

[Handwritten signature]



Relatório e Contas

2020

A submeter à Assembleia Geral

31 de março de 2021



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Relatório e Contas 2020

EDIÇÃO

Direção da Associação Corrida Noturna Parque das Nações - CNPN

DATA DE EDIÇÃO

31 de março de 2021

geral@cnpn.pt

Índice

1	ENQUADRAMENTO.....	2
2	ÓRGÃOS SOCIAIS.....	2
3	RELATÓRIO DE GESTÃO DE ATIVIDADES.....	3
3.1	Treinos e atividades desportivas regulares ao longo de 2020	3
3.2	Celebração de datas marcantes para a ACNPN e seus associados	7
3.3	Participação em provas de atletismo	8
3.4	Regularização / inscrição de associados	11
3.5	Promoção da marcha e corrida como atividade física saudável.....	12
3.6	Responsabilidade social	13
3.7	ACNPN na Federação Portuguesa de Atletismo e associações	14
3.8	Aquisição de equipamentos para atletas.....	14
3.9	Ponto de Marcha e Corrida da FPA – organização e seguros.....	14
3.10	Apoios e patrocínios	15
4	GESTÃO CONTABILÍSTICA.....	16
4.1	BALANÇO	16
4.2	DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS.....	17
4.3	FLUXOS DE CAIXA.....	18
5	CONCLUSÃO	19
6	PARECER CONSELHO FISCAL.....	20

Handwritten signature and initials in the top right corner.

1 ENQUADRAMENTO

A Associação Corrida Noturna Parque das Nações - CNPN (ACNPN) foi fundada no dia 02 de julho de 2019 e tem como missão a promoção de atividades desportivas, recreativas, culturais e de lazer, organização de eventos desportivos e ainda, a promoção da prática desportiva de modalidades adaptadas de recuperação física e sénior, sendo o seu maior foco as atividades de marcha e corrida.

A atuação da ACNPN assenta, portanto, em dois pilares fundamentais: a saúde e o exercício físico.

É com base nesta missão que o Plano de Atividades é anualmente elaborado, conforme obrigações legais e estatutárias. Assim, apresenta-se o Relatório Anual de Atividades e o Relatório de Contas do ano de 2020. O mesmo encontra-se estruturado em duas áreas distintas:

- Relatório de Atividades;
- Relatório de Contas.

2 ÓRGÃOS SOCIAIS

Os órgãos sociais da ACNPN, que assumiram a elaboração do presente relatório, encontram-se apresentados abaixo.

DIREÇÃO

Presidente: Diogo Carlos Gentil Madaleno

Vice-Presidente: José Manuel dos Santos Varão Rolão

Tesoureiro: Rui Manuel Simões Almeida

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

Presidente: Fernando Luís Diogo Serrano

Secretário: Ana Rita Mendes Videira Madaleno

Secretário: José Miguel Antunes Guimarães

CONSELHO FISCAL

Presidente: Rui Manuel Duarte Vieira

Vice-Presidente: Carlos Alberto Jesus Dias

Secretário: Rui Manuel Sarmento Antunes

3 RELATÓRIO DE GESTÃO DE ATIVIDADES

O Relatório de Gestão de Atividades reporta todas as atividades concretizadas pela ACNPN no decorrer de 2020.

O ano de 2020 decorrente da pandemia da Covid-19 foi um ano atípico com grandes constrangimentos na concretização da missão da ACNPN.

A ACNPN é uma associação sem fins lucrativos e em que o staff e órgãos sociais promovem a atividade física, de marcha e corrida, de forma voluntária e sem qualquer contrapartida financeira.

No período de pandemia da Covid-19 as iniciativas/treinos presenciais foram garantidas nos períodos em que foi possível a organização de grupos até 10 elementos, sendo que legalmente estabelecido um número inferior, tornou-se inviável a sua manutenção Face à estrutura organizativa e horário usual das atividades (3.^a e 5.^a às 20:00 e 1.^o e 3.^o sábados de cada mês às 10:00).

3.1 Treinos e atividades desportivas regulares ao longo de 2020

Em 2020, a CNPN / ACNPN contou com a participação de atletas, amigos, apoiantes, patrocinadores e alguns desconhecidos nas suas atividades e treinos.

Decorrente das limitações da pandemia da Covid-19, os treinos regulares presenciais foram suspensos a partir do dia 10 de março, tendo sido retomados em 06 de outubro e novamente interrompidos a partir de 13 de outubro de 2020, em conformidade com as orientações da Federação Portuguesa de Atletismo e disposições legais.

