

**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”**



RELATÓRIO DE ATIVIDADES

—

RELATÓRIO DE CONTAS

- 2022 -



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021



As nossas faixas, expostas nos jogos, têm para o Relâmpago uma grande importância identitária e de militância. É o produto visível da pertença a um coletivo e o megafone “escrito” das lutas e campanhas em que acreditamos.

Um jogo sem faixa não tem tanta graça...

MAIS FAIXAS MENOS FACHOS!!!



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

1. <u>Introdução</u>	P. 4
2. <u>Dimensão interna - Órgãos Sociais, gestão horizontal, comunicação interna e sócios</u> ...	P. 4
2.1. Órgãos Sociais	P. 4
2.2. Gestão horizontal	P. 4
2.3. Comunicação Interna	P. 4
2.4. Sócios	P. 6
2.5. Tabela recapitulativa	P. 6
3. <u>Dimensão externa - comunicação externa e divulgação, Comunicação Social, redes e parcerias, parcerias e entidades públicas e merchandising</u>	P. 7
3.1. Comunicação externa e divulgação	P. 7
3.2. Comunicação Social	P. 7
3.3. Redes e parcerias	P. 9
3.4. Parcerias e entidades públicas	P. 10
3.5. Merchandising	P. 10
3.6. Tabela recapitulativa	P. 11
4. <u>Atividades desenvolvidas ao longo do ano</u>	P. 12
4.1. Grupo de Intervenção Departamento Cultural e Desenvolvimento Comunitário ...	P. 12
4.1.1. Um coletivo solidário	P. 18
4.1.2. Tabela recapitulativa	P. 19
4.2. Departamento Desporto Popular	P. 21
4.2.1. Futsal e futebol 3x3	P. 21
4.2.1.1. Equipa masculina de futsal	P. 21
4.2.1.1.1. Jogos - convívio	P. 21
4.2.1.1.2. Torneio ACCL	P. 21
4.2.1.1.3. Amigáveis e torneios	P. 24
4.2.1.1.4. 1.ª taça de campeões!	P. 25
4.2.1.2. Equipa feminina de futsal	P. 26
4.2.2. Ciclismo	P. 29
4.2.2.1. Voltas e viagens	P. 29
4.2.2.2. Rampa do Vale de Santo António 2022	P. 32



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

4.2.2.3. Brevet Évora	P. 37
4.2.2.4. <i>Subidas e Rampas de Lisboa</i> - Eduardo Lopes	P. 38
4.2.2.5. Troia - Sagres 2022	P. 38
4.2.3. Boxe	P. 39
4.2.4. Atletismo	P. 41
4.2.5. Xadrez	P. 44
4.2.6. Futebol de caricas	P. 48
4.2.7. Tabela recapitulativa	P. 49
5. <u>Sustentabilidade da organização</u>	P. 52
6. <u>Relatório de Contas 2022</u>	P. 53



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”**



Fundada em 1 de maio de 2021

- 1 -

Introdução

E assim passou mais um ano na curta existência da Associação Desportiva e Recreativa “O Relâmpago”: um ano cheio de momentos marcantes, atividades e de um crescimento não só a nível de sócios e sócias, mas de parceiros, contactos, visibilidade. O clube começa a ser uma referência no que diz respeito a uma certa maneira de viver o desporto popular ligado ao empenho social e civil. Eis o relatório de atividades referente ao ano 2022.¹

Uma nota: no final de cada capítulo está inserida uma tabela recapitulativa das atividades que foram apresentadas no plano de atividades 2022 onde é possível comparar se as atividades previstas foram ou não realizadas e alcançados os resultados esperados (EM VERMELHO).

- 2 -

Dimensão interna do clube

(Órgãos Sociais, gestão horizontal, comunicação interna, sócios)

2.1 - Órgãos Sociais: O Corpo Gerente eleito em junho 2021 continuou a gerir o Clube com seriedade e realismo; a Direção reuniu-se 23 vezes (até 26/10) e, sublinhamos, nunca sozinha: os outros Órgãos Sociais também foram participando, bem como, pontualmente algum associado mais ligado às modalidades ou a atividades específicas. Foram lavradas as atas de todas as reuniões.

2.2 - Gestão horizontal: O processo que o clube está a seguir faz-se e, com o tempo (e com as dores de crescimento normais e esperadas) começam a ser ultrapassados alguns problemas de gestão e de comunicação entre os vários intervenientes. Continuam a surgir percalços, por vezes falta ou é escassa a ligação com alguns grupos, mas todos se esforçaram para ultrapassar isto e acreditamos que estamos no caminho certo.

2.3 - Comunicação interna: Em 2022 surgiram novos grupos de trabalho, cada um com a sua comunicação interna e intersecções; se em 2021 só tínhamos 4 grupos de WhatsApp, o aumento da atividade das modalidades duplicou-os.

Estiveram (e estão) ativos:

- ✦ O grupo WhatsApp dos Órgãos Sociais (11 participantes) - é o grupo que coordena e põe em contacto todas as almas do universo Relampaguista.

¹ Este relatório foi o resultado de um trabalho coletivo da Direção e dos responsáveis das secções que escolheram a maneira melhor para relatar o ano de atividades.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

- ✦ O grupo WhatsApp PREC - Processo Relampaguista em Curso (228 participantes): é o grupo onde se partilham informações gerais sobre a vida do clube e serve de ponto de recolha da convocatória das nossas sextas feiras de convívio;
- ✦ O grupo WhatsApp do futsal masculino (21 participantes): é o grupo que organiza os treinos da equipa que irá participar em torneios oficiais e em jogos amigáveis com outras equipas;
- ✦ O grupo WhatsApp do futsal feminino (48 participantes): é o grupo que organiza os treinos abertos e as convocatórias de eventuais torneios e jogos amistosos com outras equipas femininas;
- ✦ O grupo WhatsApp Boxe (37 participantes): neste grupo organizam-se as atividades da secção, sobretudo os treinos;
- ✦ O grupo WhatsApp Xadrez (45 participantes): é o grupo onde se partilham informações sobre a modalidade e se lançam as convocatórias para os dias de convívio entre jogadores;
- ✦ O grupo WhatsApp Ramponauts (7 participantes): é o grupo organizador da Subida da Rampa do Vale de Santo António, com elementos dos OS do Relâmpago e do Mirantense;
- ✦ O grupo Signal Ciclismo (20 participantes): é o grupo onde os Relaciclistas partilham informações sobre a modalidade, sobre corridas e sobre atividades a desenvolver;
- ✦ O grupo Signal Atletismo (20 participantes): é o grupo onde os atletas partilham informações sobre a modalidade, sobre corridas e sobre atividades a desenvolver;
- ✦ O grupo Signal Modalidades (5 participantes): ainda não está a funcionar como deveria. Será um dos objetivos para 2023, promover momentos específicos coletivos entre todas as modalidades incentivando atividades em conjunto com mais de que uma modalidade.

A novidade deste ano é a utilização de uma rede social alternativa ao WhatsApp, o Signal. Os grupos foram ferramentas importantíssimas no desenvolvimento das atividades. O que falhou, às vezes, foram vasos comunicadores, apesar de os Órgãos Sociais estarem representados em todos os grupos, tentando depois criar uma narrativa abrangente de tudo o que acontece no clube.

Também a questão dos momentos informais, “assembleias abertas”, é um assunto que deve melhorar em 2023, pois estavam previstas pelo menos duas e apenas se realizou uma.

Por último realçar que, em novembro de 2022, a Assembleia Geral do Clube aprovou o Regulamento interno,





**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"**



Fundada em 1 de maio de 2021

instrumento fundamental para o funcionamento do clube e único documento oficial que ainda estava em falta. Foi um trabalho hercúleo que durou quase o ano todo, mas necessário para o Relâmpago ter um documento completo e fiável para a sua organização.

2.4 - Sócios: No que diz respeito aos sócios, 2022 foi um ano em que conseguimos chegar aos 200 sócios (mais de 90 % com quotas em dia) assim distribuídos: 181 efetivos, 12 juvenis e 5 infantis. Os sócios de sexo masculino são 133, as sócias 65, que corresponde a um terço de todos os associados. O surgimento da equipa feminina de futsal, ajudou neste incremento.



A maioria dos associados filiou-se através da Internet, enquanto muito menos do que esperávamos chegou através da participação em eventos organizados por outros. Mesmo assim,

contando com as sextas de convívio e a Subida da Rampa, foram recolhidas 30 propostas de sócio (aquém do que previsto). De qualquer maneira, termos atingido 200 sócios, orgulha-nos e é satisfatório.

2.5 - Tabela recapitulativa

ATIVIDADES	AÇÕES	RESPONSÁVEL	RESULTADOS ESPERADOS	
Comunicação interna e divulgação	- Assembleias abertas	- Direção	- 2 Assembleias abertas presenciais realizadas	1 Assembleia aberta realizada
	- Mais sócios a participar nos grupos de trabalho e nas reuniões de Direção	- Direção	- 15 sócios (não órgãos sociais) para participar ativamente e com responsabilidade nos grupos de trabalho	9 sócios a participar ativamente
	- Dinamização do grupo geral do WhatsApp (PREC)	?	- Comunicação mais "ligeira" e eficaz - 200 participantes a trocar informação clara e eficazmente	Sim sim
	- Criação de grupo de trabalho "digitais", como grupos de WhatsApp	- Cada secção		- fut. Masc. - fut. Fem. - ciclismo -xadrez - boxe - atletismo - Rampa do Vale (2021)



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

Angariação de sócios	- Campanha através da página e das redes sociais;	- Propaganda;	- Campanha (1) nas redes sociais e página realizadas	Sim
	- Participação em eventos públicos ou atividades de outras entidades;	- Todos os sócios e órgãos sociais.	- Angariação de sócios em 5 eventos onde o Relâmpago é convidado	1 (evento: Paiva Couceiro)
	- Distribuição de material de divulgação (cartazes)		- 1 cartaz para divulgação na rua realizado	não
			- 150 novos sócios com quotas pagas	Sim
			- 100% dos sócios em 2021 a pagar as quotas de 2022	85%

- 3 -

Dimensão externa

(comunicação externa, divulgação, comunicação social, parcerias)

3.1 - Comunicação externa e divulgação: A comunicação externa e a divulgação das atividades da ADRR continuam a ter, como canal privilegiado, a página do Instagram, cujo papel importantíssimo é dar a conhecer o clube e as suas valências. Até dia 21 de novembro, a página tinha 2383 seguidores e em 2022 foram feitas 109 publicações.

O site que funciona desde setembro de 2021 como página oficial do clube, com notícias mais institucionais, não foi tão dinâmico como pretendíamos. Não foi atualizado com notícias e só foram feitas 5 publicações. Em 2023, a sua dinamização deve ser uma das prioridades do Relâmpago. Na página encontram-se também documentos oficiais, nomeadamente o estatuto, o regulamento interno, os órgãos sociais, relatórios, a ficha de proposta de sócio.

