

JANAR

centro desportivo nacional



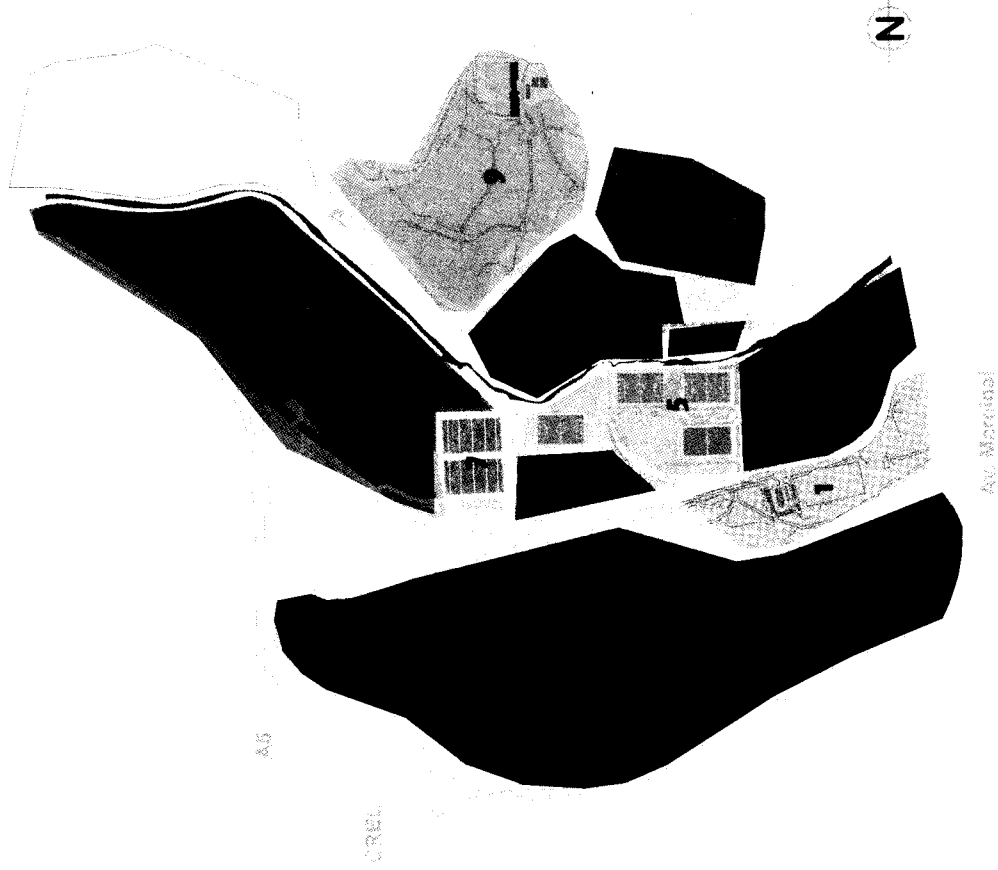
Índice:

- 3- Índice
- 4- Planta de Áreas
- 5- Planta Geral
- 6- Piscinas
- 7- Estádio de Hora
- 8- Golfe
- 9- Parque Urbano
- 10- Grandes Campos de Jogos
- 11- Atletismo
- 12- Râguebi
- 13- Ténis
- 14- Parque Aventura
- 15- Centro de Estágio
- 16- Tiro com Arco
- 17- Parque Florestal
- 18- Conservação e Manutenção

JAMBOUR

Legenda:

- 1 - Complexo de Piscinas
- Estádio de Hóquei
- Colife
- Parque Urbano
- 5 - Grandes Campos de 1990
- Complexo de Atletismo
- 7 - Râguebi
- Tênis
- Parque Aventura/Carreiro de Tiro
- Centro de Estágio
- Tiro com Arco

