

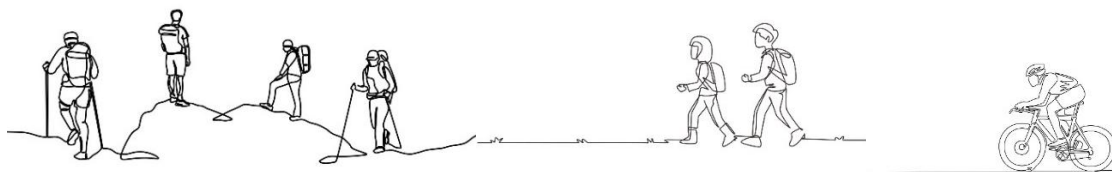


Associação de Atletismo Lebres do Sado



**Plano Anual de Atividades
2025**

Introdução



A apresentação deste Plano Anual de Atividades continua, naturalmente, condicionado pelas incontornáveis autorizações e colaborações de diversas autoridades sem as quais fica comprometido o desenvolvimento das nossas habituais atividades; sejam elas desportivas ou de lazer.

Nesta sequência, sem as referidas autorizações e conscientes que temos de respeitar todas as diretivas superiormente emanadas, estamos manifestamente condicionados na realização de provas e iniciativas previstas neste Plano Anual de Atividades 2025.

Nos eventos que nos propomos realizar, continuaremos focados no cumprimento das diversas regras ambientais nomeadamente no que diz respeito ao lixo, aos detritos ou a ruídos, cumprindo assim com as orientações do Parque Natural da Arrábida, procurando minimizar o impacto no meio ambiente.

Continuamos por isso conscientes da responsabilidade que acarreta a organização de eventos numa área protegida, como é o caso da Parque Nacional da Serra da Arrábida. 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.

Apesar de referido no anterior plano de atividades, não foi possível no ano transato, a conclusão das obras na nossa sede. Propomo-nos assim novamente, até à data do nosso 27º aniversário, concluir e inaugurar oficialmente a nova sede, com todas as valências idealizadas logo após a receção deste espaço, em 6 de setembro de 2021.

Como não podia deixar de ser, procuraremos também de uma forma continuada, promover a angariação de receitas. Com mais ou menos apoios, podemos continuar a afirmar que a Associação de Atletismo Lebres do Sado continua a ser vista como uma associação séria e credível. Esta confiança 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.

Atletismo

Esta modalidade, até a um passado muito recente o principal pilar desportivo, deixou de o ser há um ou dois anos a esta parte. O pedestrianismo passou efetivamente a ganhar uma importância maior e, previsivelmente ainda não será durante o ano de 2025 que as provas de atletismo de estrada, de “cross” ou “trail” voltarão ao nosso calendário, pelo menos em número e qualidade que desejamos e nos propomos.

Procuraremos contrariar esta tendência, mas estamos conscientes das muitas dificuldades que têm surgido face às limitações e condicionalismos já identificados.

Como habitualmente esta associação continuará a assumir as participações em inscrições dos seus associados em todos os eventos de atletismo, pedestrianismo, orientação e ciclismo nos valores e condições entretanto divulgadas.



Calendário das atividades da modalidade de atletismo para o ano de 2025

Data	Evento
25 abril	17ª Corrida da Liberdade (1)

(1) Em colaboração com a Junta de Freguesia de São Sebastião - Setúbal.

Pedestrianismo e Peddy-Paper

Como já atrás referido, atualmente esta é, de entre todas as demais, a modalidade desportiva com maior expressão. Para este ano de 2025 iremos manter a continuidade na organização de diversas caminhadas pelo Parque Natural da Arrábida, respeitando as limitações impostas pela legislação do ICNF-PNA.



Com o objetivo de levar a cabo determinados objetivos desportivos, levando à promoção de práticas saudáveis junto dos nossos atletas e de todos os demais participantes, voltaremos, depois do grande sucesso de 2023 e 2024, continuar com o projeto “Circuito de Caminhadas da Arrábida” - conjunto de três caminhadas a realizar durante o ano de 2025.

Composto pela "Caminhada dos Reis" (já realizada em 5 de janeiro de 2025), a “Marcha dos 3 Castelos” e pela caminhada “Arrábida ao Amanhecer”. Todos os participantes do circuito receberam, na Caminhada dos Reis, um documento com a identificação das três caminhadas que serão validadas, pela organização, após a conclusão das mesmas.

No final serão premiados todos os participantes totalistas nas três caminhadas do circuito. Entre outros que venham eventualmente a ser considerados será entregue um troféu alusivo ao circuito e uma inscrição gratuita para a edição de 2026 da “Caminhada dos Reis”.