E, finalmente, a ADRR geriu e dinamizou, também em 2022, a página oficial da Subida da Rampa do Vale de Santo António onde ficam alocadas todas as informações sobre o evento que se realizou no dia 16 outubro de 2022 (informações gerais, questões sobre as inscrições na corrida, regulamento, etc.).

3.2 - Comunicação social: 2022 foi mais um ano rico em entrevistas e artigos, nomeadamente:

- ✓ Participou em 2 podcast (Avante e Radio Pavão);
- ✓ Protagonizou 1 artigo no jornal Mapa;

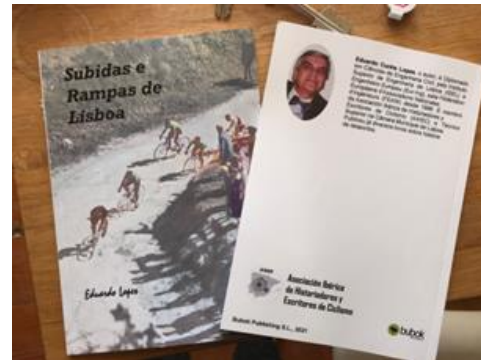


ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA "O RELÂMPAGO" "Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

- ✈ Foi citado na Grande Enciclopédia do Ludopédio, sim, fomos citados no famoso programa como um dos acontecimentos marcantes de 2021;
- ✈ Foi citado e referenciado no livro "Subidas e Rampas de Lisboa";
- ✈ Teve referências na Newsletter do CLIP-RD em 6 ocasiões:



- 📧 março - Em 19 de fevereiro, "o Relâmpago" aprovou em assembleia geral o Plano de Atividades 2022 e o Relatório e Contas 2021;
- 📧 maio - Continuam, sem parar, as atividades no âmbito do 1.º aniversário da Associação Desportiva e Recreativa "O Relâmpago".
- 📧 setembro - No dia 16 de outubro, regressa a icónica Subida da Rampa do Vale de Santo António! Viva o desporto popular!
- 📧 outubro - E mais uma vez a Subida da Rampa do Vale de Santo António foi um hino ao desporto popular!
- 📧 novembro - Este não é o nosso Mundial. Dois dias de debates e futebol popular.
- 📧 dezembro - No passado dia 10 de dezembro, o Relâmpago ganhou o seu primeiro torneio oficial na modalidade FUT3 com uma equipa mista de craques!



- ✈ Naturalmente a rampa foi o evento mais seguido pela comunicação social:

- 📧 lisboaparapessoas.pt/2022/09/13/subida-da-rampa-do-vale-2022/?doing_wp_cron=1668189428.9627249240875244140625
- 📧 www.abrilabril.pt/local/subida-da-rampa-do-vale-de-santo-antonio-2022-viva-o-desporto-popular
- 📧 www.timeout.pt/lisboa/pt/noticias/vai-uma-corrída-de-bicicleta-o-primeiro-a-subir-a-vale-de-santo-antonio-ganha-091422
- 📧 vozoperario.pt/jornal/2022/10/12/bicicletas-voltam-a-rampa-do-vale
- 📧 amensagem.pt/2022/10/22/historia-rampa-do-vale-de-santo-antonio



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"**



Fundada em 1 de maio de 2021

vozoperario.pt/jornal/2022/11/15/quando-o-santo-antonio-puxa-para-baixo/?fbclid=IwAR1WEj0rPVaLd-j2AAW4xqCDxERRs_X5T_0qfpcMkqjJ2A0IFmD_qhBok

✈ Finalmente, o Relâmpago teve uma reportagem na RTP no programa "a nossa tarde".

3.3 - Redes e parcerias - Também em 2022, o Relâmpago renovou a sua anualidade de associado na CCCRCD e na Associação Clip-RD e participou ativamente nas atividades de ambas, no primeiro caso, através da ACCL, marcando presença no torneio de Futsal da Cidade de Lisboa e na Caminhada da Liberdade no dia 25 de Abril. Com o Clip para além de participar em algumas atividades, neste momento o Relâmpago está envolvido num Projeto do próprio Clip que visa a dar Selos de Qualidade às associações que façam um particular percurso de capacitação.

PARCERIAS - Relativamente às parcerias, uma das missões assumidas pela ADRR é a divulgação, valorização e apoio incondicional ao movimento associativo. Em 2022 continuou a colaboração



com as associações e coletividades envolvidas ao longo do ano em atividades da ADRR: Mirantense FC, Voz do Operário, Centro de Cultura Popular de Santa Engrácia, e muitas outras engrossaram o número de parceiros formais e informais: Santana FC, Lisbon Foxes, Malta FC, Os de Baba, ARA, Imperial FC, Lusitano da Penha de França, Praça da Alegria FC (do Porto, aos quais demos apoio na

criação da sua secção de ciclismo!)

A ADRR participou também na comissão organizadora do Arraial do 25 de abril na Praça Paiva Couceiro em parceria com associações da Freguesia de Arroios e São Vicente.

Queremos realçar que o Relâmpago foi convidado a participar nos aniversários do Santana FC, do CCPSE, fazendo-se representar por elementos da Direção. No âmbito cultural continuaram as colaborações com a Pintalhona (em cuja Agenda 2023, o Relâmpago teve a sua participação), e a AGEDI, com a qual está a ser desenvolvido um projeto sobre o desporto adaptado. Relembramos que também foi organizado um passeio sobre a história e as origens do futebol em Lisboa, em colaboração com o Vintage Football City tour.





**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”**



Fundada em 1 de maio de 2021

3.4 - Parcerias e entidades públicas - Em 2022 foram realizados contactos “exploratórios” com as Juntas de Freguesia de S Vicente, Beato e Penha de França, para perceber que tipos de apoio poderíamos ter no desenvolvimento das nossas atividades, e aferir eventuais disponibilidades de espaço para uma sede e instalações para os treinos das várias modalidades.

Queremos lembrar que, já em 2023, entrará em vigor um Protocolo com o Agrupamento Escolas Gil Vicente para os treinos da equipa de futsal feminino, contribuindo a Junta de Freguesia de S Vicente com o valor do aluguer. Um primeiro passo rumo a uma sustentabilidade valiosa.

3.5 – Merchandising - O Relâmpago acredita que a pertença a um clube, a um ideal, possa ser reforçada com elementos que “materializam” este amor, esta paixão. A mística nasce destes pequenos gestos e objetos: o equipamento, a camisola, o cachecol, autocolantes, crachás, tudo isto é merchandising que também ajudou o clube nas despesas de funcionamento. Em 2022 foram muitas as novidades: desde tote bags, a t-shirts, camisolas de atletismo, autocolantes, cachecóis, panamás.





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

3.6 - Tabela recapitulativa

ATIVIDADES	AÇÕES	RESPONSÁVEL	RESULTADOS ESPERADOS	
Comunicação externa	- Dinamização e atualização das redes sociais	- Departamento propaganda	- Instagram a funcionar e atualizado semanalmente; - Pelo menos mais uma plataforma a ser utilizada	Sim sim
	- Dinamização da página www.adrrelampago.pt	- Departamento propaganda	- Página sempre atualizada, com pelo menos 4 notícias por mês	5 notícias em 12 meses
	- Dinamização da página www.rampadovale.pt	- Departamento propaganda	- Página dinamizada na preparação da Rampa 2022	sim
	- Merchandising e material de divulgação	- Departamento propaganda	- Pelo menos 4 novos produtos realizados e postos à venda	- tote bag ADRR - tote bag Rampa - Cachecóis pequenos - t-shirt Rampa - autocolantes A5 - panamás
Redes	- Participação em formações de capacitação de dirigentes associativos - organização e realização de atividades com o CLIP	- Direção	- 5 dirigentes a participar em formações de capacitação - 1 iniciativa com o CLIPrd realizada	2 dirigentes a participar 1 iniciativa (Qualis) 6 notícias na newsletter CLIP
Parcerias	- Organização de eventos desportivos e culturais com outras agremiações	- Departamento cultural e comunitário - Direção	- 5 eventos realizados em parceria com outras associações - 2 novas associações envolvidas nas atividades da ADRR	3 (Rampa, atividade Voz do Operário, Arraial 25 abril) Tejolense, Lisbon Foxes e Malta FC.



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"**



Fundada em 1 de maio de 2021

- 4 -

Atividades desenvolvidas ao longo do ano

4.1 - Grupo de Intervenção Departamento Cultural e Desenvolvimento Comunitário na ADRR

Neste capítulo, a atividade da ADRR não atingiu os objetivos a que se propôs, na sua maioria, não deixando de desenvolver uma série de iniciativas, previstas ou não, acabando por ser um ano com um ritmo de atividade satisfatório.

O grosso da atividade proposta, estando interligada com a existência da sede social do clube, acabou ficar adiada para 2023, como as atividades com crianças e jovens, aulas de português para migrantes ou eventos culturais regulares com os sócios.

Por falta de disponibilidade dos membros da secção (seja por motivos profissionais, pessoais ou o envolvimento em outras atividades) a não realização do Festival Punk Football acabou por ser o fator mais negativo.

No âmbito das atividades realizadas, destacamos:

- ✂ Participação nas comemorações do 25 de Abril, tanto no clássico desfile na Avenida da Liberdade, como com a presença de uma banca no Arraial comemorativo da Zona Oriental de Lisboa, na Praça da Paiva Couceiro, onde demos a conhecer o clube, fizemos novos sócios e vendemos merchandise;



48.º ANIVERSÁRIO
25 DE ABRIL
MÚSICA - EXPOSIÇÃO - INTERVENÇÕES - CONVÍVIO
Domingo, 24 de abril, 17h
Praça Paiva Couceiro
Coro dos Alunos d'A Voz do Operário
Cantares e Adufes d'A Voz
Grupo musical "Amigos de Abril"
Jograis Grupo U...TOPICO
Sofia Lisboa e Vanessa Borges
Comissão promotora do 25 de Abril - Zona Oriental de Lisboa
Associação Coletividades do Concelho de Lisboa | ACULMA Associação dos Inquilinos e Arrendatários | Associação Condições da Remuneração | Casas Económicas Operárias | Cidadania, Orgulho para a Paz e Coeserção | Associação do Património e População de Altilhão | Associação Nacional de Sargentes | Federação dos Coletividades do Distrito de Lisboa | ADP - Associação de Reformados dos Olivais | CDD Lisboa | Sociedade A Voz do Operário | Junta da Freguesia da Penha de França | Junta da Freguesia de Santa Maria Maior | Junta da Freguesia de São Vicente | Movimento Criador e Fornecedor | Trabalho de Arquitetos | Clube Estrelas | Sociedade Musical União | MDM - Movimento Democrático de Mulheres | Movimento de Utentes dos Transportes Públicos e Saúde de Lisboa | Plataforma pela Paz e Bem-estar



