



**Associação de Atletismo Lebres do Sado**



**Plano Anual de Atividades  
2020**



## **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 2020 continuaremos a desenvolver as referidas atividades, essencialmente no pedestrianismo e atletismo, tendo em conta os recursos humanos que constituem as Lebres do Sado, o meio geográfico onde nos situamos e os protocolos que possam vir a ser estabelecidos.

Em todos os eventos que pretendemos organizar 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 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, particularmente em termos ambientais.

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 e credível.

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 ou caminhadas.

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 continuará em 2020 a ser um dos pilares desportivos desta associação. 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 e da região de Setúbal, não apenas pelo número de atletas que a representam, mas também pelo número de provas realizadas.

Como habitualmente esta associação continuará a não assumir as participações em 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 modalidade de Atletismo para o ano de 2020

Data	Evento
14 março	3º Arrábida Challenge (1)
26 abril	Arrábida K30 (1)
27 junho	8º Légua Nudista Internacional da Praia do Meco (2)
3 julho	8ª Marginal do Rio Azul (1)
11 julho	1º 3 Castelos Ultra Trail
20 setembro	4º Trilho das Cruzes (3)
17 outubro	São Luís Up-Hill (1)
22 novembro	15º Grande Prémio da Arrábida

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

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

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

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

## Pedestrianismo



Atualmente outro dos pilares desportivos desta associação são as atividades pedestres. Para o ano de 2020 tentaremos manter a continuidade na organização de diversas 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 2019, 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 modalidade de Pedestrianismo

<b>Data</b>	<b>Evento</b>
7 março	Caminhada do Dia Internacional da Mulher (2,3)
25 abril	Caminhada pela Liberdade (3)
26 abril	26 <sup>a</sup> Caminhada S. Sebastião (3)
6 junho	9 <sup>a</sup> Marcha dos 3 Castelos (1)
21 junho	27 <sup>a</sup> Caminhada de S. Sebastião (3)
18 julho	28 <sup>a</sup> Caminhada de S. Sebastião (3)
agosto	6 <sup>a</sup> Caminhada da Escudeira (4)
5 setembro	11 <sup>a</sup> Brisa Noturna da Arrábida (2)
12 setembro	29 <sup>a</sup> Caminhada de S. Sebastião (3)
20 setembro	30 <sup>a</sup> Caminhada de S. Sebastião (3)

(1) Em colaboração com os Jogos do Sado / C. M. 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 Comissão de festas em honra a N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Escudeira.

## Orientação e Ciclismo / BTT



Lamentavelmente não estão previstos quaisquer eventos, em termos de organização ou participação, para estas modalidades.

Continuaremos, contudo, a apelar aos associados os contributos possíveis para justificar a ligação às modalidades.

---

## Sócios



As Lebres do Sado pretendem continuar empenhadas 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, como tradicionalmente, será realizado em dezembro o Jantar de Natal.



Com o mesmo objetivo e para a justa e devida homenagem pelo 22º aniversário esperamos realizar um almoço convívio em 28 de junho, acompanhado de uma atividade desportiva e outras iniciativas que se julguem convenientes e venham a ser possíveis.

## Comunicação e Contatos



Durante o ano de 2020 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, continuaremos a dispor ainda no Facebook de mais três páginas:

[Associação de Atletismo Lebres do Sado](#)

[Lebres do Sado](#)

[Atletas Lebres do Sado](#)

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

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

Mail (exclusivamente para inscrições em eventos realizados pelas Lebres do Sado):  
[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 2020.

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 2020, visa o equilíbrio pelo qual as contas da A.A. 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 2020.

Receitas		Despesas	
Quotas e Joias	1 000,00 €	Secções	16 000,00 €
Secções	16 000,00 €	Despesas administrativas	1 000,00 €
Subsídios e Donativos	4 500,00 €	Consumíveis	2 000,00 €
Diversos	500,00 €	Transportes	500,00 €
		Seguros	1 000,00 €
		Outros	1 500,00 €
<b>Total</b>	<b>22 000,00€</b>	<b>Total</b>	<b>22 000,00€</b>

### Receitas e Despesas – Totais e Saldo

Receitas	Despesas	Saldo
22 000,00€	22 000,00€	0,00 €



**Associação de Atletismo Lebres do Sado © 2020**