

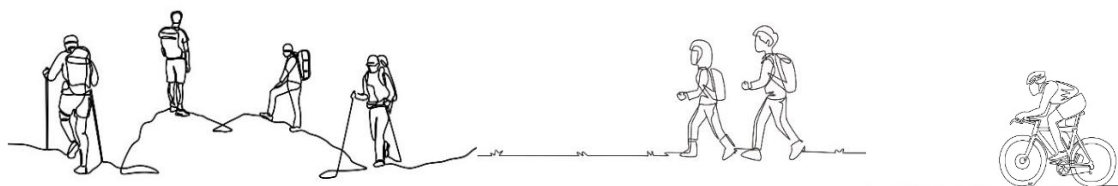


Associação de Atletismo Lebres do Sado



**Plano Anual de Atividades
2026**

Introdução



A elaboração do presente Plano Anual de Atividades encontra-se condicionada à prévia obtenção das autorizações, pareceres e demais atos administrativos legalmente exigidos, a emitir pelas entidades competentes, cuja intervenção se revela imprescindível à concretização das atividades de natureza desportiva e recreativa promovidas pela Associação.

Assim, enquanto não se mostrarem reunidas todas as condições legais e regulamentares aplicáveis, e em estrito cumprimento das determinações das entidades tutelares, a realização de determinadas provas e iniciativas previstas para o ano de 2026 ficará dependente da respetiva validação e autorização.

No que respeita à organização de eventos, a Associação assegura o cumprimento integral da legislação e das normas ambientais em vigor, designadamente no âmbito da gestão de resíduos, deposição de detritos e controlo de ruído, observando rigorosamente as orientações das entidades responsáveis pela gestão da área protegida. Serão adotadas medidas preventivas e corretivas que garantam a minimização do impacto ambiental das atividades desenvolvidas.

A Direção reconhece a especial responsabilidade inerente à promoção de iniciativas em território classificado como área protegida, assumindo uma atuação prudente, responsável e plenamente alinhada com os princípios da sustentabilidade ambiental. O presente Plano reflete esse compromisso, articulando a prossecução de objetivos desportivos com a promoção de estilos de vida saudáveis e da participação cívica da comunidade.

Relativamente às infraestruturas, e conforme anteriormente comunicado, não foi possível concluir, no ano transato, as obras de requalificação da sede. A Direção compromete-se a retomar e finalizar o processo, com vista à sua inauguração oficial aquando da celebração do 28.º aniversário da Associação, assegurando a plena concretização das valências previstas desde a receção do espaço.

A Direção manterá igualmente uma estratégia estruturada de captação de recursos, garantindo a sustentabilidade económico-financeira da Associação. Independentemente do volume de apoios obtidos, a atuação da Associação continuará a pautar-se pelos princípios da legalidade, transparência, rigor e credibilidade institucional, consolidando o seu papel no desenvolvimento desportivo e associativo.



Atletismo

O Atletismo constituiu, até um passado recente, o principal pilar da atividade desportiva da Associação. Contudo, nos últimos três anos, tem-se verificado uma alteração no panorama das modalidades desenvolvidas, assumindo o pedestrianismo um papel de maior relevo na dinâmica associativa.

Prevê-se que, no decurso de 2026, as provas de atletismo, designadamente de estrada, corta-mato (“cross”) e trail, ainda não regressem ao calendário desportivo com a expressão quantitativa e qualitativa que ambicionamos e que entendemos adequada à tradição da Associação.

Não obstante este enquadramento, a Direção manterá o firme propósito de inverter esta tendência, procurando criar condições que permitam, de forma sustentada, o reforço e a valorização da modalidade. Estamos, contudo, conscientes dos constrangimentos e limitações já identificados, que têm condicionado a plena concretização deste objetivo.

Paralelamente, a Associação continuará, como habitualmente, a assegurar a participação nas inscrições dos seus associados em eventos de atletismo, pedestrianismo, orientação e ciclismo, nos termos, valores e condições previamente divulgados, reafirmando o seu compromisso com o incentivo à prática regular de atividade física e à participação desportiva.