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

- Assinalando o nosso primeiro aniversário, as atividades comemorativas desenvolveram-se ao longo de 6 fins de semana;

ADR "O RELÂMPAGO"
1º MAIO, 1º ANIVERSÁRIO

29 Abril 20h00
Jogo futsal masculino:
ADRR vs Lisbon Foxes
-
Apresentação aos sócios e
jogo da equipa de futsal
feminino
CCP Santa Engrácia

6 Maio 20h30
Apresentação do livro do
centenário do São Domingos
Futebol Clube (de Setúbal)
Mirantense FC

8 Maio 14h30
1º torneio da nossa equipa
de futsal feminino
Monsanto Urban Soccer

21 Maio 18h00
Documentário:
"Alcindo" de Miguel Dores
+ cachupa (jantar)
Casa Mocambo

* Todos os Domingos em Maio, a
nossa equipa de futsal masculino
joga no Polidesportivo Vale Fundão
para o Torneio da Cidade de Lisboa

1 Maio
10h30
Cerimónia de aniversário,
jogos tradicionais, xadrez,
futebol de caricas, convívio...
Rua José Domingos Barreiro, Marvila
15h00
Desfile Dia do Trabalhador
Av Almirante Reis
20h00
Festa Relampaguista
Tejolense Atlético Clube, Alfama

14 Maio 20h30
Documentário:
"Subida da Rampa do Vale de Sto
António 2021" de Maria Joana
Figueiredo
-
Apresentação da Rampa 2022
Mirantense FC

28 Maio 20h00
Documentário:
"Rosso Vivo" de Claudio Carbone
(rugby popular italiano)
+ feijoada brasileira (jantar)
RDA (Regueirão dos Anjos)

RELÂMPAGO

- Apresentação do livro do Centenário do São Domingos Futebol Clube da autoria dos nossos consócios, dirigentes e fundadores Eupremio Scarpa e João Carlos Silva;
- Passagem do documentário "Alcindo", realizado pelo consócio Miguel Dores, seguido de conversa com os convidados Miguel Dores, Rahul Kumar e Jakilson Pereira;



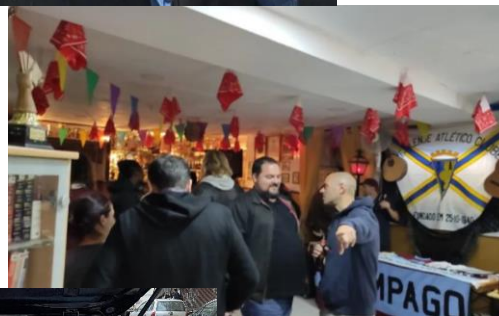


**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"**



Fundada em 1 de maio de 2021

- ✦ Passagem do documentário "Subida da Rampa do Vale de Stº António 2021" em projeção noturna, na rua, junto do Mirantense FC;
- ✦ No 1º de Maio, para além do habitual encontro na Rua José Domingues Barreiro, assinalando o nosso primeiro aniversário, e a presença no desfile do Dia do Trabalhador na Av. Almirante Reis, foi realizada uma festa convívio na sede do Tejolense Atlético Clube, com os Disco Jockeys Synthvicious e Barricada;





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

✈ Não querendo deixar escapar mais uma miserável edição do Campeonato do Mundo de Futebol, organizado pela FIFA, este ano no Catar, realizámos o evento "Vai-te Catar", dividido em dois momentos:

- 🕒 no dia 2 de dezembro, no espaço dos amigos da Associação Regueirão Dos Anjos - RDA, com a projeção do filme "The workers Cup", com conversa com Rahul Kumar e com Martha Gens, da APDA, e seguido de festa dançável com o fabuloso coletivo DJ Landru e Boliqueime;
- 🕒 no dia 3, todo um dia de atividade desportiva nas instalações do Varejense F.C., com jogos de futsal feminino, masculino e juvenil, apresentação e demonstrações das secções de atletismo, xadrez, ciclismo e respetivos troféus ganhos ao longo da nossa curta existência.

Não tendo conseguido realizar o já referido "Punk Football", todos sentimos ter sido este "Vai-te Catar" o nosso minifestival. O impacto dos dois dias foi brutal, com a presença maciça de sócios e simpatizantes tanto no RDA, como no Pavilhão do Varejense. Deixamos a nota de que, procurando espaços como o RDA, conseguimos "chegar" ou "tocar" um público distante do nosso universo, que acaba por se interessar pelo projeto da ADRR, tocar temáticas que lhes parecem distantes e reforçar a ideia do Desporto Popular como ferramenta social e política. Será este um caminho a reforçar.

A.D.R. "O RELÂMPAGO" APRESENTA:

VAI-TE CATAR

ESTE NÃO É O NOSSO MUNDIAL

2 DEZEMBRO na RDA69

3 DEZEMBRO no C.F. Varejense

21h00 Projeção do documentário "THE WORKERS CUP"
22h30 Roda de conversa com: RAHUL KUMAR E A.P.D.A.
23h30 Festa anti-mundial com: DJ LANDRU BOLIQUEIME SELEÇÃO DE PUNK ROCK O PRESIDENTE

15h00 Jogos amigáveis de futsal A.D.R.R. - SANTANA F.C. jogo de juventude A.D.R.R. - LLLADES editores femininos A.D.R.R. - LISBON FOXES editores masculinos e demonstrações das modalidades desportivas da A.D.R. "O RELÂMPAGO"

Regueirão dos Anjos, 49 e 69 Lisboa

Av. António III, 86 Lisboa

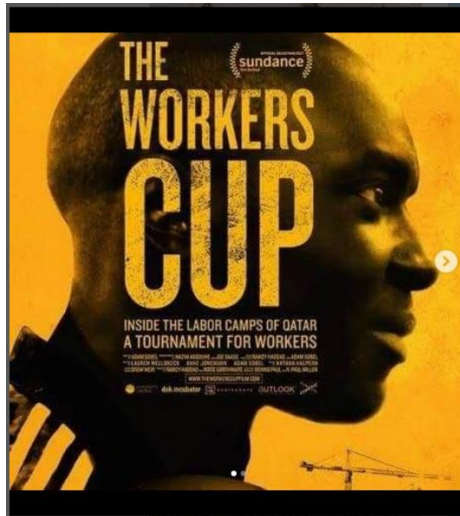




ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021



✈ Participação (com a construção do mês de maio) da agenda Pintalhona 2023 do coletivo Pintalhão, Porto, trabalho de que muito nos orgulhamos.





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

4.1.1 - Um coletivo solidário

- ✦ No dia 4 de agosto uma mensagem do Secretário da Mesa de Assembleia Geral chegou como uma bomba no grupo WhatsApp dos Órgãos Sociais: “Malta, tenho uma situação urgente para ver com vocês, desculpem ser por aqui, mas é a forma mais prática neste momento. O A. C., o nosso jogador que se lesionou gravemente no torneio da ACCL, era suposto ser operado amanhã (estava planeado há 3 meses). Mas acontece que ontem, 2 dias antes, lembraram-se de o avisar que afinal o plafond do seguro não é suficiente para pagar a operação, ficam a faltar 1.215 € e ele não tem capacidade para pagar isso. Não há muito tempo para pensar em iniciativas que ajudem, só me vem à cabeça o mais básico: fazermos um peditório para ajudar o rapaz. Estava a pensar fazê-lo primeiro aqui nos OS, depois no grupo do futsal e eventualmente nos outros grupos das diferentes secções”.

Era uma corrida contra o tempo: mas foi aqui se se viu o que é o Relâmpago, um coletivo solidário e rápido a pensar soluções para problemas imprevistos. Os dirigentes mobilizaram-se, cada um dando o que podia, depois foram os colegas de equipa do A.C. que deram o seu contributo, foi uma maravilhosa avalanche de solidariedade. Em menos de 24 horas foram recolhidos 1085 euros!!!!!! Sem dúvida, um dos acontecimentos mais marcantes do ano. A cirurgia do A.C. foi realizada o dia seguinte sem problemas e atraso e o nosso A. está em plena recuperação para quem sabe, vestir de novo a camisola sagrada grená-azul. Queremos lembrar que A.C. é um dos responsáveis e dinamizador da nossa secção de xadrez. Força rapaz!

- ✦ Não podemos também esquecer a recolha de fundos feitos entre os nossos sócios e sócias para apoiar os militantes processados judicialmente aquando do despejo do Centro Social - @searabarbara - Centro de Apoio Mútuo, espaço ocupado que fez um meritório trabalho solidário/comunitário durante 1 mês no início da Pandemia (acolhendo sem-abrigo, prestando auxílios vários, disponibilizando máquina de lavar-roupa, cantina popular, etc..), num período de extrema emergência social. Esta experiência foi abruptamente interrompida com o despejo do dia 8 junho de 2020. Foram recolhidos 405 euros, o pequeno Coletivo Relampaguista contra as injustiças sociais, sempre mais presente na cidade de Lisboa, entre despejos, insensibilidade social e gentrificação maciça. Força Seara!



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

4.1.2 - Tabela recapitulativa

ATIVIDADES	AÇÕES	RESPONSÁVEL	RESULTADOS ESPERADOS	
25 de Abril	- Quermesse na Praça Paiva Couceiro	- Direção - Departamento cultural e comunitário	- Presença de uma banca na quermesse e pelo menos 10 sócios angariados	Sim 5 sócios
1º de Maio	- Festa Aniversário ADRR	- Direção - Departamento cultural e comunitário	- Celebração oficial do 1º aniversário com, pelo menos, uma atividade colateral realizada (desportiva ou não)	Sim xadrez matrahockey
Campanhas solidárias	- Recolha alimentos - Recolha material desportivo - Campanhas de solidariedade com causas	- Departamento cultural e comunitário	- Pelo menos 3 ações realizadas conjuntamente a pelo menos 2 parceiros	1 campanha a favor da SEARA 1 campanha a favor de um associado
Evento punk football	- Torneio futebol 5 - Concerto benefit	- Departamento cultural e comunitário	- 1 festival punk football realizado	Não realizado
OFF-SIDE Festival	- Realização de um miniciclo de curtas e longas-metragens dedicado ao futebol	- Departamento cultural e comunitário - OFF SIDE FESTIVAL	- 1 ciclo realizado com pelo menos 2 atividades colaterais	Não realizado
Agenda cultural	- Apresentação de livros - Debates - Filmes - Jantares temáticos - Concertos	- Departamento cultural e comunitário - Parceiros	- 6 eventos bimestrais realizados	4 eventos - Livro SDFC - Alcindo - Vídeo Rampa - Vai te catar



