

The logo features a stylized eagle with spread wings at the top, positioned above the five interlocking Olympic rings. Below the rings is a shield-shaped emblem with a blue background and a yellow triangle at the bottom. The text 'A.R.S.MIGUEL' is written across the top of the shield. The main title is centered over the shield.

**Relatório de Atividades da**  
**ARSM - Associação**  
**Recreativa de São Miguel**  
**2022**

# Relatório de Atividades da ARSM – Associação Recreativa de São Miguel 2022

## 1 – ENQUADRAMENTO E LINHAS ORIENTADORAS DE AÇÃO DA ARSM.

A Associação Recreativa de São Miguel, com sede em São Miguel de Poiares, Concelho de Vila Nova de Poiares, é uma coletividade sem fins lucrativos que se dedica, essencialmente, ao desenvolvimento e promoção da atividade física e do desporto.

A pandemia, associada ao vírus COVID, alterou profundamente as dinâmicas sociais da comunidade nos anos civis de 2019, 2020 e 2021. As instituições, com cariz associativo, que desenvolvem a sua ação nas áreas do desporto, cultura e recreativo sofreram constantes “perdas” nas suas dinâmicas. A ARSM não foi imune a esta realidade, assistindo, por exemplo, a uma perda no número de atletas federados e ficando muito condicionada na dinamização de eventos com grande impacto no território.

No entanto, ao longo do ano civil de 2022, com alguns condicionalismos provocados pela pandemia no primeiro trimestre, assistimos a uma gradual retoma da atividade das secções desportivas.

Como vetores de ação salientamos a continuidade do trabalho realizado pelas secções desportivas, a dinamização de ações de *desporto para todos* e a organização e dinamização de eventos desportivos com impacto na comunidade.

A ARSM continua a privilegiar as parcerias e os protocolos estabelecidos com a Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares e a Junta de Freguesia de São Miguel, assim como, com outras instituições regionais e nacionais.

A 04 de julho, a Direção da ARSM, procedeu à assinatura do contrato programa de **revitalização do piso do pavilhão desportivo** com a CCDRC - Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro no Salão Nobre do Município. A aprovação resultou de uma candidatura efetuada pela Direção da ARSM no mandato anterior e responde a um anseio das últimas direções. O início das obras está previsto para o mês de janeiro de 2023.

## 2 – Secção de Atletismo

A Secção de Atletismo procurou retomar os treinos em grupo (segunda e quinta-feira com início, respetivamente em Vila Nova de Poiares e em São Miguel de Poiares). No entanto, nem sempre, os seus atletas aderiram a este modelo de treino em virtude de terem planos de treinos individualizados.

O número de atletas filiados na FPA – Federação Portuguesa de Atletismo e/ou ATRP – Associação de Trail Running de Portugal sofreu uma redução, relativamente a épocas anteriores.

Nº Filiados	Total	Femininos	Formação	Treinadores
<b>FPA Federação Portuguesa de Atletismo</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>Vítor Pimenta</b>
<b>ATRP Associação de Trail Running de Portugal</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	

No contexto competitivo os atletas da ARSM participaram em provas dos Campeonatos Distritais de Corta-mato e Pista ao Ar Livre, assim como, nos Circuitos Distritais de Trail Curto e Trail Longo e Campeonato Distrital de Ultra Trail, organizados pela ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

Registaram-se ainda presenças nos Campeonatos Nacionais Veteranos de Pista ao Ar Livre e Circuitos Nacionais e Campeonatos Nacionais de Trail e Trail Ultra.

Data	Atividade	Local	Participação	Resultados
23 de janeiro	<b>Campeonato Distrital de Corta- Mato Longo (ADAC)</b>		1 Atleta	<b>José Sequeira – Campeão Distrital M70.</b>
20 e 27 de fevereiro	<b>EMACI- European Master Athletics Championships Indoor</b>	Braga	2 Atletas	<b>José Sequeira e José Correia participaram na prova de corta- mato.</b>
19 e 20 de março	<b>Campeonato Nacional de Pista Coberta</b>	Pombal	1 Atleta	<b>Vítor Pimenta sagrou-se Campeão Nacional M55 no Lançamento do Peso.</b>
25 de junho	<b>Campeonato Nacional de Milha Urbana (ANAV)</b>	Coimbra	2 Atletas	<b>Zenaide Alves – 3ª classificada F45, José Sequeira –Campeão Nacional M70.</b>