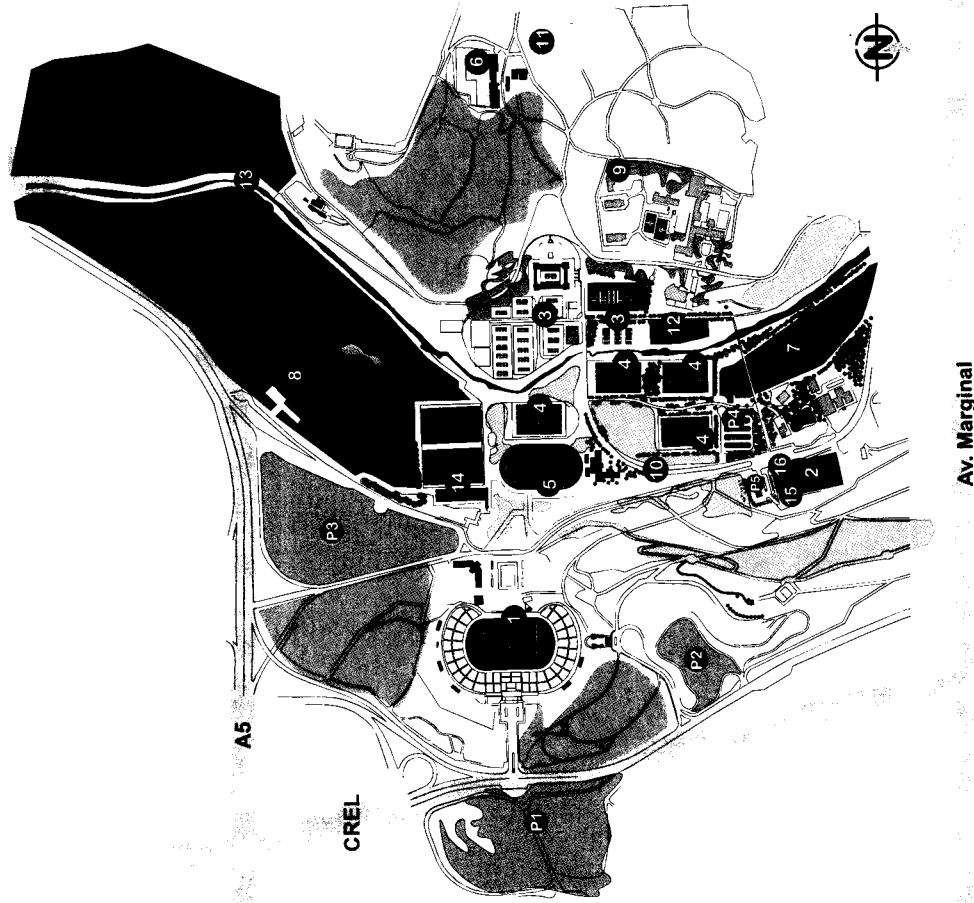


JAMOR

centro desportivo nacional

Legenda:

- 1 Estádio de Honra
- 2 Complexo de Piscinas
- 3 Complexo de Tênis
- 4 Grandes Campos de Jogo
- 5 Complexo de Atletismo
- 6 Carreira de Tiro
- 7 Pista de Atividades Náuticas
- 8 Campo de Golfe
- 9 Centro de Estágio
- 10 Parede de Escalada
- 11 Parque Aventura
- 12 Campo de Tiro com Arco
- 13 Pista de Crosse
- 14 Campos de Râguebi
- 15 Unidade de Medicina e Controlo de Treino





Piscinas

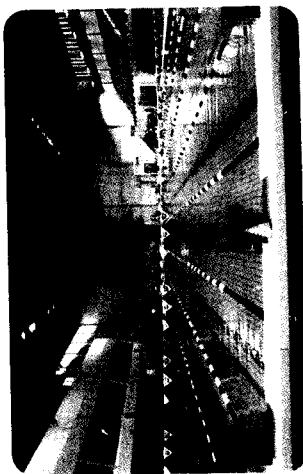
As Piscinas englobam uma piscina olímpica com 10 pistas; piscina de 25 m; torre de saltos; sala de judo; sala de lutas amadoras; auditório / sala de conferências; serviço de restauração; 3 parques de estacionamento.

Novos equipamentos

- Construção e equipamento de sala de exercício
- Equipamento de gabinetes de avaliação e prescrição do exercício
- Desenvolvimento e equipamento da unidade de medicina e controlo de treino
- Construção e equipamento de sala de treino para atletas
- Construção e equipamento da sala de treino de altitude

Requalificações

- Colocação de um novo piso e ordenamento dos balneários
- Disponibilização de novos cacifos
- Impermeabilização do edifício



Investimento Total 1.020.801,12 €



A Unidade de Medicina Desportiva e Controlo de Treino tem por missão assegurar condições de apoio clínico, metodológico e técnico-científico o treino de alto rendimento visando a superação e a excelência num quadro éticode segurança e saúde, através da disponibilização de diversos serviços clínicos desenvolvidos no âmbito da Medicina Desportiva em articulação com a avaliação e o controlo de treino.