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

Passeios	- Visitas guiadas para conhecer o universo associativo de Lisboa e Arredores	- Departamento cultural e comunitário - Parceiros - Vintage Football City Tour	- 2 passeios realizados	1 passeio realizado
Mapeamento	- Mapeamento das associações, organismos e equipamentos na área onde a futura sede se implementar	- Departamento cultural e comunitário - Parceiros	- 1 mapeamento realizado e sistematizado	Não realizado
ATIVIDADES	AÇÕES	RESPONSÁVEL	RESULTADOS ESPERADOS	
Atividades na futura sede	- Espaço na sede para encontro informal de crianças e jovens - Aulas de português para a comunidade migrante - Aulas em diferentes línguas para associados e comunidade.	- Departamento cultural e comunitário	- Sujeitas ao funcionamento de uma sede	N/A
Biblioteca	- Construção de biblioteca com enfoque no Desporto e Associativismo	- Departamento cultural e comunitário	- Sujeitas ao funcionamento de uma sede	N/A



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

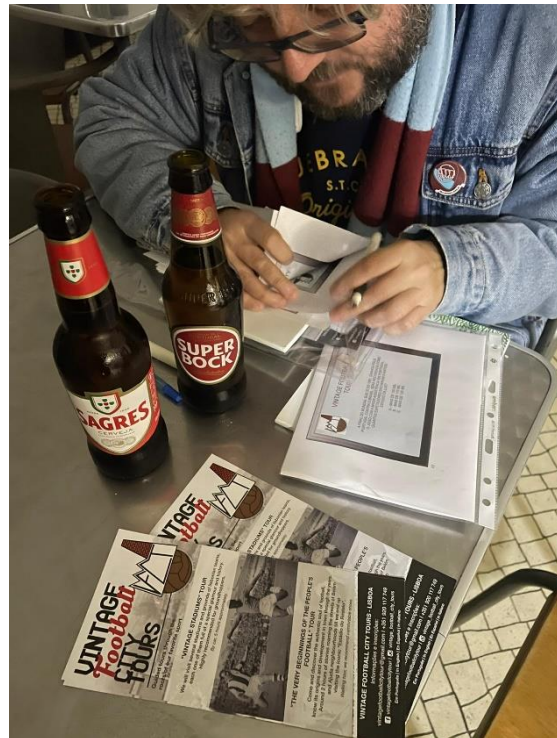
4.2 - Departamento desporto popular

4.2.1 - Futsal e futebol 3x3

4.2.1.1 - Equipa masculina de futsal

4.2.1.1.1 - Jogos-convívio

Durante o ano de 2022 continuámos com os já famosos convívios futeboleiros às sextas-feiras. A chuva, um mês inteiro de celebrações do aniversário do nosso clube, as festas populares de Lisboa em honra ao Santo António, o período de férias e as obras no ringue do Centro de Cultura Popular de Santa Engrácia, levaram a que organizássemos apenas 18 convívios em 52 semanas possíveis durante todo o ano, ainda assim, com uma média superior a 20 jogadores por convívio, foram 426 jogadores de futsal, masculinos e femininos, adultos e crianças, fora todos os amigos nas bancadas e esplanada do CCP Santa Engrácia, a ver, ou a jogar xadrez.



4.2.1.1.2 - Torneio ACCL

Em 2022, com pouco mais de meio ano de vida, o clube participou pela primeira vez num torneio oficial de futsal, o V Torneio de Futsal da Cidade de Lisboa, organizado pela Associação das Coletividades do Concelho de Lisboa, com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa e homologado pela Associação de Futebol de Lisboa. Este torneio contou com a participação de 32 coletividades da cidade durante 4 meses. Construímos uma equipa com base nos vários amigos



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

que frequentaram os nossos convívios às sextas-feiras e demonstrámos ao mundo associativo da nossa cidade todo o potencial do nosso coletivo. Foram frequentes os elogios das restantes coletividades à capacidade de mobilização do nosso clube. Durante todo o torneio, preparámos para todos os jogos que disputámos um programa de jogo, que incluía alguns detalhes sobre a nossa equipa e terminava sempre com um pequeno texto sobre a história do nosso adversário, história essa que, muitas vezes, nem os próprios adversários conheciam. No final de cada jogo partilhámos sempre uma grade de minis com os nossos adversários, foi sempre nossa intenção construir pontes de amizade com as diversas coletividades que defrontámos.

Torneio da Cidade de Lisboa
EM
FUTSAL

Domingo, 3 de Abril de 2022

2ª JORNADA do Grupo A no Polidesportivo do Vale Fundão
Às 16h50

ADR "O Relâmpago"

CONTRA
Soc. Musical 3 d'Agosto 1885

METRO: ESTACÇÃO DE CHELAS A 850 METROS DO PAVILHÃO
CARRIS: 755, 01 794 ATÉ ESCOLA D'INÉS A 450 METROS DO PAVILHÃO
CARRIS: 755 ATÉ AVENIDA PAULO VI A 500 METROS DO PAVILHÃO

ESTACIONAMENTO FÁCIL

BANCA DO RELÂMPAGO COM OS NOVOS CACHECÓIS E OUTRO MATERIAL DO CLUBE

ENTRADA LIVRE / PREÇOS POPULARES

COM O APOIO TROVEANTE DOS ESTABELECIMENTOS: *A PRIMAVERA DO JERÓNIMO*



PONTAPÉ DO RELAS

A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA "O RELÂMPAGO" NO TORNEIO DE FUTSAL CIDADE DE LISBOA
#3 - 8 de Abril de 2022
(3.ª Jornada)

O VALE FUNDÃO É RELÂMPAGO!
PELO DESPORTO POPULAR!
PELO ASSOCIATIVISMO!

Torneio da Cidade de Lisboa
EM
FUTSAL

Domingo, 10 de Abril de 2022

2ª JORNADA do Grupo A no Polidesportivo do Vale Fundão
Às 16h50

ADR "O Relâmpago"
CONTRA
Grupo Desportivo de Castelo

ENTRADA LIVRE - PREÇOS POPULARES

NESTE NÚMERO:

- A JORNADA ANTERIOR
- RESULTADOS E CLASSIFICAÇÃO
- O ANDRÉ
- O NOSSO FUTEBOL
- O NOSSO ADVERSÁRIO: "O CASTELO"

O TASCOS NÃO VENHAS TARDE (NO SEATO) E A PRIMAVERA DO JERÓNIMO (BAIRRO ALTO) APOIAM O RELÂMPAGO NO TORNEIO CIDADE DE LISBOA!





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

Destacamos o episódio no primeiro jogo, em que o árbitro da partida decidiu mostrar o cartão branco aos nossos adeptos, situação única em todo o torneio!



No final, o saldo desportivo não foi o melhor, disputámos 8 jogos e perdemos todos. Utilizámos 14 jogadores e preenchemos as bancadas do Polidesportivo do Vale Fundão com dezenas de sócios e amigos do Relâmpago.





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

Fomos convidados de honra para o aniversário da centenária coletividade Santana FC, com a qual temos desenvolvido várias atividades em conjunto, nomeadamente na secção de atletismo. Construímos também laços de amizade com a Associação Desportiva “Os de Baba” e com a Academia Recreio Artístico, coletividades com as quais também já realizámos atividades em conjunto. E claro, mantemos contacto com todas as outras coletividades que defrontámos.

O saldo do torneio foi, portanto, bastante positivo!

4.2.1.1.3 - Amigáveis e torneios

Paralelamente ao torneio, disputámos também alguns jogos particulares, nomeadamente o amigável diante dos Lisbon Foxes, mais uma coletividade amiga a participar no torneio da ACCL, marcou o início das celebrações do aniversário do clube, no dia 29 de abril, jogo disputado no CCP Santa Engrácia e vencemos por 4-3. Disputámos ainda um torneio triangular com a Academia Recreio Artístico e o Grupo Dramático e Escolar “Os Combatentes”, um minitorneio disputado no Polidesportivo do Vale Fundão no dia 19 de junho, onde ficámos em segundo lugar depois de perder 2-0 com ARA e vencer os Combatentes por 4-2. No dia 22 de julho voltámos a defrontar os amigos da Academia Recreio Artístico no pavilhão do Varejense, foram nossos convidados de honra numa festa das 2 secções de futsal do Relâmpago. Desta vez o Relâmpago venceu por 2-1.





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

Uma nota à parte, merece a deslocação à Margem Sul onde, em março, tivemos um amigável (no ringue do União Desportiva de Vila Chã) com a equipa da Cooperativa Mula do Barreiro, seguido de um memorável jantar na bela sede do Coletivo.



4.2.1.1.4 - 1ª taça de campeões!

E no final de 2022, um outro feito histórico! A primeira taça de 1º lugar da secção do futebol (neste caso foi uma experiência de fut. 3x3)

"Foi uma manhã submersa a deste Sábado, uma madrugadora matilha Relampaguista apareceu no ringue do Grupo Desportivo do Barreiro (também conhecidos simpaticamente pela "Sampdoria do Barreiro Velho") por ocasião dum torneio de FUT3 -nossa estreia nestas lides-inserido nas comemorações do 63º aniversário deste histórico clube camarro. Imersos em festivo ambiente desportivo participámos num bem disputado torneio com as equipas do clube anfitrião, do coletivo MOLA e do LUSO FC.

O nevoeiro que se abateu sobre a bonita zona ribeirinha do Barreiro não foi suficiente para nos embaciar as ideias de jogo e, passe a passe, fomos construindo a vitória naquele mini ringue à beira-rio plantado. Gargalhadas e gritos de ânimo ajudaram ao impulso coletivo que reverberou dentro das 4 linhas neste bem ritmado jogo de 3 x 3.

Logo de seguida tudo se dirigiu para a sede do GD Barreiro (estrategicamente localizada no seio do "Barreiro Velho") para uma proletária confraternização entre todas as partes, com direito a



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”**



Fundada em 1 de maio de 2021

robusto churrasco de chichas várias e de opções não-chichosas (vegetarianas), e bem regado por refrescos de cevada.

Apesar de não termos podido ficar pelo resto da tarde/noite, sabemos que culminou numa sessão solene comemorativa do 63º aniversário do clube.

Um dia a recordar também na recente história Relampaguista, e que reforça os laços entre ambos os Clubes.” (texto tirado do Instagram do Clube)



4.2.1.2 - Equipa feminina de futsal (“R’Elas”)

Em 6 de abril de 2022, iniciámos a caminhada da nossa equipa feminina de futsal, carinhosamente apelidadas de R’Elas. Nesse dia, o treino inaugural teve lugar no Centro de Cultura Popular de Santa Engrácia, com 12 jogadoras. O grande motivador foi a possibilidade de se participar num torneio de futebol de 5, em relva sintética, em Monsanto (Urban Soccer), organizado pela equipa Favos de Mel.

No âmbito das celebrações do 1º aniversário do clube, no dia 29 de abril foi feita uma emocionante apresentação oficial da equipa aos sócios, sócias e simpatizantes; num



ambiente de festa, pela primeira vez as nossas R’Elas (alcunha carinhosamente usada pela massa associativa) vestiram o lindo equipamento banco com as riscas grená-azul!