18 e 19 de junho	<b>Campeonato Nacional Veteranos (ANAV)</b>		1 Atleta	<b>Vítor Pimenta</b>
15 e 16 de outubro	<b>Campeonato Distrital Veteranos Pista ao Ar Livre (ADAC)</b>	Estádio Municipal de Coimbra	11 Atletas	<b>Os atletas da ARSM alcançaram 13 classificações de pódio, num total de 17 participações. Coletivamente a ARSM foi a 6ª equipa masculina e feminina.</b>
02 de julho	<b>Campeonato Nacional de Trail (ATRP)</b>	Trail do Douro e Paiva (Cinfães)	05 Atletas	<b>Carla Reis – 6ª F45 Coletivamente a ARSM foi a 19ª equipa masculina.</b>
18 de dezembro	<b>Taça de Portugal de Trail</b>	Guarda	01 Atleta	<b>Carla Reis</b>
	<b>Circuitos Distritais de Trail (ADAC)</b>		... Atletas Finisher	<b><u>Circuito Distrital de Trail Curto</u> <u>Circuito Distrital de Trail Longo</u> <u>Campeonato Distrital de Trail Ultra</u></b>
	Os atletas da ARSM participaram ainda em <b>provas de trail</b> distribuídas por todo o território nacional. As provas categorizam-se em trail sprint, trail, trail ultra e trail ultra endurance e a grande maioria pertenciam aos circuitos e campeonatos distritais e nacionais. O número de provas de trail em que se registou a presença de atletas da ARSM superou as 70, com centenas de participações individuais.			
	Os atletas da ARSM participaram também em provas de estrada e pista ao ar livre e pista coberta. Registou-se a participação em oito provas algumas pertencentes a campeonatos distritais e nacionais.			

## 2.1 Poiares Trail 2022

Apesar de projetado para 13 de fevereiro de 2022, o **Poiares Trail** foi adiado para 05 de junho de 2022 em função da opinião dada pelas autoridades locais.

A **VIII edição do Poiares Trail** realizou-se a 05 de junho de 2022, tendo contado com aproximadamente 1000 participantes distribuídos pelas três distâncias competitivas e caminhada.

O evento, certificado pela ATRP – Associação de Trail Running de Portugal e ADAC – Associação Distrital de Atletismo de Coimbra, contou com o PT 35k (prova do Circuito Nacional de Trail), PT 19k (prova do Circuito Distrital Curto de Coimbra e do Circuito Nacional de Trail Sprint) e PT 12k. O PT 20k integrou também o Circuito Intertrail Terras da Chanfana.

Paralelamente, a 12 de fevereiro em formato online, realizaram-se as “**Jornadas Técnicas do Poiares Trail 2022**”. As Jornadas Técnicas contaram com aproximadamente 60 participantes e foram acreditadas com 0,6 créditos, para treinadores de atletismo, pelo IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude.

A **VIII edição do Poiares Trail** voltou a ser um evento com grande impacto local e regional, tendo decorrido globalmente de forma muito positiva.

## **2.2 Outros**

A Secção de Atletismo prosseguiu com a dinamização das ações integradas no **ERASMUS + Sport Nature 3.0** que teve o seu início no ano de 2021. O programa que tem a Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares como responsável e como parceiros a ARSM – Secção de Atletismo, CM Mielec (PL), CM Hevíz (HG) e Oxygen (NMAC), foi finalizado no presente ano de 2022.

A Secção de Atletismo da ARSM foi parceira na organização e dinamização da **Gala da ADAC de Entrega de Troféus aos Atletas dos Circuitos Distritais de Trail** que se realizou a 12 de novembro. A Gala da ADC contou com aproximadamente 200 participantes, tendo a ARSM sido responsável pela dinamização de um treino convívio para os atletas, pela organização da cerimónia protocolar e pelo jantar servido a todos os participantes.

## **3 – Secção de Judo**

A Secção de Judo viu o regresso da sua atividade, treino e participação em provas competitivas, consecutivamente adiado em função da classificação de modalidade de alto risco à face da pandemia COVID.

