no que diz respeito ao desenvolvimento da nossa associação, assim como à orientação das atividades julgadas fundamentais para o progresso da mesma.

Neste sentido, no ano de 2019 vamos continuar a desenvolver as nossas atividades, essencialmente no pedestrianismo e atletismo, tendo como base principal para a sua implementação os recursos humanos que constituem as Lebres do Sado, o meio geográfico onde nos situamos e os protocolos que possam vir a ser estabelecidos.

Pretendemos continuar a ter como preocupação 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. Continuamos por isso 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.

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.

Como não podia deixar de ser, procuraremos também de uma forma continuada, promover a angariação de receitas. 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, cada vez mais 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 parcerias em 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 2019 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 running”.

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.

Como habitualmente, 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 para o ano de 2019

Data	Evento
24 março	2º Arrábida Challenge
28 abril	30Kms Vale dos Barris / Jogos do Sado (1)
17 e 18 maio	24h a Correr pela Deficiência (16)
5 julho	7ª Marginal do Rio Azul (1)
setembro	7ª Légua Nudista do Meco (2)
setembro	3º Trilho das Cruzes (5)
24 novembro	14º Grande Prémio da Arrábida

(1) Em colaboração com os Jogos do Sado / C. M. Setúbal.

(2) Em colaboração com ADN -Organização de Eventos Desportivos.

(5) Em colaboração com a AMAG - Associação de Moradores da Aldeia Grande.

(16) Em colaboração com a UDI - União Desportiva para a Inclusão e APPACDM - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental

**Nota:** As datas constantes neste quadro poderão sofrer alterações.

## Secção de Pedestrianismo



Nesta secção e durante o ano de 2019 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 entre 2015 e 2018, 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 perspetiva de dar continuidade a estes eventos. Não existe, contudo, à data deste relatório, datas definidas ou confirmações para todos os eventos previstos, sendo que serão divulgadas assim que oportuno e pelos meios habituais.

## Calendário das atividades da Secção de Pedestrianismo

Provas e eventos a realizar durante o ano de 2019.



<b>Data</b>	<b>Evento</b>
março	Caminhada do Dia Internacional da Mulher (3,4)
7 abril	4ª Caminhada pela consciencialização Autismo (11)
12 abril	Caminhada LATI (12)
16 abril	Caminhada Centro Comunitário da Anunciada / UFS (3)
28 abril	21ª Caminhada S. Sebastião (4)
abril	Caminhada pela Liberdade (7)
1 junho	8ª Marcha dos 3 Castelos (1)
15 junho	Caminhada do Centro Comunitário da Anunciada
16 junho	22ª Caminhada de S. Sebastião (4)
28 junho	Caminhada LATI (Noturna) (12)
13 julho	11ª Brisa Noturna da Arrábida (3)
20 julho	23ª Caminhada de S. Sebastião (4)
agosto	5ª Caminhada da Escudeira (8)
7 setembro	24ª Caminhada de S. Sebastião (4)
15 setembro	25ª Caminhada de S. Sebastião (4)

(1) Em colaboração com os Jogos do Sado / C. M. Setúbal.

(3) Em colaboração com a União de Freguesias de Setúbal.

(4) Em colaboração com a Junta de Freguesia de S. Sebastião.

(7) Em colaboração com a União de Sindicatos de Setúbal e S. M. Capricho Setubalense.

(8) Em colaboração com a Comissão de festas em honra a Nª Srª da Escudeira.

(11) Em colaboração com a APPDA de Setúbal - Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo.

(12) Em colaboração com o LATI- Liga de Amigos da Terceira Idade - Setúbal

---

### **Secção de Orientação e Secção de Ciclismo / BTT**



Lamentavelmente continuamos sem prever eventos para estas secções.

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. Continuamos 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 esperamos realizar a 30 de junho, domingo, data do 21º aniversário um almoço convívio com uma atividade desportiva e outras iniciativas que se julguem convenientes e sejam possíveis, em local e data a anunciar assim que oportuno.

---

## Comunicação e Contatos



Durante o ano de 2019 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, 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](#)  
[Lebres do Sado](#)  
[Atletas Lebres do Sado](#)

Mantém-se a intenção de abrir a sede, sito em

Praceta Francisca 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)

Mail (exclusivamente para inscrições em eventos): [lebresdosado.inscricoes@gmail.com](mailto:lebresdosado.inscricoes@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 2019.

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** (descontos sob consulta prévia)



**Fábrica Anoptica** (descontos sob consulta prévia)



**GoPerSports Bike Center** (descontos sob consulta prévia)



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

## Previsão Orçamental – Receitas e Despesas



A previsão orçamental retratada aqui neste plano de atividades deste ano, visa o equilíbrio pelo qual as contas da AA Lebres do Sado se devem pautar, tal como tem acontecido nos anos anteriores.

A gestão de um clube como a Associação de Atletismo Lebres do Sado passa por gerir de uma forma cuidada e responsável, os recursos existentes (sabendo de antemão que os mesmos são escassos e limitados), procurando assim a dinamização do nosso clube e levando deste modo á realização e implementação deste plano de atividades para o ano de 2019.

<b>Receitas</b>		<b>Despesas</b>	
Quotas e Joias	1 300,00 €	Secções	18 000,00 €
Secções	18 000,00 €	Despesas administrativas	1 000,00 €
Subsídios e Donativos	3 200,00 €	Consumíveis	2 000,00 €
Diversos	500,00 €	Transportes	500,00 €
		Outros	1 500,00 €
<b>Total</b>	<b>23 000,00€</b>	<b>Total</b>	<b>23 000,00€</b>

### Receitas e Despesas – Totais e Saldo

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



**Associação de Atletismo Lebres do Sado**