Calendário das atividades da modalidade de atletismo para o ano de 2026

Data	Evento
25 abril	18ª Corrida da Liberdade (1)
4 julho	Marginal do Rio Azul (2)
22 novembro	16º Grande Prémio da Arrábida (2)

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

(2) Em colaboração com a Câmara Municipal de Setúbal. – integrado no programa “Jogos do Sado”



Pedestrianismo e Peddy-Paper

O Pedestrianismo afirma-se, atualmente, como a modalidade de maior dinamismo e participação no seio da Associação, constituindo um eixo estratégico de promoção da atividade física, do convívio intergeracional e da valorização do património natural da região.

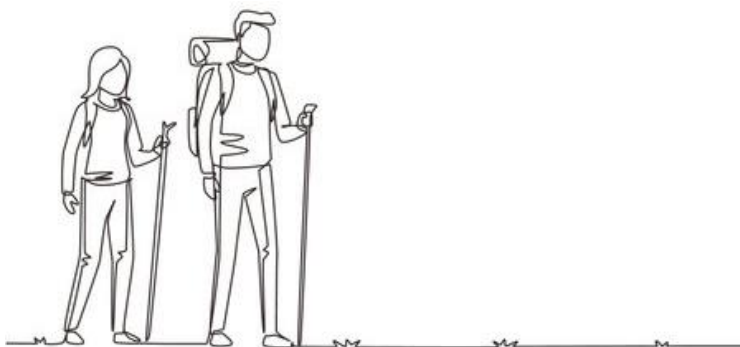
Em 2026, a Associação dará continuidade à organização de caminhadas no Parque Natural da Arrábida, desenvolvidas em rigoroso cumprimento da legislação aplicável e das orientações do ICNF – Parque Natural da Arrábida. Esta atuação responsável traduz o compromisso inequívoco com a preservação ambiental, conciliando a prática desportiva com a proteção do território.

Neste enquadramento, será reforçado o projeto “Circuito de Caminhadas da Arrábida”, iniciativa que, nas anteriores edições de 2023, 2024 e 2025, registou elevada adesão e reconhecimento por parte dos participantes. O Circuito, composto por três caminhadas ao longo de 2026 - Caminhada dos Reis (realizada a 4 de janeiro de 2026), Marcha dos 3 Castelos e Arrábida ao Amanhecer - pretende consolidar uma oferta estruturada, incentivando a participação regular e o espírito de superação pessoal.

Os participantes receberam, no âmbito da Caminhada dos Reis, o respetivo documento identificativo do Circuito, sendo cada prova validada pela organização após a sua conclusão. No final do ano, serão reconhecidos todos os participantes que completem as inscrições para as três caminhadas, estando prevista a atribuição de um troféu alusivo ao Circuito e a oferta de uma inscrição gratuita na edição de 2027 da Caminhada dos Reis, entre outras distinções que venham a ser definidas.

Para além destas iniciativas próprias, a Associação continuará a desenvolver caminhadas no âmbito de protocolos estabelecidos com entidades locais, nomeadamente a Câmara Municipal de Setúbal, Junta de Freguesia de São Sebastião – Setúbal, a União das Freguesias de Setúbal e a Associação de Moradores da Aldeia Grande. Estas parcerias representam uma dimensão fundamental da intervenção associativa, reforçando a proximidade à comunidade e promovendo a coesão social através do desporto.

Embora, à data da elaboração do presente documento, nem todas as datas e confirmações se encontrem formalizadas, a Direção mantém o compromisso de assegurar a realização destas iniciativas, divulgando oportunamente toda a informação pelos canais oficiais da Associação.