No entanto, na época desportiva de 2022 foi possível retomar os treinos para os escalões de formação (dois treinos semanais) e para os escalões de aperfeiçoamento (dois treinos semanais).

O número de judocas federados em 2022, superou o número da época desportiva anterior e aproximou-se dos números das épocas de 2019 e 2020.

<b>Nº Filiados</b>	<b>Total</b>	<b>Femininos</b>	<b>Formação</b>	<b>Treinadores</b>
<b>FPJ Federação Portuguesa de Judo</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>Alexandre Jesus</b>

A participação prevista dos judocas em Torneios Open, assim como, nos Campeonatos Regionais e Nacionais não se verificou. No entanto, no mês de dezembro os judocas dos escalões mais jovens participaram no Torneio do Judo Clube do Mondego a 27 de novembro.

#### 4 - Secção de Patinagem

A secção de patinagem voltou a ter uma época desportiva muito intensa no número de treinos realizados com as suas patinadoras, assim como, na participação em provas de nível e competição. Destaca-se a realização do **II Festival de Patinagem da ARSM com o tema Rio**, que envolveu toda a secção, num total de 50 patinadoras. Realizado a 24 de setembro, o evento preencheu por completo as bancadas do Pavilhão Municipal de Poiares, naquela que foi uma festa do desporto concelhio.

Nº Filiados	Total	Femininos	Formação	Treinadores
<b>FPP Federação Portuguesa de Patinagem</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>Ana Raquel Fernandes</b>

Data	Atividade	Local	Participação	Resultados/Observações
	7 x Testes de Iniciação e Disciplina da APC	APC APL		45 Aprovações
02 de abril	Open APC (Regional)	Pavilhão Municipal de Poiares	6 Atletas	3º Lugar Anaísa Fernandes Duarte com 10,74 pontos (Iniciadas); 2º lugar Francisca Bandeira Lindão com 19,71 pontos (cadetes).
23 de abril	4º Open Nacional	Setúbal	1 Atleta	Francisca Bandeira Lindão obteve o 16º lugar com uma pontuação total de 18,19 pontos (cadetes).
14 e 15 de maio	<b>Campeonato Regional da APC</b>	Pavilhão Municipal de Mira	7 Atletas	<b>Francisca Bandeira Lindão</b> sagrou-se <b>Vice-Campeã Regional</b> no escalão de Cadetes; A ARSM obteve o <b>3º lugar de Clubes</b> na classificação coletiva.
11 de junho	5º Open Nacional	Pavilhão Leões de Porto Salvo	3 Atletas	
25 e 26 de junho	<b>II Taça APC</b> Associação de Patinagem de Coimbra	Pavilhão de São Miguel - Guarda	15 Atletas	As patinadoras obtiveram três lugares nas posições de pódio. A ARSM obteve o <b>2º lugar de Clubes na Taça APC.</b>
15 e 16 de outubro	I Torneio ADM	Pavilhão Municipal de Mira	12 Atletas	Pré competição e competição.

29 de novembro	I Taça APC 1940 APC Ekis	Pavilhão Municipal de VNP	8 Atletas	Francisca Bandeira Lindão obteve o 2º lugar com uma pontuação de 40,64 pontos (cadetes). A ARSM obteve o <b>3º lugar de Clubes</b> na classificação coletiva.
13 de novembro	Torneio Nacional FPP	Pavilhão Municipal de Valado de Frades	1 Atleta	Francisca Bandeira Lindão sagrou-se Campeã do Torneio Nacional no escalão de cadetes obtendo o 1º lugar com uma pontuação de 39,83 pontos.
24, 25 e 26 de novembro	<b>Taça de Portugal de Patinagem Artística</b>	Pavilhão Municipal de Faro	8 atletas em 2 equipas	<b>Classificação coletiva:</b> ARSM A - 57º Lugar com 99,75 pontos; ARSM - B ficou em 86ª com 29,5 pontos. Num total de 91 Equipas.
17 de dezembro	Torneio Inter-regiões de PA	Lourinhã	1 Atleta	<b>Francisca Bandeira Lindão</b> convocada para representar a Seleção Regional (APC) terminou em 3º lugar no seu escalão, com uma pontuação de 42,22 pontos.