Handwritten initials and a checkmark in the top right corner.

Ainda assim, a ACNPN contou em 2020 com:

- Atividades presenciais em grupo com uma participação regular de cerca de 40 atletas: 22 treinos regulares, 5 treinos especiais ASICS, 1 treino fora de portas – preparação corrida Fim da Europa em Sintra, participação em 8 provas de atletismo de várias distâncias, estrada e trail, incluído maratona;
- Atividades virtuais em período de confinamento: 11 treinos via Zoom e 3 desafios de corrida virtual.

Presencialmente e através das sessões virtuais tivemos como objetivo desenvolver e aperfeiçoar a prática desportiva de cada atleta, realizando um acompanhamento pessoal sempre que solicitado e/ou se justificou, com aconselhamento a diversos níveis (equipamento, plano de treino, intensidade (nível de esforço), volume (quantidade de atividade em uma sessão), frequência (número de sessões de exercício) e carga progressiva (quantidade de aumento em um ou mais desses elementos por exercício ou a carga atual), como evitar e tratar lesões, entre outros.

Realizámos diversos treinos e sessões temáticas onde, a título de exemplo, abordamos:

- Como controlar o ritmo durante a corrida;
- Treino de Fartlek – “jogo de velocidade” / aumentar e diminuir a velocidade da corrida;
- Treino Hiit, também conhecido como Treino Intervalado de Alta Intensidade ou treino cardio (em inglês High-intensity interval training);
- Treino funcional: agachamentos, prancha abdominal,

Presencial e virtualmente procurámos assinalar momentos especiais, incentivar e motivar os nossos atletas e simpatizantes a desenvolver e a manter a atividade física, celebrando datas especiais nos nossos treinos e nas comunicações nas redes sociais (Facebook e Instagram):



Associação
Corrida Noturna
Parque das Nações

S. Valentim 2020

FELIZ DIA DOS NAMORADOS!

Associação
Corrida Noturna
Parque das Nações

FELIZ DIA PARA TODAS AS ATLETAS

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Associação
Corrida Noturna
Parque das Nações

06 de abril
DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FISICA

Este dia visa promover a prática de atividade física e assim mostrar os benefícios do exercício físico.

VANTAGENS

- evita o excesso de peso e a obesidade
- previne o aparecimento de doenças
- reduz a tensão arterial
- melhoria da auto-estima

- redução do stress contribui para a concentração e para o bem estar físico e psicológico.

SUGESTÕES

- fazer uma caminhada ou corrida de curta duração
- fazer 30 minutos de exercício físico em casa

A Organização Mundial de Saúde, que instituiu e data para a prevenção do sedentarismo, aponta a inatividade física como o quarto principal fator de risco de morte no mundo.

Associação
Corrida Noturna
Parque das Nações

07 de agosto
Dia do Maratonista

Neste dia especial, queremos dar os parabéns a Todos os nossos atletas que conseguiram completar os 42,19m de uma maratona. Que outros sigam o seu feito!

Abebe Bikila
Roma 1960 | Tóquio 1964

Handwritten signature

Associação
Corrida Noturna
Parque das Nações

CONVID-19

Posso ir correr? Sim, mas...
"Deslocações de curta duração para efeitos de atividade física, sendo proibido o exercício de atividade física coletiva, admitindo-se, para este efeito, até duas pessoas."

Em caso de sintomas contacta
Saúde24 808242424

Associação
Corrida Noturna
Parque das Nações

TREINOS:
3ª FEIRAS
5ª FEIRAS
ou quando quiseres

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO
FÍGICO E DESEMPNO

📍 PONTO DE ENCONTRO
NO TEU FACEBOOK

**#fica
em
casa**

LISBOA PARQUE DAS NAÇÕES ESTABILIZADORES KID&KID EXPO M BEM-ESTAR PORTUGAL ANCIPTERA ERA EXPO asics O Povo da Rua PARQUE: OESTE R

Associação
Corrida Noturna
Parque das Nações

DEVIDO À DECISÃO DO GOVERNO
EM DECRETAR O ESTADO DE CALAMIDADE,
AS ATIVIDADES PRESENCIAIS DA ACNPN
ENCONTRAM-SE SUSPENSAS

TREINOS:
3ª FEIRAS
5ª FEIRAS
OU QUANDO QUISERES

NÃO ESQUECER FAZER
SEMPRE AQUECIMENTO
CAMINHADA / CORRIDA
ALONGAMENTO

LEVAR A PRÓPRIA HIDRATAÇÃO (ÁGUA, ETC.)