Calendário das atividades da modalidade de Pedestrianismo e Peddy-Paper para o ano de 2026

Data	Evento
4 janeiro	4ª Caminhada dos Reis
8 março	Caminhada do Dia da Mulher (2) (3)
25 abril	Caminhada da 18ª Corrida da Liberdade (3)
24 maio	46ª Caminhada S. Sebastião – Portinho da Arrábida (N) (3)
6 junho	13ª Marcha dos 3 Castelos (1)
14 junho	Caminhada Jogos do Sado 2026 (1)
20 junho	47ª Caminhada de S. Sebastião – Palmela (3)
18 julho	4ª Arrábida ao Amanhecer (Ex Brisa Noturna da Arrábida) (2)
26 julho	48ª Caminhada de S. Sebastião – Poceirão (3)
20 setembro	49ª Caminhada de S. Sebastião – Hortas, Pais e Filhos (3)
27 setembro	50ª Caminhada de S. Sebastião – Alambre (3)
10 outubro	Peddy-Paper
8 novembro	Caminhada de S. Martinho (4)
22 novembro	Caminhada Grande Prémio da Arrábida (2)

(1) Em colaboração com a Câmara Municipal de Setúbal. – integrado no programa “Jogos do Sado”

(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

No âmbito das modalidades de Orientação, Ciclismo e BTT, não se encontram, à data, previstos quaisquer eventos, quer ao nível da organização, quer ao nível da participação.

Contudo, encontram-se em curso diversos contactos e diligências, cujos resultados aguardamos com expectativa. Caso se confirmem as condições necessárias, está prevista a realização da 4.^a edição do evento de cycling, designado “4º Setúbal Cycling 4H”, no dia 17 de maio, durante o primeiro semestre de 2026.

Esta edição voltará a contemplar medidas ao modelo organizativo, com o objetivo de:

- Aumentar as oportunidades de participação de atletas;
- Reforçar a atratividade do evento;
- Potenciar a geração de receitas.

Estas alterações visam consolidar o crescimento sustentado da iniciativa e fortalecer o seu posicionamento no calendário desportivo regional.

Calendário das atividades da modalidade de Cycling para o ano de 2026

Data	Evento
17 maio	4. ^a Edição do Setúbal Cycling 4H (1)

(1) Em colaboração com a Câmara Municipal de Setúbal. – integrado no programa “Jogos do Sado”



Sócios

A Lebres do Sado mantém firme o seu compromisso de proximidade com os seus sócios, atletas e respetivas famílias, promovendo não apenas a prática desportiva, mas também o fortalecimento dos laços de convivência, identidade e espírito associativo que caracterizam a Associação.

Neste contexto, e como forma de reconhecer e valorizar os associados que mais se distinguiram ao longo do ano, encontra-se prevista a realização do tradicional Jantar de Natal das Lebres, a decorrer no mês de dezembro. Este momento simbólico constitui uma ocasião privilegiada de homenagem, partilha e celebração coletiva, reforçando a cultura de reconhecimento e pertença que orienta a ação desta Associação.

Paralelamente, e mantendo o mesmo espírito de proximidade e celebração, será promovido um almoço-convívio aberto a sócios, atletas, familiares e amigos, destinado a assinalar o 28.º aniversário do clube. Esta iniciativa pretende celebrar o percurso institucional das Lebres do Sado, valorizar o contributo de todos os que integram a sua história e renovar o compromisso com o futuro.

Estas ações inserem-se numa estratégia de consolidação da coesão interna e de dinamização da vida associativa, reforçando a união da comunidade das Lebres do Sado e incentivando a participação ativa de todos nos momentos sociais e desportivos do clube.



Comunicação e Contactos

No ano de 2025, a Lebres do Sado prosseguirá uma política de comunicação assente na proximidade, transparência e regularidade, dirigida aos sócios, atletas, familiares e a todos os que, não sendo associados, mantêm uma relação ativa de colaboração e envolvimento com a Associação.