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

O torneio foi o primeiro (de muitos) no qual as R'Elas acabaram de mostrar a sua valentia. Foram três derrotas, mas com resultados renhidos e a disputar a vitória quase até ao apito final. Não se ganhou um único jogo, mas, nesse dia, a 8 de maio, ganhou-se uma equipa.



Nos meses seguintes, os treinos tornaram-se cada vez mais regulares e intensos, mantendo a periodicidade semanal, tendo-se juntado à nossa equipa, logo a 13 de

abril, a treinadora Carla Portela, que ajudou a consolidar o grupo e os métodos de treino. Inclusivamente, embora treinemos em piso duro, tivemos o cuidado de preparar os jogos e torneios em que participámos sempre com alguma adaptação ao tipo de terreno – por exemplo, dias antes do torneio de Monsanto, treinámos em relva sintética. O resultado destes primeiros



meses foi, assim, a aquisição, não apenas das bases técnicas, mas também da versatilidade e capacidade de adaptação que são já características das nossas R'Elas, não virando a cara aos desafios e jogando em pavilhões, em relvados, ao sol ou à chuva.

Após a saída da treinadora Carla Portela, a gestão dos treinos passou a ser assumida por Nuno Rodrigues, que já tinha funções de treinador-adjunto, tendo os resultados sido muito positivos. Talvez por isso, desde meados do ano, a afluência de jogadoras aos treinos tenha subido imenso, havendo sessões em que atingiram mais de duas dezenas.

Após o Verão, e a partir de setembro, apenas entre o grupo principal de jogadoras – e excetuando as presenças ocasionais (i.e., jogadoras que experimentaram apenas um treino) –, as R'Elas tiveram uma média de 13,5 jogadoras por treino, estando até a tendência a intensificar-se para o ano de 2023. Esperamos que esse crescimento continue vindo a ter necessidade (e ainda bem) de dois treinos semanais!



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"**



Fundada em 1 de maio de 2021

Queremos realçar o torneio de dezembro no pavilhão do Varejense onde, apesar de um modesto 7º lugar, as R'Elas tiveram direito a uma taça! A primeira da seção!!!



✈ JOGOS DE 2022

- ♀ 8/5/2022 - vs Nova Era (torneio Monsanto) (D)
- ♀ 8/5/2022 - vs Favos de Mel B (torneio Monsanto) (D)
- ♀ 8/5/2022 - vs Comó Vinho (torneio Monsanto) (D)
- ♀ 10/7/2022 - vs Imperial FC (V)
- ♀ 22/7/2022 - vs Malta FC (D)
- ♀ 13/8/2022 - vs Malta FC (E)
- ♀ 5/10/2022 - vs "Os de Baba" (torneio Varejense) (D)
- ♀ 5/10/2022 - vs Azenha (torneio Varejense) (D)
- ♀ 19/10/2022 - vs Comó Vinho (D)
- ♀ 16/11/2022 - vs Malta FC (E)
- ♀ 03/12/2022 - LLLadies (D)
- ♀ 27/12/2022 - S.M. 3 d'Agosto (D)

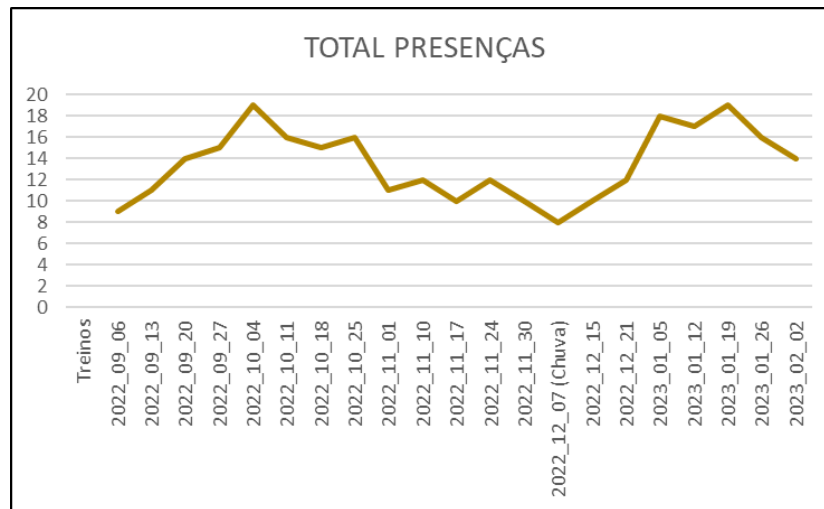


ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

TREINOS DO ÚLTIMO QUADRIMESTRE DE 2022



4.2.2 - Ciclismo

A nossa secção de ciclismo teve um aumento substancial nas atividades desenvolvidas quando comparado com o ano de fundação do Clube. Para além do grande sucesso que foi a organização conjunta da Subida da Rampa do Vale de Santo António 2022 – na qual participaram 9 ciclistas do Relâmpago – pela primeira vez foram organizados passeios de ciclismo não só na zona de Lisboa, mas também fora de portas. Tendo assim vindo a consolidar-se o grupo de pessoas afetas à nossa secção. Por fim, assinalar que fomos mencionados pela primeira vez numa publicação impressa, nomeadamente num livro sobre a história das rampas de Lisboa.

4.2.2.1 - “Volta”

✈ 3 voltas em grupo na zona de Lisboa e arredores

Estas voltas costumam acontecer aos fins de semana. Partindo de Lisboa pelas 7h/8h da manhã a ritmo variável, sendo essencial o grupo seguir unido e nunca deixar ninguém para trás. As voltas variam em distância dependendo dos participantes e do tempo disponível.

🚲 Volta #1

Data: 14/05/2022

Percurso: Lisboa > Bucelas > Nossa Senhora da Ajuda > Alverca

Distância: 49.65km

Tempo em andamento: 2:53:15

Acumulado: 495m

Participantes: 5



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021



🚲 Volta #2

Data: 24/09/2022

Percurso: Lisboa > Sobral de Monte Agraço > Alenquer > Alverca

Distância: 89.44km

Tempo em andamento: 3:52:34

Acumulado: 890m

Participantes: 2

🚲 Volta #3

Data: 12/11/2022

Percurso: Lisboa > Serra do Montejunto

> Carapinha (Alenquer)

Distância: 98.28km

Tempo em andamento: 5:03:28

Acumulado: 1671m

Participantes: 2





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

🚲 Viagem à Cova da Beira (Fundão - Meimão)

Data: 19/08/2022 a 20/08/2022

Percurso: Fundão > Serra da Gardunha (Alcongosta) > Alcaide > Meimoa > Meimão

Distância: 62.10km

Tempo em andamento: 3:40:51

Acumulado: 1120m

Participantes: 6

Foi a primeira viagem fora de portas da secção de ciclismo do Relâmpago e surgiu na sequência da oferta de estadia na aldeia do Meimão (Penamacor) por parte do Pedro Augusto. Inicialmente discutiu-se a ideia de subir à Torre na Serra da Estrela (pela Covilhã) mas devido aos fogos recentes que devastaram aquela zona decidimos subir a Gardunha (910m) e seguir pela Cova da Beira até ao destino final: Meimão. Encontramo-nos na Sexta-feira à noite no Fundão, e dormimos na sede do agrupamento de escuteiros local. Excelentes condições pelo mero valor de €1 por pessoa. No dia seguinte de manhã, após pequeno almoço num café local, arrancamos na nossa viagem até ao Meimão, com a Bárbara Duque a seguir viagem no nosso carro de apoio. A percurso foi feito a velocidade de passeio e com várias paragens para apreciar a paisagem e as localidades por onde passámos. Tendo todo o grupo parado na Meimoa para almoçar e dar um mergulho na ribeira local, antes de cumprir os últimos quilómetros até ao Meimão, o destino final.

No dia seguinte o Simão, a Bárbara e o Carlos seguiram de carro até Pombal (tendo o Carlos ainda feito 50 km até Tomar para apanhar o seu comboio enquanto fugia dos fogos!) e o José Gomes voltou de bicicleta para o Fundão tendo, desta feita, tomado a saída a norte do Meimão, uma subida infernal de 3 km com média de 10.5%. O Vasco ficou mais um dia a conhecer a zona, tendo nos 3 dias seguintes pedalado em direção a Lisboa com paragens para visitar amigos no Fundão, Proença-a-Nova e Entroncamento (onde apanhou o comboio).





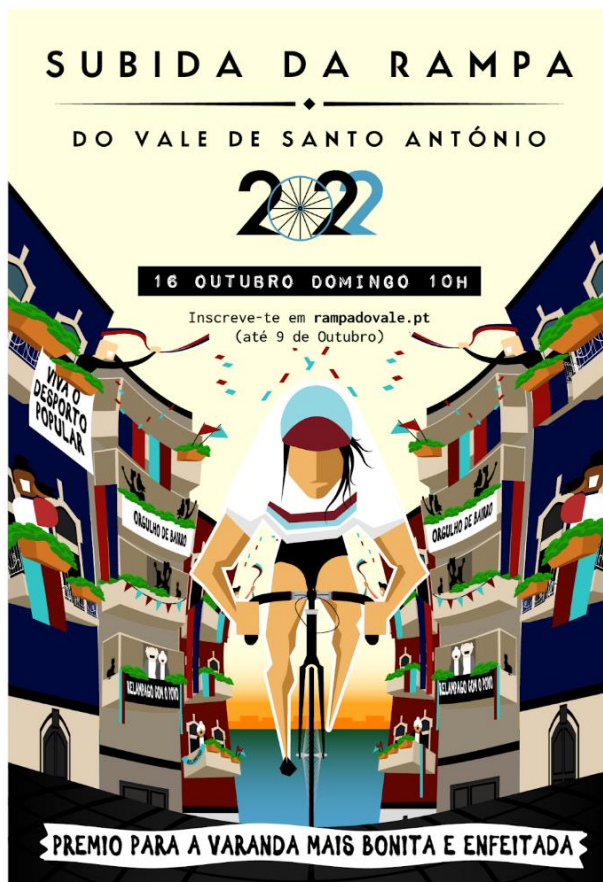
ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

4.2.2.2 - Rampa do Vale de Santo António 2022

A segunda edição (da era moderna) desta prova clássica do panorama velocípede Lisboeta foi um tremendo sucesso! Mais uma vez organizada em parceria com os nossos amigos do Mirantense FC, e após uma excelente edição de 2021, era esperado um aumento do interesse pela prova de 2022. Interesse que se materializou no dobro dos participantes e numa verdadeira multidão em êxtase à beira da estrada em apoio contínuo aos bravos ciclistas.



Os participantes preencheram as seguintes categorias:

Cat. 18-45 Masc = 70 ciclistas

Cat. 18-45 Fem = 15 ciclistas

Cat. 45 Masc = 25 ciclistas

Cat. 45 Fem = 4 ciclistas

Cat. BE = 3 ciclistas

De salientar o grande aumento no número de ciclistas mulheres após um esforço final na promoção da prova, que teve grandes resultados: em 2021 foram 5 e em 2022 foram 19!