📍 PONTO DE ENCONTRO
NO TEU FACEBOOK

Interaja com a nossa comunidade
em grupos de até 4 pessoas

#juntosACNPN

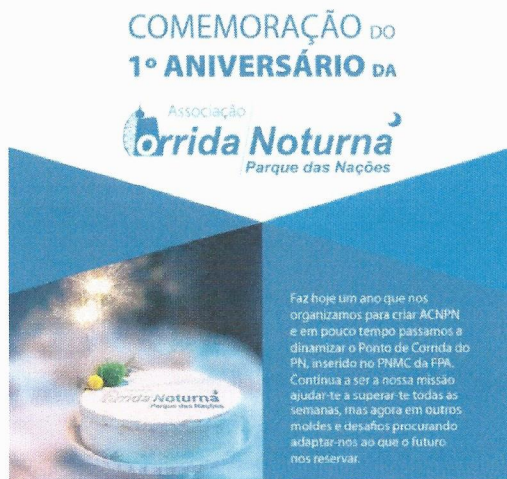
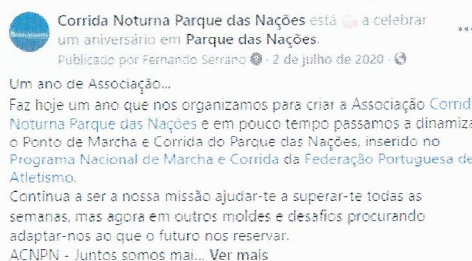
LISBOA PARQUE DAS NAÇÕES ESTABILIZADORES KID&KID EXPO M BEM-ESTAR PORTUGAL ANCIPTERA ERA EXPO asics O Povo da Rua PARQUE: OESTE R

3.2 Celebração de datas marcantes para a ACNPN e seus associados

O grupo de Corrida Noturna Parque das Nações, grupo informal que esteve na origem da constituição da Associação Corrida Noturna Parque das Nações – CNPN, celebrou o seu sexto aniversário a 15 de outubro de 2020, bem como o 1.º aniversário como Ponto de Marcha e Corrida da Federação Portuguesa de Atletismo.

Em período de confinamento, não deixámos de assinalar as datas importantes da ACNPN e dos seus associados.

Celebrámos a criação da Associação Corrida Noturna Parque das Nações – CNPN, os aniversários dos nossos atletas, entre outros acontecimentos marcados de forma assinalável nas redes sociais (Facebook e Instagram).



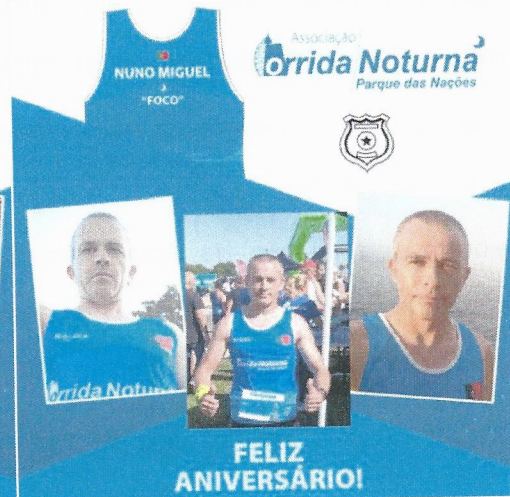
Corrida Noturna Parque das Nações está a celebrar um aniversário com Ana Paula Gonçalves em Parque das Nações.
Publicado por Fernando Serrano · 26 de junho de 2020

Ana Paula, recebe um enorme abraço do STAFF da CNPN neste teu dia de aniversário.
Muitos parabéns miúda.
Que nunca deixes de sorrir 😊
#cnpnaniversarios



Corrida Noturna Parque das Nações está com Nuno Miguel em Parque das Nações.
Publicado por Fernando Serrano · 17 de setembro de 2020

Hoje o aniversariante é o nosso atleta Nuno Miguel. Nuno, recebe um abraço enorme do STAFF da ACNPN. Muitos, muitos parabéns!
Em breve estaremos juntos... tudo de bom! 😊
#cnpnaniversarios