Como pode ser verificado no Relatório de Atividades e Contas de entre 2015 e 2024, realizaram-se caminhadas no decurso de protocolos, entre outros, com a Junta de Freguesia de S. Sebastião – Setúbal, União de Freguesias de Setúbal, Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Setúbal e a 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 modalidade de Pedestrianismo e Peddy-Paper para o ano de 2025

Data	Evento
5 janeiro	3ª Caminhada dos Reis
8 março	Caminhada do Dia da Mulher (2) (3)
25 abril	Caminhada da 17ª Corrida da Liberdade (3)
3 maio	41ª Caminhada S. Sebastião – Palmela (N) (3)
7 junho	12ª Marcha dos 3 Castelos (1)
29 junho	42ª Caminhada de S. Sebastião – Moita, Zona Ribeirinha (3)
19 julho	3ª Arrábida ao Amanhecer (Ex Brisa Noturna da Arrábida) (2)
27 julho	43ª Caminhada de S. Sebastião – Praias do Sado (3)
21 setembro	44ª Caminhada de S. Sebastião – Palmela, Pais e Filhos (3)
28 setembro	45ª Caminhada de S. Sebastião – Cabanas (3)
12 outubro	Peddy-Paper
9 novembro	2º Caminhada de S. Martinho (4)

(1) Em colaboração com a Câmara Municipal de Setúbal.

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

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

(4) Em colaboração com a Associação de Moradores da Aldeia Grande.

Nota: As datas constantes neste quadro poderão sofrer alterações.

Orientação e Ciclismo / BTT / Cycling ou spinning



Não estão previstos eventos, em termos de organização ou participação, para as modalidades de orientação, ciclismo ou BTT.

Contudo, se todas as intenções e contatos já iniciados tiverem a resposta e o resultado que esperamos, iremos realizar, previsivelmente a 25 de maio, a terceira edição do evento de “cycling” denominado “3º Setúbal Cycling 4H” durante o primeiro semestre de 2025.

Nesta edição com algumas alterações significativas de forma a aumentar a oportunidade de participação de mais atletas e de gerar mais receitas.

Sócios



As Lebres do Sado pretendem continuar empenhadas, sempre que possível, em aproximar os sócios, atletas e seus familiares; 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, planeamos este ano voltar a realizar em dezembro o Jantar de Natal da Lebres.



Planeamos também, pelas razões já mencionadas, realizar também um almoço convívio para todos os associados, familiares e amigos, para comemoração do 27º aniversário.

Comunicação e Contatos



Durante o ano de 2025 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, que procuraremos sempre manter o mais atualizada possível, continuaremos a dispor ainda no Facebook de mais três páginas:

[Associação de Atletismo Lebres do Sado](#)

[Lebres do Sado](#)

[Atletas Lebres do Sado](#)

Em 2023 foram ainda criadas contas no Instagram [lebresdosado](https://www.instagram.com/lebresdosado) e no X (antigo tweeter) [@lebresdosado](https://twitter.com/lebresdosado). Tentaremos, dentro da nossa disponibilidade, divulgar também por estes canais os nossos conteúdos.

Para atendimento presencial aos sócios, apenas quando solicitado e sempre que possível vamos proceder à abertura da sede, sito em:

Praceta Francisca Peralta
Casal das Figueiras
2900-709 Setúbal

Para além das formas já referidas anteriormente mantêm-se as habituais:

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

email: lebresdosado.geral@gmail.com

email. (exclusivamente para inscrições em eventos realizados pelas Lebres do Sado):
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 2025.



No decorrer do ano de 2023 (31 de janeiro), a direção assinou um protocolo de cooperação com a Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Setúbal. Durante o ano de 2024 este protocolo foi revisto e celebramos novamente um acordo que nos permite, entre outras vantagens, de contar com o apoio presencial paramédico durante os nossos eventos.

Toda a informação, novidades e atualizações no que diz respeito a esta matéria pode ser encontrada pelos meios de divulgação habituais identificados no capítulo anterior.

Previsão Orçamental – Receitas e Despesas

A previsão orçamental aqui retratada para o ano de 2025, visa o equilíbrio pelo qual as contas da Associação de Atletismo Lebres do Sado se devem pautar, tal como tem acontecido nos anos anteriores.

A gestão de uma associação como esta 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 da nossa associação e levando deste modo à realização e implementação deste plano de atividades para o ano de 2025.



Previsão Orçamental – receitas, despesas, totais e saldo

Previsão Orçamental				2025
Receitas		Despesas		
Quotas e Jóias	1 700,00 €	Administrativas	1 750,00 €	
Apoios/ Subsídios	5 200,00 €	Consumiveis	2 150,00 €	
Secções	18 800,00 €	Secções	18 850,00 €	
Diversos	1 800,00 €	Diversos	4 750,00 €	
Total receitas	27500,00	Total despesas	27500,00	
Total receitas	Total despesas	SALDO		
26 000,00 €	26 000,00 €	0,00 €		



Associação de Atletismo Lebres do Sado © 2025