As patinadoras (15x) da ARSM foram ainda convocadas pela APC – Associação de Patinagem de Coimbra para treinos com a selecionadora regional de patinagem.

A 17 de dezembro a ARSM participou na **Gala de Patinagem Artística da APC** com 30 das suas patinadoras.

A Secção de Patinagem obteve vários prémios, atribuídos pela APC na **Gala de Reconhecimento de Patinagem Artística 2022**, destacando-se como o Clube com mais participações. A nível individual: Atleta dedicação - Daniela Lopes; Atleta dedicação+ - Francisca Lindão; Atleta revelação – Cleo Oliveira e Matilde Miranda; Distinção Fairplay – Ana Raquel Fernandes (treinadora). A patinadora da ARSM, Francisca Lindão, alcançou o galardão de Atleta do Ano.

### **3 – Secção de Parapente**

**A Secção de Parapente da ARSM é oficialmente criada a 12 de maio de 2022.**

Esta informação poderá ser facilmente corroborada pois foi nesta data que a ARSM se federou na Federação Portuguesa de Voo Livre. Esta secção tem como objetivo principal promover atividades

da grande disciplina do voo livre no território Vila Nova de Poiares, mais concretamente na Descolagem da Fraga.

A Secção de Parapente da ARSM procura ainda proporcionar o primeiro contacto com o voo livre através de um voo de parapente em bilugar.

Nº Filiados	Total	Femininos	Formação	Treinadores
FPVL Federação Portuguesa de Voo Livre	3	0	0	1

Promover o território de Vila Nova de Poiares e dar a conhecer a Descolagem da Fraga (um ponto de voo por muitos desconhecido na Região Centro de Portugal e agora de paragem obrigatória no mapa do voo) foi um dos principais objetivos alcançados, com a organização e planeamento do **I Encontro de Parapente e Torneio de Precisão que se realizou na Descolagem da Fraga durante os dias 26, 27 e 28 de agosto de 2022**. Com a participação de aproximadamente trinta pilotos, o I Encontro de Parapente e Torneio de Precisão levou uma multidão a subir a serra para acompanhar a atividade dos pilotos.

Em setembro a secção participou na **Semana Europeia do Desporto com a atividade Parapente Open Day**. Houve vários pilotos que vieram conviver e aproveitar aquele que foi o último voo da temporada na Descolagem da Fraga.

## 5 – Secção de Ténis de Mesa

A Secção de Ténis de Mesa continuou sem atividade na época desportiva de 2022. No entanto, manteve a sua ligação institucional à ATMC - Associação de Ténis de Mesa de Coimbra com a sua filiação.

## 6 – Desporto para Todos

**Grupo de meditação e relaxamento (mindfulness)**, em parceria com a Psicóloga Tânia Almeida, que promove sessões semanais para um grupo de aproximadamente 10 crianças.

**Grupo de Ginástica de Manutenção**, parceria com a Junta de Freguesia de São Miguel, retomou a sua atividade semanal com sessões que se realizaram todas as segundas-feiras no Pavilhão Desportivo da ARSM. A adesão junto da população, maioritariamente adulta e do género feminino, foi significativa com uma média de quinze participantes por sessão.

**Grupo de Caminhada**, manteve a sua atividade semanal, quinta-feira com encontro em São Miguel de Poiares, tendo estabilizado em aproximadamente dez participantes por sessão.

**Secção de BTT**, continua a promover os seus encontros semanais em que percorre percursos diferenciados no concelho. A manutenção (limpeza e vigilância) de percursos para a modalidade continuou a ser uma realidade, enquadrado no projeto Poiares Cycling em parceria com o município.

A Secção, enquadrado no projeto Poiares Cycling, viu a sua parceria com o município aprofundada, tendo inaugurado a sua sede junto do Pavilhão Desportivo Municipal.

Conjuntamente com a Junta de Freguesia de Santo André, coorganizou o evento **Encontro de BTT – Rota da Chanfana**.

### **7 – Parcerias com outras instituições**

A ARSM – Associação Recreativa de São Miguel, à semelhança do que tem vindo a acontecer ao longo dos últimos anos, continuou a cooperar com outras instituições locais das mais diferentes formas.

