



Associação de Atletismo Lebres do Sado



**Plano Anual de Atividades
2023**

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, desportivas ou de lazer.



Nesta sequência, sem as referidas oficiais autorizações e conscientes que temos de respeitar todas as diretivas superiormente emanadas, seremos obrigados a adiar ou cancelar algumas provas e iniciativas que estão previstas neste Plano Anual de Atividades 2023.

Na realização de eventos 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.

Nota importante também para referir que planeamos, para a nossa nova sede e para o corrente ano de 2023 concluir, na totalidade, todas as obras iniciadas em 2022 e 2023. Propomo-nos, preferencialmente até à data do nosso 25º aniversário 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 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

A par do pedestrianismo esta modalidade continuará em 2023 a ser um dos pilares desportivos desta associação. Procuraremos organizar e, simultaneamente, manter o apoio nas diferentes provas onde os nossos atletas participam, seja em provas de estrada ou de “trail”.

Ainda que com todas as limitações já identificadas, as Lebres do Sado continuam a ser, 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 assumir as participações em inscrições dos seus associados em todos os eventos de atletismo, pedestrianismo, orientação e ciclismo nos valores entretanto divulgados.



Calendário das atividades da modalidade de Atletismo para o ano de 2023

Data	Evento
25 abril	16ª Corrida da Liberdade (1)
2º semestre	8ª Marginal do Rio Azul (2)
2º semestre	1º Km Vertical da Arrábida (2)
1 outubro	5º Trilho das Cruzes (3)
26 novembro	16º Grande Prémio da Arrábida (4)

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

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

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

(2) Com o apoio da Câmara Municipal de Setúbal.

Nota: As datas constantes neste quadro poderão sofrer alterações.

Pedestrianismo e Peddy-Paper

Atualmente outro dos importantes pilares desportivos desta associação são as atividades pedestres.

Para o ano de 2023 tentaremos manter a continuidade na organização de diversas caminhadas pelo Parque Natural da Arrábida, respeitando as limitações impostas pela legislação do ICNF-PNA.



Na sequência de levar a cabo determinados objetivos desportivos, levando à promoção de práticas saudáveis junto dos nossos atletas e de todos os demais participantes, criamos também (já iniciado em 8 de janeiro deste ano) o “Circuito de Caminhadas da Arrábida” - conjunto de três caminhadas a realizar durante o ano de 2023.

Composto pela "Caminhada dos Reis" (realizada em 8 de janeiro de 2023), a “Marcha dos 3 Castelos” e pela caminhada “Arrábida ao Amanhecer. Todos os que mostraram vontade de participar neste 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 2024 da “Caminhada dos Reis”.



Como pode ser verificado no Relatório de Atividades e Contas de entre 2015 e 2022, 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, Comissão de Festas em Honra de N^a Sr^a 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 e Peddy-Paper para o ano de 2023

Data	Evento
8 janeiro	1ª Caminhada dos Reis
março	Caminhada do Dia da Mulher (3)
março	Caminhada Solidária Cruz Vermelha Portuguesa – Setúbal (5)
25 abril	Caminhada da 16ª Corrida da Liberdade (3)
7 maio	31ª Caminhada S. Sebastião (3)
3 junho	10ª Marcha dos 3 Castelos (1)
18 junho	32ª Caminhada de S. Sebastião (3)
15 julho	1ª Arrábida ao Amanhecer (Ex Brisa Noturna da Arrábida) (2)
23 julho	33ª Caminhada de S. Sebastião (3)
24 setembro	34ª Caminhada de S. Sebastião (3)
1 outubro	35ª Caminhada de S. Sebastião (3)
outubro	Peddy-Paper
2º semestre	3ª Grande Caminhada da Aldeia Grande (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.
 (5) Em colaboração com a Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Setúbal

Nota: As datas constantes neste quadro poderão sofrer alterações.



Orientação e Ciclismo / BTT / Cycling



Não estão previstos eventos, em termos de organização ou participação, para estas modalidades na sua forma mais tradicional.

Contudo, se todas as intenções e contatos já iniciados tiverem a resposta e o resultado que esperamos, iremos realizar pela primeira vez um evento de “cycling” denominado “1º Setúbal Cycling 3H” durante o primeiro semestre de 2023.

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, tentaremos este ano superar as dificuldades logísticas registadas em 2022 e realizar em dezembro o Jantar de Natal.



Vamos procurar também, à data do nosso 25º aniversário, realizar uma pequena atividade desportiva e de lazer seguido de um almoço convívio para comemoração do 1º quarto de século de vida desta associação.

Comunicação e Contatos



Durante o ano de 2023 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](#)

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 2023.



De salientar que, já no decorrer deste ano de 2023 em 31 de janeiro, esta direção assinou um protocolo de cooperação com a Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Setúbal.

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 2023, 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 2023.



Previsão Orçamental - Receitas e Despesas – Totais e Saldo

RECEITAS		DESPESAS	
QUOTAS E JÓIAS	1 500,00 €	ADMINISTRATIVAS	1 500,00 €
APOIOS / SUBSÍDIOS	4 500,00 €	CONSUMÍVEIS	2 000,00 €
SECÇÕES	17 500,00 €	SECÇÕES	17 500,00 €
DIVERSOS	1 500,00 €	DIVERSAS	4 000,00 €
TOTAL	25 000,00 €	TOTAL	25 000,00 €

RECEITAS	DESPESAS	SALDO
25 000,00 €	25 000,00 €	0,00 €



Associação de Atletismo Lebres do Sado © 2023