3.3 Participação em provas de atletismo

Trilhos dos Reis / Delta Cafés - Portalegre



7ª Edição Noturna dos IX Trilhos dos Templários – Santa Cita / Tomar



Handwritten signature

38º Troféu Corridas das Localidades de Oeiras – Prova de Valejas



30ª Corrida Fim da Europa - Sintra



Meia maratona de Cascais



Zurich Maratón de Sevilla



36º Troféu das Coletividades do Concelho de Loures - 6º Corta-mato do Catujal



Trilhos de Mértola - Trail Run



Corrida das Lezírias – Lisboa



Handwritten signature

E ainda em provas virtuais:

Corrida Noturna Parque das Nações está 😊 a sentir-se agradecido/a em Parque das Nações
Publicado por Fernando Serrano · 15 de dezembro de 2020 · 🌐

Com o apoio da Junta de Freguesia do Parque das Nações, foi possível sortear inscrições para a 13ª edição da El Corte Inglés São Silvestre Lisboa Virtual, que irá decorrer nos próximos dias 26 e 27 de dezembro.

Parabéns aos felizes contemplados:

Alberto Santos | Ana Quintela | Andre Rolão | António Tavares | Armando Cid | Felicidade Alcântara | Inês Martins | Jorge Franco Assunção | José Joaquim Dias | Luis Rosa | Lurdes Vale | Nelson Roger Almeida | Regina Borges | Rui Mende... Ver mais

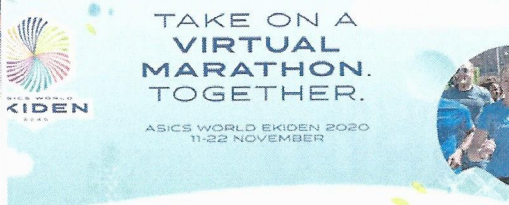


Corrida Noturna Parque das Nações
Publicado por Fernando Serrano · 16 de novembro de 2020 · 🌐

ASICS WORLD EKIDEN 2020

Cria ou junta-te a uma equipa constituída por, no máximo, seis atletas. Cada membro da equipa terá de correr entre 5 a 10 km, correndo a distância de uma maratona em conjunto até ao próximo dia 22 de novembro.

- 1- Inscreve-te gratuitamente.
- 2- Treina e acompanhe o progresso.
- 3- Participa na corrida (APP ASICS Runkeeper)... Ver mais



ASICS.COM

Adira à primeira corrida global de estafetas Ekiden

Este novembro, a ASICS vai organizar a primeira corrida global de ...

3.4 Regularização / inscrição de associados

Em 2020 ACNPN deu um passo na regularização dos participantes nas atividades e simpatizantes do grupo enquanto membros efetivos da associação, contando em 31 de dezembro de 2020 com mais de 100 associados.






3.5 Promoção da marcha e corrida como atividade física saudável

NOTÍCIAS DO PARQUE

Ao longo de 2020 assinalámos a nossa presença com diversos artigos no jornal do Parque das Nações - Notícias do Parque, artigos escritos pelos nossos atletas, através dos quais assinalaram a importância da ACRPN no seu desenvolvimento pessoal e na sua atividade física, muitas vezes uma referência e motivação para outros se iniciarem e darem um passo para uma vida mais saudável.

 Corrida Noturna Parque das Nações está em Parque das Nações ...
Publicado por Fernando Serrano · 28 de maio de 2020 ·
O Jornal Notícias do Parque já anda pelas esplanadas do Parque das Nações e com ele o testemunho da nossa atleta e amiga Sofia Dias. Não deixe de ler...
Obrigado Sofia pela tua disponibilidade.
#acnprn #noticiasdoparque



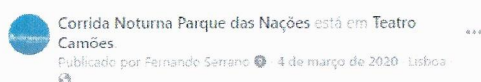
[Handwritten signature]

3.6 Responsabilidade social

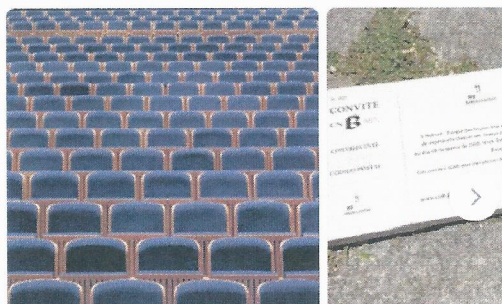


A ACNPN é um parceiro da Refood Parque das Nações, organizando desde a primeira edição a corrida solidária anual daquela associação, um evento em que se convida e desafiam todos a correr e caminhar por uma boa causa. A causa é reduzir o desperdício e alimentar as famílias que na comunidade do Parque das Nações necessitem de apoio alimentar.