- Cedência de espaço e das mais diversas valências à **Comissão de Festas de São Miguel** ao longo de todo o ano civil de 2022.

- Parceria com a **CEARTE - Centro de Formação Profissional para o Artesanato e Património**, com a realização de dois cursos de formação na área da costura – **“Projeto de moda criativo”**. As formações decorreram nos meses de outubro a dezembro num total de 50 horas e com aproximadamente 30 formandas distribuídas pelos dois cursos.

- Cedência de espaço para a realização da Assembleia de Sócios da **Associação “2 mãos 4 patas”** (05 de fevereiro) e outras valências.

- Cedência do Pavilhão Desportivo da ARSM e de material (mesa e separadores) para um **Encontro Regional de Ténis de Mesa – Desporto Escolar**, a pedido do Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares (23 de fevereiro).

- Parceria com a Câmara Municipal na organização da participação na **“Corrida Sempre Mulher”** (Lisboa, 10 de abril) de um grupo com aproximadamente 40 Senhoras.

- Participação e coorganização, a convite da CPCJ – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Vila Nova de Poiares, da **“Caminhada – Prevenção dos Maus-Tratos na Infância”** (28 de abril).

- Cedência de instalações para alojamento de aproximadamente 20 escaladores das **“Associação Escola de Montanha de Arouca”** e **“Clube de Escalada de Gaia”** (14 e 15 de maio; 09 a 13 de agosto).
- Presença na **Edição da POIARTES 2022** com Stand de Exposição da ARSM de 11 a 15 de agosto.
- Cedência de louça e material de cozinha à **ADP - Associação Desportiva de Poiares** para a sua presença na POIARTES.
- Cedência de instalações a cinco **Grupos de Peregrinos de Fátima**, a fim de pernoitarem, num total de aproximadamente 250 peregrinos (abril, maio e outubro).
- Cedência de instalações para estadia, aproximadamente 50 músicos, da **Filarmónica Sociedade Musical e Recreio de Paderne** a pedido da Filarmónica Fraternidade Poiarense (17 e 18 de setembro).
- Dinamização de ações na **Semana Europeia do Desporto – Open Day de Parapente e Running Poiares**, a convite da Câmara Municipal de Poiares (29 e 30 de setembro).
- Cedência de instalações para o **Jantar Anual do Comando Distrital de Proteção Civil de Coimbra**, aproximadamente 600 participantes (11 e 12 de novembro).
- Demonstração das modalidades desportivas da ARSM, a um grupo de jovens acompanhado pelo programa **CLDS 4G VN Poiares** (05 de dezembro).
- Cedência de cadeiras e mesas, à **ARCADIA - Alveite Grande** para a realização do evento **“Almoço de Matança do Porco”** (05 de fevereiro).
- Cedência de louça para refeição, à **Comissão de Festas de Vale do Gueiro, Casal do Gago e Fonte Longa** (02 de novembro).
- Participação no **“Natal na Freguesia de São Miguel de Poiares”** em parceria com a Junta de Freguesia de São Miguel e restantes associações (10 de dezembro).

## **8 – Outros**

- Presença na **Comemoração do Feriado Municipal de Vila Nova de Poiares**, evocativo do 125º aniversário da Restauração Definitiva do Concelho (13 de janeiro).
- Presença na **BTL – Bolsa de Turismo de Lisboa**, a convite da Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares, com apresentação do Poiares Trail 2022, integrada na temática **“Trilhos, Caminhos e Lugares de Poiares – D’Outrora ao Devir”** (16 e 20 de março).
- Participação, a convite do IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude, na sessão de esclarecimento **“Roteiro de Promoção do SNID - Sistema Nacional de Informação Desportiva”** (08 de abril).

- Participação, a convite da Câmara Municipal, nas “**Comemorações do 48º Aniversário do 25 de Abril – Dia da Liberdade**”.
- Manifestação de interesse, a convite da Junta de Freguesia de São Miguel, no **Projeto “Património de Alveite Grande – Entre a Pedra e a Cal”** no âmbito do Programa “Renovação de Aldeias”.
- Presença nas reuniões da **Assembleia Geral da DUECEIRA**.

*S. Miguel de Poiares, 29 de março de 2023*

---