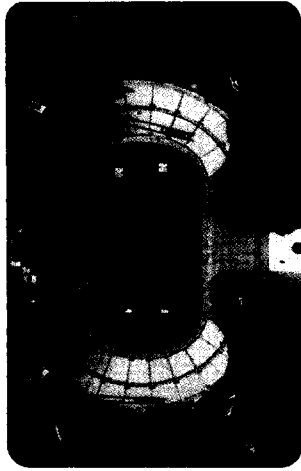
Piscinas

A Sala de Treino de Atletas dispõe de uma área de 350 m² e comporta cerca de 25 ergómetros-passadeiras, bicicletas verticais e reclinadas, steppers, elípticas e remos e cerca de 60 equipamentos de força, no seu conjunto são relevantes para o treino das diferentes qualidades biomotoras.



Piscinas

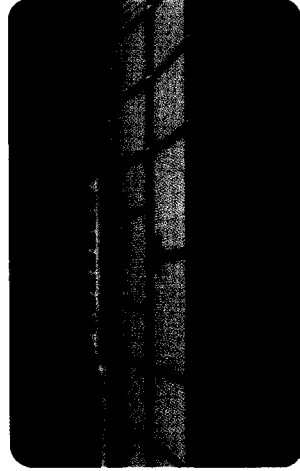
*Dispondo de uma área de cerca de 50 m², a **Sala de Treino em Altitude** comporta 2 valências distintas: uma valência centrada no treino, em condição de hipóxia, das diferentes qualidades biomotoras, com especial enfoque na resistência e na força muscular, dispondo para o efeito de um conjunto de ergómetros e de equipamentos de treino de força; uma valência centrada nas adaptações fisiológicas decorrentes da permanência, em situação de repouso, nas condições de hipoxia. A Sala, destinada à preparação física dos atletas de alto rendimento, proporciona a realização de treino em condições semelhantes ao treino em altitude.*



Estádio de Honra



O Estádio de Honra comporta um campo de jogo em relva natural; pista de atletismo com 8 corredores; zonas para salto em comprimento, triplo salto e salto com vara; sectores para lançamento do dardo, do peso, do disco e do martelo; 6 balneários; auditório / sala de conferências; 3 parques de estacionamento para 5.000 viaturas



Requalificações

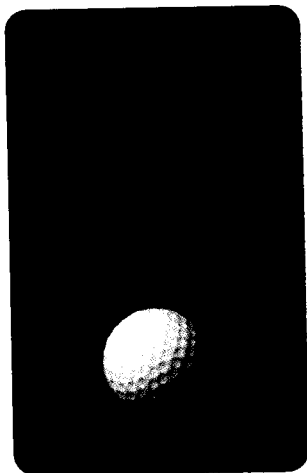
- Pintura das bancadas
- Arranjos diversos nos balneários
- Substituição da cobertura do edifício de apoio
- Arranjos diversos na tribuna de honra
- Pintura da pista de atletismo



Investimento Total 644.000,00 €



Golfe



O Golfe está em construção tornando-se no primeiro campo de golfe público em Portugal.
O novo campo de Golfe compreende o futuro Centro de Alto Rendimento de Golfe.

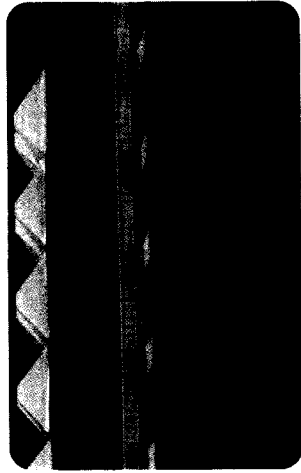
Novos equipamentos

- Campo de golfe de nove buracos
- "Driving Range"

Investimento Total 3.469.591,96 €



Parque Urbano



O Parque Urbano inclui uma pista de actividades náuticas; zona de embarque com 7 "fingers"; um hangar; campo permanente de kayak pólo; balneários; arrecadação para material; parque de estacionamento para 162 viaturas.



Novos equipamentos

- Campo de minigolfe
- Restaurante
- Parede de escalada
- Parque infantil



Requalificações

- Remodelação dos balneários de apoio
- Remodelação paisagística das Ilhas do Parque Urbano

Investimento Total 507.046,74 €



Parque Urbano

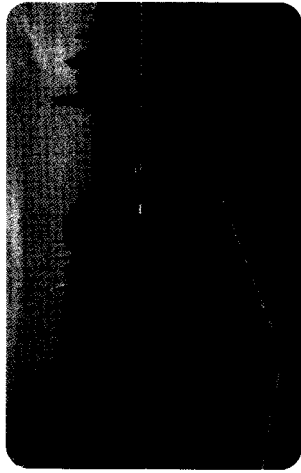
Campo de Mini-Golfe

Vão ser construídos dois circuitos de Mini-Golfe distintos, constituídos por 18 pistas cada, a implantar respectivamente em duas das ilhas existentes no parque urbano do Jamor.