Num ano de pandemia da Covid-19, não tendo sido possível a organização da 6.ª edição desta corrida, a ACNPN apoiou e divulgou iniciativas da Refood Parque das Nações.



Ensaio Geral Solidário
Dançar em Tempo de Guerra, pela Companhia Nacional de Bailado
A Corrida Noturna Parque das Nações, tem a honra de convidar todos os nossos atletas e demais interessados, para o Ensaio Geral Solidário, do espetáculo Dançar em Tempo de Guerra, pela Companhia Nacional de Bailado, que terá lugar no próximo dia 10 de março, pelas 21h00, no Teatro Camões e cuja receita reverterá para a Refood Parque das Nações.
Os bilhetes têm um custo de 12.00€ e poderão ser adquiridos amanhã no nosso treino regular ou até dia 09, segunda-feira - contacte-nos através de mensagem privada.
<https://www.cnb.pt/outr.../ensaio-geral-solidario-2019-2020/>
#cnpn #refood #solidariedade #parquedasnacoes #juntadefreguesiadoparquedasnacoes #teatrocamoes #companhianacionaldebailado



Os nossos parceiros Refood Parque das Nações e Kid to Kid Expo juntaram-se numa ação para recolha de latas de atum para distribuição pelas famílias beneficiárias da freguesia. Apelamos a todos os nossos sócios e atletas que se juntem e entreguem latas de atum na loja da Kid to Kid Expo. A ação decorre até ao dia 6 de Janeiro. Obrigado!



3.7 ACNPN na Federação Portuguesa de Atletismo e associações



Em 2020 a ACNPN procedeu à regularização da sua inscrição enquanto membro da Federação Portuguesa de Atletismo e da Associação de Atletismo de Lisboa.

Em 19 de outubro de 2020, com o objetivo de se continuar a assegurar no futuro a organização da Corrida Solidária ReFood Parque das Nações e/ou outros eventos de cariz solidário associados à marcha e corrida, procedemos à inscrição da ACNPN como membro da Associação Portuguesa de Organizadores de Provas de Atletismo – APOPA.



SÓCIO Nº26

3.8 Aquisição de equipamentos para atletas

Em 2020 procedeu-se à aquisição de 43 equipamentos para os atletas da ACNPN.

O fornecimento dos 1.ºs equipamentos aos atletas foi participado em 50% pela associação e os restantes suportados na totalidade pelos beneficiários.

3.9 Ponto de Marcha e Corrida da FPA – organização e seguros



Em 2020, não obstante os constrangimentos associados à pandemia da Covid-19, deu-se continuidade ao processo de organização e regularização da ACNPN enquanto Ponto de Marcha e Corrida do Programa Nacional de Marcha e Corrida da Federação Portuguesa de Atletismo, processo que transitou para 2021.

3.10 Apoios e patrocínios



O Pomar da Rosa



Nos treinos realizados em 2020 contamos com apoio incansável de diversas entidades das quais destacamos:

- Junta de Freguesia Parque das Nações: apoio constante na concretização das atividades e desenvolvimento da ACNPN;
- ASICS, Loja Vasco da Gama: parceria e aconselhamento, com a realização de treinos de especiais aos sábados até março de 2020;
- O Pomar da Rosa: oferta de maçãs para *recovery* dos nossos atletas após treino;
- Delta Cafés / Águas do Vimeiro: contribuição com águas para abastecimento dos atletas nos treinos;
- Farmácia Vila Rio: oferta de equipamento e produtos para controlo / cumprimento das medidas de segurança em contexto de pandemia da Covid-19 (termómetro, gel desinfetante e máscaras descartáveis).

Aos identificados e a todos os que contribuíram para o desenvolvimento da atividade da ACNPN em 2020, um grande obrigado!

4 GESTÃO CONTABILÍSTICA

4.1 BALANÇO

Associação Corrida Noturna Parque das Nações
 NIPC 515561070

BALANÇO (31-dezembro-2020)			
RÚBRICAS	NOTAS	31/dez/20	31/dez/19
ATIVO			
Ativo não corrente			
Ativos fixos tangíveis			
Ativo corrente			
Caixa e depósitos bancários		4.735,99	2.000,00
Total do ativo		4.735,99	2.000,00
FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO			
Fundos patrimoniais			
Capital realizado		1.664,23	0,00
Resultados transitados		3.071,76	1.664,23
Resultado líquido do período			
Total dos fundos patrimoniais		4.735,99	1.664,23
Passivo			
Passivo não corrente			
Passivo corrente			
Outras contas a pagar		0,00	335,77
Total do passivo		0,00	335,77
Total dos fundos patrimoniais e do passivo		4.735,99	2.000,00