Tivemos também uma grande participação de ciclistas filiados ao nosso clube. Subiram a Rampa 11 trepadores Relampaguistas.

Mais uma vez houve grande participação popular, com um grupo de cerca de 30 voluntários que garantiu a segurança e o bem-estar não só dos ciclistas como de toda a gente que assistiu à prova.

Uma das grandes novidades da edição de 2022 foi o prémio da “varanda mais bonita e enfeitada”, mais uma tradição repescada das gloriosas provas dos anos 40 e 50 e que abria aos moradores da rua a hipótese de enfeitarem as suas varandas. Embelezando a rua no dia da prova, mas também habilitando-se a vencer um cabaz e a subir ao pódio!



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

Participaram neste concurso, quase 20 varandas às quais foram atribuídos cinco 2º lugar ex-
equo e um prémio de vencedor à varanda do 142 r/c, um momento de grande emoção, com a
Xana (para todos “a vizinha Xana”), a receber visivelmente emocionada o cabaz vencedor junto
dos seus filhos.





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021





**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”**



Fundada em 1 de maio de 2021

Outro momento muito especial teve lugar na entrega dos prémios, onde contamos com a presença e participação de Sandra Marcelino, filha de João Marcelino – vencedor em 1952 – e Amadeu Inácio – filho de Francisco Inácio vencedor das primeiras duas edições desta prova nos anos 40 – abrilhantando ainda mais o já especial momento do pódio da nossa querida prova.



Uma novidade na edição de 2022 foi a zona de comes e bebes no pós-prova, tentando promover o convívio entre todos os presentes durante o resto da tarde. Para além das imperiais da cerveja Volta e do Relâmpago, contamos com a presença de um grupo de mulheres, Grupo Kitebù, que promove ações e serviços à comunidade da Ameixoeira e que se encontra em processo para tornar-se uma

cooperativa! A sua presença permitiu servir cerca de 100 pratos de cachupa (de carne e vegetariana) aos presentes, a preços bastante modestos.

O grande entusiasmo à volta da Rampa do Vale 2022 estendeu-se aos meios de comunicação. Fomos contactados pela RTP com vista à realização de uma reportagem televisiva a passar no programa A Nossa Tarde. A equipa liderada por Serenella Andrade encantou todos os presentes e realizou uma divertida peça televisiva com cerca de 3 minutos de duração que captou bem o espírito de festa de um grande dia de desporto popular.





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

4.2.2.3 - Brevet Évora 200 (Randonneurs)

Data: 19/11/2022

Percurso: Évora > Estremoz > Redondo > Monsaraz > Évora

Distância: 200 km

Tempo em andamento: 8:32:44

Acumulado: 1976m

Participantes: 2

A inscrição na associação Randonneurs Portugal foi mais um marco no ciclismo Relampaguista no ano de 2022. O José Gomes e o Vasco Alves filiaram-se nesta agremiação que promove em Portugal Brevets dos Randonneurs Mondiaux (voltas de longa distância em total autonomia). Um protocolo que teve a sua génese em França, mas que, hoje em dia, é um dos pilares do ciclismo não competitivo de longa distância a nível mundial. O calendário português promove um programa anual com as primeiras voltas a rondar os 200 km aumentando progressivamente até à última volta do ano de 600 km. A primeira prova da época foi o Brevet Évora 200, um loop bonito por terras alentejanas com partida e chegada em Évora.

A prova teve a participação de 40 ciclistas de todo o país, tanto em nome individual como em equipa. Começou a um ritmo forte, numa manhã de muito frio e, quando ainda se estava a levantar a névoa matinal, era preciso aquecer! Continuou-se a bom ritmo até ao Redondo – com postos de controlo no Vimeiro, Évora-monte e Estremoz – onde paramos para almoçar umas belas migas de espargos. Os grupos foram dispersando ao longo do dia, mas foi frequente encontrar outros companheiros de estrada ao longo do percurso. A seguir ao almoço voltamos à estrada, mas com o passar do tempo e com o acumular das horas o cansaço começou a transparecer e os últimos 40 km foram feitos num ritmo significativamente mais lento, tendo as últimas 2 horas sido percorridas já de noite, por entre montes alentejanos (experiência bonita e a repetir).

Terminamos a prova com uma média de 23.5 km/h e 8:30 h de tempo útil a pedalar (11:00 h com paragens nos checkpoints e almoço). Prestação um pouco abaixo do que esperávamos – a quebra nos últimos quilómetros foi enorme – mas a experiência deste dia vai com certeza ajudar nos brevets que nos esperam ao longo desta época.

Menção especial para a bonita sede do Sport Clube Bencatelense de Bencatel, onde paramos ao final da manhã, para uma mini fresquinha e uma simpática conversa com os seus associados.



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”**



Fundada em 1 de maio de 2021

4.2.2.4 - Subidas e Rampas de Lisboa de Eduardo Lopes (Livro)

Livro escrito por Eduardo Lopes (edição Bobuk), que nos oferece uma pequena resenha histórica do nascimento e criação das subidas ou rampas em provas de ciclismo, que se disputaram em Lisboa e arredores, desde meados do Século XX até aos dias de hoje.

A Rampa do Vale de Santo António é, de longe, o capítulo mais extenso do livro, sendo mencionado o renascimento desta prova pela mão do Mirantense FC e da nossa associação. Facto que muito nos orgulha!

(www.bubok.pt/livros/266946/Subidas-e-Rampas-de-Lisboa)

4.2.2.5 - Troia - Sagres 2022

Data: 10/12/2022

Percurso: Troia > Sagres

Distância: 200 km

Tempo em andamento: 7:04:56 (José) / 7:57:43 (Vasco)

Acumulado: 1401 m

Participantes: 2

No dia 10 de dezembro aconteceu mais um clássico Troia - Sagres. Passeio anual de ciclismo popular, em que centenas (milhares?) de ciclistas de todo o país se fazem à estrada com o intuito de completar os 200 km que unem estas duas localidades, percorrendo assim toda a Costa Vicentina, de norte a sul.

O Relâmpago viu-se representado pelas pedaleiras trovejantes do Zé e do Vasco que completaram o percurso em 7:04:56 h (média de 28.3 km/h) e 7:57:43 h (25.1 km/h) respetivamente.

O encontro com a comitiva que organizou a nossa ida deu-se ainda de noite à beira da estação do ferry em Setúbal. Embarcamos às 7:30 h, fazendo a viagem até Troia enquanto o sol nascia. Às 8 h começamos a pedalar, a bom ritmo, em direção à primeira paragem, Santiago do Cacém, para um café matinal.

À medida que as horas iam passando misturavam-se os grupos de ciclistas possibilitando que cada um fosse ao seu ritmo, mas nunca totalmente isolado.

A pausa para almoço foi em Vila Nova de Milfontes, ao quilómetro 100. O cansaço já ia pesando, mas de baterias recarregadas avançamos para a segunda metade da etapa.

A última paragem foi em Rogil e, até ao final, fomos com as forças que restavam, mas todos chegamos são e salvos.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



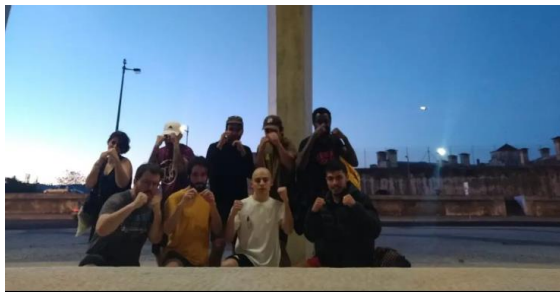
Fundada em 1 de maio de 2021

Um agradecimento especial à secção de triatlo do Clube Oriental de Lisboa e à loja Bike Village pela organização e apoio logístico que permitiu, não só que nos trouxessem (e às nossas bicicletas) ao final do dia de volta a Setúbal, mas também por ter nos preparado almoço e refeição no final deste grande périplo.

4.2.3 - Boxe

Alguns sócios propuseram começar a dinamizar mais uma modalidade nos desportos de combate: o boxe. Coisa que aconteceu no mês de maio.

“A 10 de Maio de 2022, na arcada do Palácio da Justiça ao lado do Estabelecimento Prisional de Lisboa, fizemos o nosso primeiro treino de boxe relâmpago. Ali continuamos a ocupar o espaço



público pelo desporto popular! O boxe é um jogo de contacto, que alia atletismo e inteligência. Disciplina dos reflexos, faz-se de golpe e contragolpe. Apesar de incompreendido, o boxe pode ser tão complexo como o xadrez. Quem joga procura

ler-se e surpreender-se mutuamente, almejando encontrar o equilíbrio entre ataque e defesa. Para cada jogada há uma posição, movimentação, ritmo, intenção e tática. Por isso ficou conhecido como sweet science. O nosso grupo treina regularmente todas as segundas e quintas-feiras às 19 h. Os treinos duram duas horas. A primeira é de aquecimento e condicionamento e a segunda de técnica, já com as emblemáticas luvas de boxe nas mãos. Entre footwork, jabs, crosses, esquivas, mergulhos, ganchos e combinações passamos duas horas lúdicas com espírito de apoio mútuo.” (<https://adrrelampago.pt/boxe/>)

A secção de boxe é uma das novas modalidades do clube e, como as outras, nasceu por iniciativa



de sócios e simpatizantes. Como já foi bem resumido no texto em cima, o boxe do Relâmpago treina ao ar livre, num local que tem um fascínio particular, as arcadas do Tribunal de Justiça que, faça chuva ou faça sol, tornam-se um ginásio de rua, quente e acolhedor para os nossos atletas.

Desde o primeiro treino coletivo passaram pelas arcadas 60 pessoas (10 dos quais de género feminino) que quiseram experimentar a "nobre arte". O núcleo duro conta com uma



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"**



Fundada em 1 de maio de 2021

dezena de atletas e a média dos treinos ronda os 6/7 participantes por sessão.

Como as outras modalidades do Relâmpago, o boxe tem um grupo WhatsApp (com 35 inscritos), instrumento usado para as convocatórias dos treinos, para troca de informações e material áudio/ vídeo e texto relativo à modalidade.

Foi também comprado algum material para os treinos, o mínimo, para se poder treinar nas arcadas (cordas, faixas, capacete, luvas).



Também o boxe, como as outras modalidades do Relâmpago, ficou aquém do desejado no aumento e assiduidade de praticantes pela falta de um local fechado. As arcadas são um sítio que dá perfeitamente, mas impede a realização de alguns exercícios importantes, que necessitariam de um espaço com sacos, um ringue, entre outros.

Um dos objetivos para 2023 é estreitar relações com outras realidades ligadas à modalidade que disponibilizem (pelo menos 1 vez por semana) um local fechado e com equipamento adequado. Apesar destas dificuldades, a secção fez um trabalho de divulgação "interna" (entre os sócios) através da página Instagram do clube e, no dia 3 de dezembro, no âmbito do evento VAI-TE CATAR, foi realizada uma demonstração com a participação de 7 Atletas.