Parque Urbano

A **Parede Artificial de Escalada** tem 12 m de altura e dispõe de uma superfície de 135 m². Com 9 metros de largura, proporciona a instalação de 5 a 7 vias de escalada, sendo duas delas de iniciação. Conta também com o apoio de um muro de 35 m² com 3 metros de altura, onde os utentes podem treinar antes de escalar uma das vias da Parede. No conjunto, as duas superfícies disponibilizam mais de 400 presas de diferentes cores. A sua utilização só é permitida a utentes devidamente enquadrados por técnicos reconhecidos.



Grandes Campos de Jogo



Os Grandes Campos de Jogos comportam 2 campos de futebol em relva natural, 1 campo de futebol em relva sintética e 1 campo de hóquei em campo, com iluminação artificial.

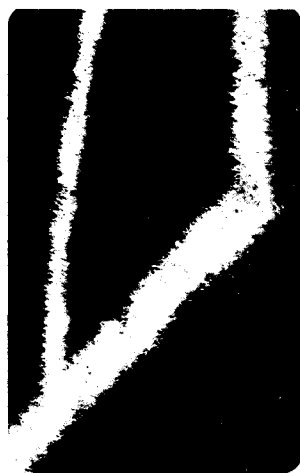
Novos equipamentos

- Campo de futebol em relva sintética
- Campo de hóquei em campo em relva sintética



Requalificações

- Remodelação do sistema de rega do campo de hóquei em campo



Investimento Total 774.221,80 €



Atletismo

O Atletismo engloba uma nave coberta para a prática de diversas especialidades do atletismo, uma pista de atletismo e o novo edifício dos balneários. Esta infra-estrutura desportiva integra o Centro de Alto Rendimento de Atletismo

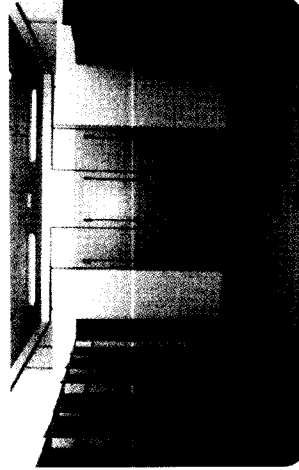
Novos equipamentos

- Construção de nave coberta
- Edifício de balneários e apoio à de pista de atletismo e grandes campos de jogo
- Construção de uma caixa de areia para treino



Requalificações:

- Renovação total da pista de atletismo
- Renovação do antigo edifício de balneários para apoio ao enquadramento técnico do atletismo
- Renovação da rede de abastecimento de água e esgotos ao edifício de balneários



Investimento Total 5.129.283,80 €



Atletismo

Nave do Atletismo

Está em curso a construção de uma Nave de Treino Coberta. Este novo equipamento terá as seguintes valências:

- 1 Pista para treino de corridas planas, com 80 metros de comprimento*
- 2 Pistas para saltos em comprimento e triplo salto e respectivas caixas de queda*
 - 1 Pista para o salto com vara; 1 área para salto em altura*
- Espaços destinados a aquecimento e recuperação dos atletas*
- Espaço destinado a armazenagem de equipamento Gabinetes técnicos de observação e acompanhamento dos treinos*



Atletismo

Instalações de Apoio

Está em pleno funcionamento uma nova e moderna unidade que prestará apoio não só a praticantes de atletismo como a praticantes de outras modalidades desportivas que utilizem as instalações desportivas que se encontram nas imediações do parque urbano: Campos de Futebol; Campo de Hóquei; Parede de Escalada, etc.

