

Associação de Atletismo Lebres do Sado

Plano Anual de Atividades

Ano 2016



Introdução

A apresentação deste Plano de Atividades traduz 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 oitavo aniversário.

Neste sentido no ano de 2016 continuaremos 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.

Como é do conhecimento geral a autarquia de Setúbal concorreu e ganhou o estatuto de “Cidade Europeia do Desporto 2016”, e como seria expetável teremos uma participação muito ativa; com a realização de quatro eventos e as “portas abertas” para outras colaborações se assim for possível e a autarquia o solicitar.

Por outro lado, continuamos 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 2016 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 – modalidade que continua a ganhar cada vez mais adeptos.

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 pode ser verificado no Relatório de Atividades e Contas de 2015 os atletas levaram as cores do clube e da cidade a muitos e diversos locais por todo país e algumas no estrangeiro.

De salientar que este ano as Lebres pretendem organizar, a 12 de março, um tipo de prova que embora comece já a ser conhecida pelo crescente entusiasmo em seu redor, é inédita na cidade de Setúbal; “Arrábida Challenge”, a prova de obstáculos que, em parceria com a associação “Alqueva Natura”, levaremos a cabo no Parque Urbano de Albarquel, numa extensão aproximada de 8 kms e cerca de 20 obstáculos!

Continua ainda a ser ponderada a possibilidade de modificar o Grande Prémio da Arrábida, este ano na sua décima primeira edição, mas inserida no programa “Setúbal - Cidade Europeia do Desporto”. A este propósito está equacionada a partida e chegada para o Parque do Bonfim e a distância aumentada para os 15 quilómetros. As restantes características mantêm-se.

Embora ainda em fase muito inicial e com muito trabalho para efetuar podemos já revelar que, lá para final do ano, pretendemos organizar um outro evento inédito em Setúbal: uma prova de trail com a distância de 100 Kms!

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

Datas	Provas	Distâncias	Locais
12 março	Arrábida Challenge – Obstáculos*	8K	Setúbal
5 março	Trail do Javali Noturno (2)	15K	Setúbal
24 abril	VIII Raid Atlético Vale dos Barris	30K / 15K	V. Barris - Palmela
2 julho	IV Marginal do Rio Azul (1)	10K	Setúbal

Associação de Atletismo Lebres do Sado - Plano Anual de Atividades 2016

3 setembro	VII Trail Noturno da Lebres	15K	V. Barris - Palmela
10 setembro	Corrida da Cruz Vermelha (3)	10K	Setúbal
17 setembro	IV Léguas Nudista do Meco (4)	5K	Praia do Meco
20 novembro	XI G. P. da Arrábida (1)	15K	Setúbal-Palmela
10 dezembro	Trail do Javali (2)	15K	Setúbal

- (1) Em parceria ou colaboração com “Setúbal – Cidade Europeia do Desporto / CMS / Jogos do Sado
 (2) Em parceria com a Associação de Moradores do Casal das Figueiras.
 (3) Em parceria ou colaboração com a Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Setúbal
 (4) Em parceria com o Clube Naturista do Centro e Federação Portuguesa de Naturismo.

Nota: As datas constantes neste quadro poderão sofrer alterações.

Secção de Pedestrianismo

Nesta secção e durante o ano de 2016 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 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^a Sr^a 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 circuito de Peddy Papers, assim conseguimos garantir alguns recursos humanos indispensáveis.

Nesta secção e durante o ano de 2016 tentaremos manter a continuidade na organização das nossas caminhadas pelo Parque Natural da Arrábida, respeitando as limitações impostas pela legislação do ICNF-PNA.

Calendário das atividades da Secção de Pedestrianismo

Datas	Provas	Distâncias	Locais
13 março	Caminhada Dia da Mulher	12K	Setúbal
9 abril	Peddy Paper das Lebres	10K	Setúbal
17 abril	Caminhada do CADIn (1)	10K	Setúbal
22 maio	1 ^a Caminhada S. Sebastião (2)	10K	Setúbal / Palmela

Associação de Atletismo Lebres do Sado - Plano Anual de Atividades 2016

4 junho	IV Marcha dos 3 Castelos (3)	44K	Sesimbra-Palmela-Setúbal
19 junho	2ª Caminhada S. Sebastião (2)	10K	Setúbal / Palmela
9 julho	VIII Brisa Noturna	26K	Praia da Figueirinha
17 julho	3ª Caminhada S. Sebastião (2)	10K	Setúbal / Palmela
17 setembro	4ª Caminhada S. Sebastião (2)	10K	Setúbal / Palmela
25 setembro	5ª Caminhada S. Sebastião (2)	10K	Setúbal / Palmela
16 novembro	2ª Caminhada da Aldeia Grande (4)	15K	Setúbal
20 novembro	XI Prova Aberta G.P. da 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.
-

Secção de Orientação e Secção de Ciclismo / BTT

Modalidades que no passado apresentaram excelentes resultados e que por isso muito dignificaram esta associação necessitam da integração de elementos que tragam novamente dinamismo a esta secção. Fica desde já o apelo 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 em local e data a anunciar assim que oportuno.

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 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 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

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 2016.

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)



Fitnis – Suplementos Alimentares - Descontos sob consulta, por mail, dos produtos disponíveis no “site”.



Gabinete de Fisioterapia
no DESPORTO

GDF – Gabinete de Fisioterapia no Desporto – Desconto de 20% nos tratamentos de osteopatia, acupuntura, fisioterapia e em consultas de podoposturologia (avaliação de palmilhas à medida)



Run.pt – Descontos sob consulta, por mail, dos produtos disponíveis no “site”.

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	1 500,00 €	Secções	14 000,00 €
Secções	14 000,00 €	Despesas administrativas	1 000,00 €
Subsídios e Donativos	2 000,00 €	Consumíveis	1 500,00 €
Diversos	500,00 €	Transportes	1 000,00 €
		Outros	500,00 €
Total	18 000,00€	Total	18 000,00€

Receitas e Despesas – Totais e Saldo

Receitas	Despesas	Saldo
18 000,00€	18 000,00€	0,00 €