**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”**



Fundada em 1 de maio de 2021

4.2.4 - Atletismo

O dia 25 de abril de 2022 ficará marcado na história d'O Relâmpago como o dia em que a secção de atletismo se estreou em provas oficiais. 48 anos depois da revolução dos cravos e um mês depois de o país cumprir 17.500 dias em liberdade, ultrapassando os 17.499 dias da ditadura, o grená e azul celeste é visto pela primeira vez nas ruas a suar a camisola que sempre lutará contra a exploração e a opressão do homem pelo homem.

Alinhados com a missão d'O Relâmpago: “Promover a acessibilidade ao desporto e à prática física a todos, sem qualquer discriminação com base em critérios étnico, sexo, género, religião, ideologia ou qualquer outra condição ou circunstância pessoal, económico ou social (Art.2 do Estatuto)”, manter-se-á um espírito de camaradagem e entreajuda e serão marcados treinos regulares, podendo estar organizados em grupos separados e adaptados à condição física de cada atleta, garantindo que ninguém fica para trás (ou no sofá).

A ideia passa também por democratizar, ou seja, não restringir os treinos apenas às imediações da sede d'O Relâmpago, promovendo assim deslocações esporádicas (mediante a disponibilidade de cada atleta) às áreas de residência dos companheiros que vivam mais longe, potenciando também a criação de grupos locais e informais.

Os atletas d'O Relâmpago podem participar nas provas de atletismo da sua preferência, sendo que, dada a natureza do clube, é dada primazia às provas de cariz popular. (texto tirado da página www.adrrelampago.pt).

Assim se apresentava a recém-nascida secção do atletismo, na sua estreia na Corrida da Liberdade 2022: desde a estreia, a secção não parou de crescer em número de atletas e de provas realizadas.





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

Neste momento, a secção conta com 17 atletas (15 masculinos e 2 femininos) que, com a camisola de atletismo do Relâmpago, correram em 19 provas, abaixo elencadas:

Prova	Data	Local	Nº de participantes
33ª São Silvestre dos Olivais	2022-12-30	Lisboa	3
São Silvestre de Lisboa	2022-12-17	Lisboa	6
VIII Trail Glória do Ribatejo	2022-11-06	Glória do Ribatejo	2
Maratona do Porto	2022-11-06	Porto	2
4ª corrida Nacional dos Professores e da Educação	2022-10-22	Lisboa	4
Wolkswagen Run	2022-10-05	Palmela	1
Corrida Multicare Vitality	2022-10-02	Jamor	3
Corrida do Tejo	2022-09-18	Algés (Oeiras)	2
Sintra Trail X'Treme	2022-09-18	Sintra	2
1/2 Maratona de S.J. das Lampas	2022-09-10	São João das Lampas	4
II Corrida Imprensa Municipal Casa da Moeda - Edição especial dos 50 anos	2022-07-03	Lisboa	2
2º Grande Prémio do Prior Velho Troféu Corrida das Coletividades de Loures	2022-06-26	Lisboa	3
IV Corrida Clube Millenium	2022-06-19	Lisboa	1
XVI Corrida das Pontes	2022-05-29	Coruche	1
VII Corrida Vila Glória do Ribatejo	2022-05-15	Glória do Ribatejo	1
Celebrações 102º Aniv. Santana FC	2022-05-15	Lisboa	3
1/2 Maratona de Lisboa	2022-05-08	Almada/Lisboa	1
Corrida Internacional 1º de Maio	2022-05-01	Lisboa	3
Corrida da Liberdade	2022-04-25	Pontinha / Lisboa	5



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA "O RELÂMPAGO" "Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

As provas realizadas foram de vários tipos: corridas na Estrada, Mini e Maratonas inteiras, trilhos e cross country. Os nossos atletas deslocaram-se para todo o país, espalhando o grená-azul pelas estradas portuguesas.



Queremos realçar algumas dessas provas, como a participação na Maratona do Porto, na Meia Maratona de São João das Lampas e o Trail Glória do Ribatejo, esta última coroadada com uma medalha de 3º lugar por parte do atleta Diogo Duarte (a primeira da secção!).



Foi um ano muito positivo em contactos e parcerias, sobretudo com o Santana FC, com quem foram organizados, variadas vezes, treinos em comum, tendo os nossos atletas participado na corrida do 102º aniversário desta mística coletividade de Campolide. É de realçar também o envolvimento da secção com o Mirantense FC, com quem alguns atletas participaram no Trilho de São Vicente.





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

4.2.5 - Xadrez

“Disse um grande mestre que o xadrez é a miniatura da vida. A partir da vontade do Relâmpago em ampliar as suas atividades surgiu, em dezembro de 2021, a ideia de se promoverem encontros de xadrez com o objetivo de formar um núcleo desta modalidade. A ideia era fazer encontros informais de xadrez, com periodicidade semanal, e a partir daí criar um grupo de pessoas que permitisse consolidar a atividade. O primeiro encontro foi no dia 25 de fevereiro, tendo-se realizado alguns jogos em paralelo ao futebol, que decorria no campo de futebol do CCPSE. A partir dessa data fundadora tem havido encontros semanais, cada vez mais participados, dando a entender que existe um grande potencial de crescimento do núcleo e que há muita gente que tem gosto em jogar xadrez. E porquê um núcleo de xadrez? Para além de ser um dos desportos mais populares do mundo, acreditamos no potencial recreativo, de aproximação e de integração comunitária proporcionado por encontros regulares de xadrez. Jogar xadrez tem, para além destes ganhos sociais e ocupacionais, vantagens cognitivas amplamente demonstradas em vários estudos que examinaram o impacto da prática de xadrez nos processos cognitivos. Quando jogamos xadrez, para além da possibilidade de criar vínculos sociais e comunitários, estamos a desenvolver a nossa coordenação e concentração, estimulamos áreas cerebrais que participam no desenvolvimento da memória, o autocontrolo, criatividade, raciocínio lógico e dedutivo, aumentamos a nossa capacidade de resolução de problemas, a paciência e o foco, entre outras aptidões, que auxiliam a qualidade de vida e o bem-estar. Uma mente saudável promove um corpo saudável, e uma mente saudável é um dispositivo com maior potencial de felicidade e criação de vínculos positivos. O xadrez é uma atividade recreativa que dá uma oportunidade de integração mais ampla e satisfatória no grupo social de referência e em comunidades alargadas, valores de referência e objetivos estatutários



do Relâmpago.” (texto tirado da página www.adrrelampago.pt).

A secção de xadrez do Relâmpago iniciou os seus convívios no dia 25 de fevereiro de 2022, no CCPSE (Centro de Cultura Popular de Santa Engrácia), ao mesmo tempo que decorriam os jogos de futebol.

No dia 25 de março realizou-se um torneio informal, com uma participação bastante grande, com 16 jogadores. Aproveitou-se para angariar mais sócios e fidelizar a atividade no seio das modalidades do clube. Foi criado a 28 de março o grupo de



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA "O RELÂMPAGO" "Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

WhatsApp do Xadrez, atualmente com 42 participantes, onde combinamos os encontros de xadrez e falamos de questões ligadas à modalidade e ao clube.

Foram realizadas 7 sessões no CCPSE, com uma ocupação média de 3 tabuleiros. Realizámos o primeiro torneio oficial de xadrez do Relâmpago no



dia 13 de maio, com a participação de 22 jogadores. Foi um grande sucesso, foram distribuídas medalhas aos três primeiros e diplomas a todos os participantes, para além de um saco de boas vindas. Registámos a inscrição de novos sócios durante o torneio e na fase de inscrição para o mesmo.



Com a necessidade de encontrar um espaço físico independente do CCPSE para os convívios de xadrez, no dia 15 de abril iniciámos uma parceria com o Sporting Clube da Penha, também ele um

clube de desporto popular, que nos disponibilizou o seu espaço, todas as quintas feiras, para realizarmos as sessões de xadrez. Foram realizadas 13 sessões na Penha, entre 15 de abril e 28 de julho de 2022. A média de tabuleiros ocupados foi de 3 tabuleiros, ou seja, sempre 6 jogadores no mínimo em todas as sessões.





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021



Agosto foi um mês de férias para a secção de xadrez, não se tendo realizado as sessões semanais. Não obstante, a secção de xadrez do relâmpago esteve presente na “Semana do Xadrez”, uma parceria com a Voz do Operário, em que ensinámos às crianças que frequentavam o ATL os princípios básicos do xadrez, construímos tabuleiros com materiais reciclados, e estivemos também no largo da Graça, com uma atividade aberta ao público em geral. Esta semana do xadrez decorreu entre os dias 22 e 26 de agosto. O balanço desta atividade foi muito positivo, as crianças aprenderam rapidamente os fundamentos do Xadrez e desenvolveram um gosto evidente pela prática do mesmo. Foi posteriormente feita uma tentativa de colaboração mais efetiva com a Voz do Operário, através da apresentação de um projeto a médio prazo, que contemplava o ensino de xadrez nas instalações da instituição, através de um programa de colaboração com outras instituições e indivíduos que queiram desenvolver atividades em parceria com a Voz. Infelizmente, e depois de um processo moroso e pouco transparente, este projeto não se veio a concretizar.





**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”**



Fundada em 1 de maio de 2021

Regressámos às sessões de xadrez no dia 16 de setembro, outra vez no CCPSE, voltando ao formato inicial, em paralelo com os convívios futeboleiros. Foram realizadas 5 sessões no CCPSE. Ao mesmo tempo procurou-se outro sítio para a prática do xadrez às quintas-feiras, e estabeleceu-se uma parceria com o bar “Estado de Graça”, que se disponibilizou para acolher



os nossos convívios de uma forma bastante gentil e aberta. Passámos então a ter duas sessões semanais de xadrez nesta fase, até ao fecho temporário do campo de futebol do CCPSE para obras de remodelação. A primeira sessão no Estado de Graça foi no dia 29 de setembro. Realizaram-se 9 sessões até ao fim do ano, com a última sessão a ser realizada no dia 29 de

dezembro. A média de ocupação dos tabuleiros desceu ligeiramente e passou para dois tabuleiros. Foi também introduzido um novo jogo de tabuleiro, chamado “Oware”, um jogo de estratégia com bastantes semelhanças no que diz respeito à forma de pensar com o Xadrez. Foi feita uma sessão com os dois jogos em simultâneo.

✈ **Resumo das atividades de 2022:**

- ‡ 34 sessões de Xadrez abertas aos sócios e amigos do ADR;
- ‡ 2 Torneios de Xadrez;
- ‡ 5 dias de atividades com o ATL da “Voz do Operário”;
- ‡ 1 sessão de Oware;
- ‡ Elaboração e apresentação do projeto de ensino de xadrez a crianças do 1º. Ciclo do Ensino Básico.