4.2 DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS

Associação Corrida Noturna Parque das Nações
 NIPC 515561070

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS POR NATUREZA (01-janeiro-2020 a 31-dezembro-2020)			
RENDIMENTOS E GASTOS	NOTAS	31/dez/20	31/dez/19
ATIVO			
Vendas e serviços prestados		-822,24	-335,77
Fornecimentos e serviços externos		3.894,00	2.000,00
Outros rendimentos e ganhos			
Outros gastos e perdas			
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		3.071,76	1.664,23
Resultado operacional (antes dos gastos de financiamento e impostos)		3.071,76	1.664,23
Resultado antes de impostos		3.071,76	1.664,23
Resultado líquido do período		3.071,76	1.664,23

Os resultados do exercício de 2020 ficam marcados pelo facto da ACNPN registar um resultado líquido positivo no montante de 3.071,76 €.

4.3 FLUXOS DE CAIXA

Associação Corrida Noturna Parque das Nações	
NIPC 515561070	
FLUXOS DE CAIXA	
(01-janeiro-2020 a 31-dezembro-2020)	
Saldo Inicial	2.000,00
Receitas	
Apoios e subsídios	3.500,00
Aquisição equipamentos - comparticipação atletas	394,00
Total	3.894,00
Despesas	
Alojamento e domínio ACNPN	77,37
Aquisição equipamentos	581,67
Inscrição Associação de Atletismo de Lisboa	80,00
Acerto jantar convívio ACNPN2019	26,00
Comissão manutenção conta banco	57,20
Pagamento outros credores	335,77
Total	1.158,01
Saldo Final	4.735,99

Em 2020 o subsídio procedente da Junta de Freguesia Parque das Nações foi de grande relevância para a consolidação de um fundo de maneiço essencial para o desenvolvimento da atividade da Associação Corrida Noturna Parque das Nações, cujo valor concedido foi de 3.500,00 €.

5 CONCLUSÃO

Apesar da ACNPN ter sido apenas criada na 2ª metade de 2019, nasceu de um grupo informal de marcha e corrida que contava à data com mais de 5 anos de existência.

A atividade concretizada em 2020 correspondeu à continuidade do trabalho iniciado no grupo CNPN, um trabalho ambicioso e com paixão, mas acreditamos que de elevado valor humano que justifica o empenho de todos na sua execução.

O ano de 2020 foi fortemente marcado pelos constrangimentos associados à pandemia da Covid-19, limitando uma grande parte das atividades planeadas e a concretização dos treinos regulares.

Uma palavra de agradecimento e reconhecimento para com todos os que colaboraram connosco e que se mantêm confiantes no crescimento da ACNPN.

Dagoberto Falcão

Jose Manuel Santos Vaz e a c. do P. a c.

Dr. Manuel Santos Almeida

PARECER DO CONSELHO FISCAL

Caros Associados,

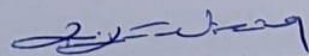
Em cumprimento das disposições estatutárias, foram-nos apresentados pela Direção da Associação Corrida Noturna do Parque das Nações - CNPN, o Relatório e Contas do exercício de 2020 e o Plano de Atividades e Orçamento para 2021.

Após uma análise ponderada a todos os elementos que nos foram facultados, este Conselho Fiscal manifesta o seu Parecer Favorável, pelo que recomenda que a Assembleia Geral se pronuncie favoravelmente sobre o Relatório e Contas do exercício de 2020 e Plano de Atividades e Orçamento para 2021.

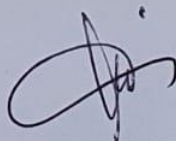
Importa destacar que a proposta de Orçamento 2021, apresenta uma Previsão de Gastos de 18.220€ (dezoito mil duzentos e vinte euros), que está fortemente dependente do valor a receber, no âmbito da candidatura apresentada à Câmara Municipal de Lisboa, implicando uma gestão prudente dos gastos na proporção dos recebimentos obtidos.

Parque das Nações, 8 de junho de 2021

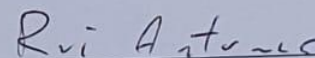
O Conselho Fiscal,



Rui Duarte Vieira



Carlos Alberto Dias



Rui Sarmiento Antunes