A estratégia de comunicação continuará a privilegiar a divulgação sistemática das atividades desportivas, sociais e institucionais, recorrendo a conteúdos multimédia, designadamente fotografias e vídeos e à articulação com diversos meios de comunicação, incluindo plataformas digitais especializadas, imprensa regional, revistas e outros canais de informação. Esta abordagem visa reforçar a notoriedade institucional, valorizar o trabalho desenvolvido e ampliar o alcance das iniciativas promovidas.

A presença digital manter-se-á como eixo central da comunicação, destacando-se:

- Página oficial: **www.lebresdosado.pt** cuja atualização regular será assegurada;
- Facebook: **Associação de Atletismo Lebres do Sado**;
- Facebook: **Lebres do Sado**;
- Facebook: **Atletas Lebres do Sado**;
- Instagram: **@lebresdosado**;
- X (antigo Twitter): **@lebresdosado**;

Dentro das disponibilidades organizativas, será garantida a dinamização contínua destes canais, promovendo uma comunicação mais eficaz, imediata e abrangente.

Relativamente ao atendimento presencial, a sede do clube estará aberta mediante solicitação prévia e sempre que as condições logísticas o permitam, na seguinte morada:

Praceta Francisca Peralta
Casal das Figueiras
2900-709 Setúbal

Mantêm-se igualmente os canais formais de contacto institucional:

Correspondência postal:
Associação de Atletismo Lebres do Sado
Apartado 32 – EC Bonfim
2901-901 Setúbal

Correio eletrónico:
Geral: **lebresdosado.geral@gmail.com**
Inscrições: (exclusivamente para eventos organizados pelo clube):
lebresdosado.inscricoes@gmail.com

Com esta estratégia integrada de comunicação, a Lebres do Sado reafirma o seu compromisso com uma ligação próxima à comunidade, promovendo uma informação clara, acessível e alinhada com os princípios de rigor e responsabilidade institucional que orientam a sua atuação.

Outras Entidades, Protocolos e Parcerias

No âmbito da prossecução dos objetivos estratégicos definidos para o ano de 2026, a Direção compromete-se a estabelecer, reforçar ou renovar parcerias, colaborações e protocolos com entidades públicas e privadas, visando consolidar uma rede de cooperação sólida, baseada na proximidade, na entreatajuda e na responsabilidade institucional.

Estas parcerias assumem-se como instrumentos fundamentais para a concretização eficaz do Plano de Atividades, permitindo potenciar recursos, partilhar competências e assegurar melhores condições de segurança, qualidade e sustentabilidade nas iniciativas promovidas pela instituição.

Cumprе salientar que, no dia 31 de janeiro de 2023, foi celebrado um protocolo de cooperação com a Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Setúbal. Este protocolo foi objeto de revisão em 2024, tendo sido renovado por mútuo acordo, o que possibilitou, entre outras vantagens, garantir apoio paramédico presencial durante a realização dos nossos eventos, reforçando os padrões de segurança e resposta a eventuais situações de emergência.

Contudo, no decurso do ano de 2025, a Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Setúbal procedeu à rescisão do referido protocolo. Trata-se de uma situação que merece a devida atenção e preocupação por parte desta Direção. Não obstante, serão diligenciadas todas as medidas necessárias à identificação e formalização de soluções alternativas que assegurem a continuidade das condições de apoio e segurança indispensáveis às atividades desenvolvidas.

Toda a informação, bem como eventuais atualizações relativas a protocolos, parcerias e demais colaborações institucionais, será divulgada através dos meios oficiais de comunicação da instituição, 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 para o ano de 2026			
Receitas		Despesas	
Quotas e Jóias	1 800,00 €	Administrativas	1 925,00 €
Apoios/ Subsídios	12 870,00 €	Consumíveis	2 365,00 €
Secções	9 560,00 €	Secções	14 272,00 €
Diversos	1 452,00 €	Diversos	7 120,00 €
Total receitas	25682,00	Total despesas	25682,00
Total receitas	Total despesas	SALDO	
25 682,00 €	25 682,00 €	0,00 €	





Associação de Atletismo Lebres do Sado © 2026