Para concluir, o ano de 2022 foi um ano de afirmação desta modalidade na ADRR. Tivemos um feedback muito positivo e conseguimos fidelizar alguns participantes para a prática do xadrez e para a formação de vínculos ao clube. O balanço que fazemos é bastante positivo. O ano de 2023 terá como principal foco o crescimento da secção de xadrez do relâmpago, aumentando o número de participantes e de sócios, a filiação na Federação Portuguesa de Xadrez e Associação de Xadrez de Lisboa, a participação do Relâmpago como equipa nos campeonatos distritais de Xadrez, construir novas parcerias com instituições de ensino, de solidariedade social e de desporto popular, aquisição de novo material, introdução de aulas de xadrez para sócios e



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”**



Fundada em 1 de maio de 2021

simpatizantes do ADRR, organização de convívios transversais a várias modalidades, organização de sessões de cinema sobre figuras proeminentes do xadrez e de conversas sobre a modalidade e os desafios que enfrenta, pintura de um mural da secção. Viva o xadrez e viva o Relâmpago!

4.2.6 - Futebol de caricas

“No dia 12 de fevereiro de 2022, o Relâmpago estreou-se em provas oficiais da Associação Portuguesa de Futebol de Caricas. Isso mesmo, o futebol dos milhões traduzido em simples e humildes caricas, um jogo para graúdos e menos graúdos, que tem uma vertente artesanal e popular bem vincada. Todo o material de jogo é construído pelos seus utilizadores, desde as caricas e os respetivos equipamentos, até ao campo de jogo e as suas balizas.

Esta modalidade tem alguma notoriedade nos nossos vizinhos espanhóis e em alguns países da



américa latina, onde é mais conhecida por Futbol Chapas, no nosso país existe uma Liga Nacional, que em 2022 vai na sua terceira edição, competição onde o Relâmpago já participou com um atleta na primeira jornada disputada no Prior Velho.

Com esta secção, contamos promover a interação entre todos os sócios e amigos do Relâmpago num ambiente saudável, sem limite de idades, raças, géneros, credos, sem qualquer tipo de discriminação, como é apanágio do nosso clube! (texto tirado do site www.adrrelampago.pt).

Em 2022 o Relâmpago participou com um atleta em 2 jornadas da Liga Nacional de Futebol Caricas, a primeira no dia 12 de fevereiro no Prior Velho, terminou em 15 lugar em 16 participantes e a segunda no dia 25 de junho em Espinho, classificou-se em 12 lugar em 17 participantes.

Pelo meio, registaram-se também 2 participações nos masters de Lisboa disputadas no Prior Velho. Na primeira edição, no dia 26 de fevereiro, o Relâmpago participou com um atleta que terminou em segundo lugar entre 5 atletas, na segunda edição, no dia 9 de abril, houve dois atletas do Relâmpago e uma fantástica vitória entre oito participantes, o segundo atleta terminou em 8 lugar.





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
“O RELÂMPAGO”
“Pelo desporto popular”



Fundada em 1 de maio de 2021

Por fim, houve ainda um treino no dia 24 de março na Sociedade Boa União, coletividade onde estava a nossa mesa de futebol de caricas. O treino contou com um grupo de 8 sócios e amigos do clube.

A atividade desta secção foi afetada pela não existência de um local fixo onde guardar o material de jogo, situação que tentaremos corrigir em 2023.

De registar as relações cordiais com as restantes coletividades a praticar a modalidade na região de Lisboa, nomeadamente o “Grupo Recreativo Cultural e Desportivo Leião” e o “Futebol Clube de Prior Velho”, além de outras coletividades do resto do país, tais como o “Olivais Futebol Clube” da região de Coimbra, ou a “Associação de Moradores de Resgais”, da região de Torres Novas.

4.2.7 - Tabela recapitulativa

ATIVIDADES	AÇÕES	RESPONSÁVEL	RESULTADOS ESPERADOS	
FUTSAL	- Jogos-convívios semanais	- Departamento futebol/Direção	- jogos-convívios realizados semanalmente ao longo do 2022	18 convívios 426 jogadores envolvidos
	- Torneio ACCL - Jogos amigáveis com outras associações /coletivos	- Departamento futebol - Direção	- Participação no torneio ACCL (futsal) - 1 torneio futsal intersócios realizado - 5 jogos amigáveis com equipa oficial do Relâmpago (futsal/fut.7)	Realizado Não realizado Participação em 2 torneios. LXFoxes (3), CC Castro Daire, Lusitano Penha de França, Coop. Mula
	- Jogos femininos regulares - Torneio feminino - Jogos amigáveis com outros grupos	- Departamento futebol - Direção	- Jogos femininos realizados em todos os jogos convívios semanais - Criação de uma equipa “oficial” ADRR futsal - Participação em 1 torneio feminino - 2 jogos amigáveis com outros grupos/associações	Treinos semanais só femininos Realizada 2 torneios (Favos de Mel e Os De Baba) 5 jogos (Imperial, Malta (2) ComóVinho, LLL, 3 de Agosto



Fundada em 1 de maio de 2021

CICLISMO	- Subida da Rampa do Vale de Santo António	- Mirantense FC - Secção ciclismo	- Prova 2022 realizada - 100 participantes - 2 atividades de envolvimento da comunidade a volta da prova	Prova realizada - 2 atividades realizadas (Kitebú e concurso das varandas)
	- Passeios de longa distância	- Secção ciclismo	- 2 passeios realizados - 30 participantes	2 passeios realizados -
	- Passeios de curta distância	- Secção ciclismo	- 5 passeios realizados - 100 participantes	3 passeios realizados -
	- Workshops de mecânica de bicicletas	- Secção ciclismo - Cicloficina	- 1 workshop realizado - 5 participantes	Não realizado
	- Parcerias com outras secções de ciclismo de Lisboa	- Secção ciclismo	- 3 iniciativas realizadas em parcerias com outros clubes/secções	Participação em iniciativas de outros clubes
ATIVIDADES	AÇÕES	RESPONSÁVEL	RESULTADOS ESPERADOS	
DESPORTOS DE COMBATE	- Jujitsu	- Secção desporto de combate	- Treinos regulares a realizar-se a partir de abril - Instrutor "envolvido" - 8 participantes com assiduidade	Não realizado



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

DESPORTOS DE COMBATE	- Kick-boxing	- Secção desporto de combate	- Treinos regulares a realizar-se a partir de abril - Instrutor "envolvido" - 8 participantes com assiduidade	Não realizado
	- Boxe	- Secção desporto de combate	- Treinos regulares a realizar-se a partir de maio - 1 Instrutor "envolvido" - 1 espaço de treino regular encontrado - 8 participantes com assiduidade	Realizado e a decorrer a partir de maio Sim Ar livre Sim (passaram pelos treinos cerca de 60 pessoas)
OUTROS DESPORTOS	- Xadrez - Ténis de Mesa - Basquete - Futebol de caricas	- Direção	- 3 novas modalidades a funcionar com secção e treinos regulares	Xadrez Boxe Futebol de caricas atletismo



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"**



Fundada em 1 de maio de 2021

- 5 -

Sustentabilidade da Organização

2022 foi um ano cheio de atividades que levaram a um aumento exponencial das despesas do clube. Todas as atividades foram, mais uma vez, suportadas pelo entusiasmo e dedicação dos associados e amigos. Na receita, as quotizações constituem uma percentagem elevada de entradas (45% das receitas de 2022), o merchandising e alguns patrocinadores particulares (a equipa de futsal foi patrocinada por dois restaurantes/tascas de bairro) cobriram as outras despesas, sem contar a contribuição de todos e todas os/as participantes nos convívios das sextas que nos permitiu pagar sempre o aluguer do campo.

Ainda sem dinheiro suficiente para alugar uma sede, tentamos contatos com entidades públicas para encontrar apoios e subsídios, ainda sem sucesso.

A estratégia do clube continuará a passar pela paixão de amigos e sócios como, com novo merchandising e a procura de mais patrocinadores, dado que em 2023 teremos 2 equipas a competir em torneios e campeonatos.

Continuamos a acreditar que a sustentabilidade passa por uma não "subsidiodependência", mas é verdade que já conhecemos melhor várias fontes de financiamento que poderão ser úteis na realização de algumas das atividades. Resultado dos nossos contatos e parcerias é a possibilidade de, em 2023, utilizar as instalações da Escola Gil Vicente, fato que ajudará a atenuar as despesas de aluguer de ringues para os treinos das nossas equipas. Estão em estado avançado contatos com a escola Patrício Prazeres para a utilização das suas instalações para treinos da futura equipa juvenil.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

- 6 -

Relatório de Contas 2022

DESPESAS 2022

DESCRIÇÃO	DESPESAS	OBS
ENCARGO PESSOAL		
Pessoal Interno	0	
Pessoal externo	0	
SUB-TOTAL	0	
DESLOCAÇÕES E ESTADIAS		
Alimentação	190,1	
Viagens e bilhetes, portagens combustível	0	
SUB-TOTAL	190,1	
COMUNICAÇÃO / PUBLICIDADE		
Site/redes sociais	0	
cartazes, material de divulgação, faixas, bandeiras, camisolas, pins	0	
SUB-TOTAL	0	
ENCARGOS GERAIS DE FUNCIONAMENTO		
comunicação e internet	0	
TV	0	
aluguer do espaço da sede	0	
água	0	
luz	0	
aluguer instalações	1910,65	- Aluguer campos das sextas - Pavilhão 11 unidos - Confederação +CLIP
quotizações	154	
despesas administrativas	0	
despesas bancárias	23,35	
Seguros	120	
outras despesas	973,7	
campanhas de apoio a causas	0	
fotocópias e impressões	98,09	
SUB-TOTAL	3279,79	
EQUIPAMENTO		
Material desportivo	2091,85	
Material de desgaste/consumíveis/escritório	340,74	
Material informático/eletrónico	119,99	
Mobiliário	0	
SUB-TOTAL	2552,58	
TOTAL DESPESA	6022,47	



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA
"O RELÂMPAGO"
"Pelo desporto popular"



Fundada em 1 de maio de 2021

RECEITAS 2022

DESCRIÇÃO	RECEITAS	OBS
SALDO CONTABILÍSTICO 2022	1072,08	DINHEIRO NA CONTA EM 31/12/21
QUOTAS		
Efetivos e juvenis	2277	
renovações	462	
Amigos da ADRR	0	
SUB-TOTAL	2739	
ANGARIAÇÃO DE FUNDOS		
Campanhas de Crowdfunding rifas e festas		
SUB-TOTAL	0	
DONATIVOS		
de tipo A	862,29	
de tipo B	1207,26	
de tipo C	120	
de tipo D	778	
SUB-TOTAL	2967,55	
SUBSÍDIOS		
Entidades Públicas	0	
Entidades privadas/fundações	0	
Patrocínios	0	
SUB-TOTAL	0	
TOTAL RECEITAS	6778,63	
Total EFETIVO e total faturas registadas	756,16	