Esta unidade é composta por:

- 6 Balneários colectivos (com capacidade para 150 atletas)*
- 4 Balneários para juizes e técnicos (com capacidade para 12 utentes)*
- 1 Sala de convívio com TV e internet*
- 1 Bar*



Atletismo

Requalificação da Pista de Atletismo

Equipamento de ar livre com as seguintes valências:

- 1 Pista de Atletismo com 6 corredores de 400 m
 - 4 Zonas para Saltos - Comprimento e Triplo Salto
 - 2 Sectores para Lançamento - Dardo, Peso, Disco e Martelo
- Zonas de Salto à vara e salto em altura*



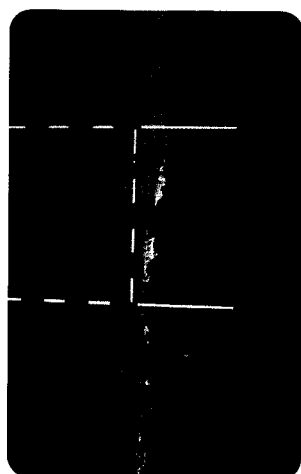
Râguebi



O Râguebi inclui dois campos de jogo; balneários, ginásio e estruturas de apoio, bancadas para 5.000 espectadores. Esta infra-estrutura desportiva integrará o Centro de Alto Rendimento de Râguebi

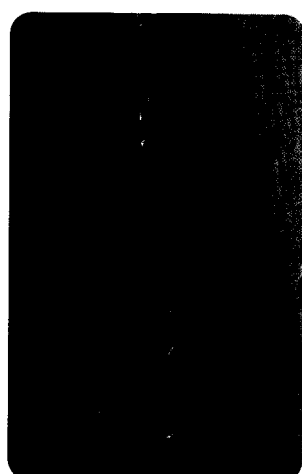
Novos equipamentos

- Construção de um relvado sintético
- Construção de novas instalações de apoio à modalidade

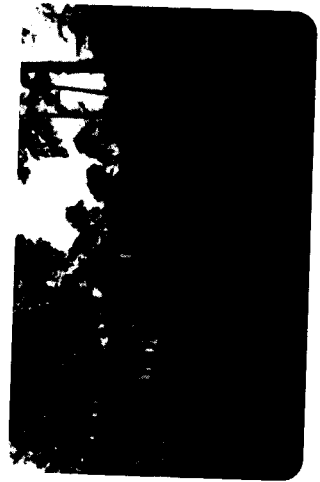
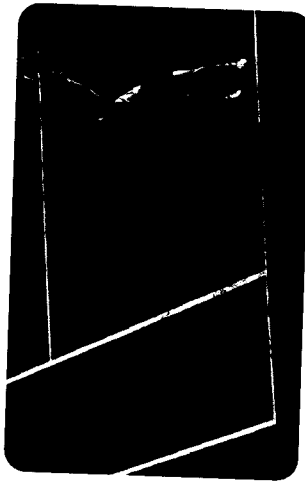
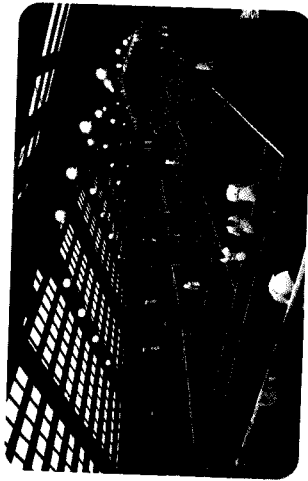
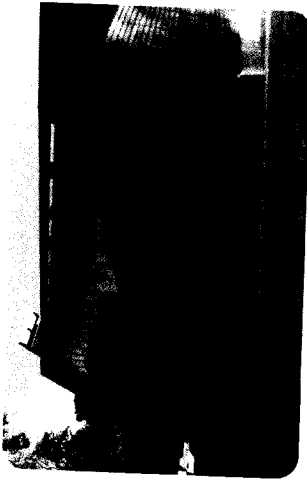


Requalificações

- Remodelação das bancadas, ginásio, auditórios e estruturas de apoio ao râguebi
- Remodelação do sistema de iluminação



Investimento Total 1.270.860,00 €



Ténis

O Ténis inclui 1 campo central e 26 campos descobertos em pó-de-arroz; 6 campos em piso sintético cobertos; 3 campos em betão poroso; balneários equipados com sauna e aquecimento central; sala de estar; restaurante/bar; parque de estacionamento central. Nesta infra-estrutura funciona o Centro de Alto Rendimento do Ténis.

Novos equipamentos

- Construção de nave coberta com 6 campos em piso sintético e bancada
- Construção de um jardim adjacente à nave coberta

Requalificações

- Remodelação do edifício principal, incluindo novos balneários e saunas
- Remodelação do edifício do bar
- Diversos arranjos paisagísticos a junto ao campo central
- Requalificação das paredes "bate-bolas"

Investimento Total 3.698.572,00 €



Ténis

Ténis Cobertos

Com valência especializada e orientada para a prática do Ténis, foi concluída a construção do Pavilhão coberto para 6 campos de ténis, com área bruta de construção de 4-455.00m².

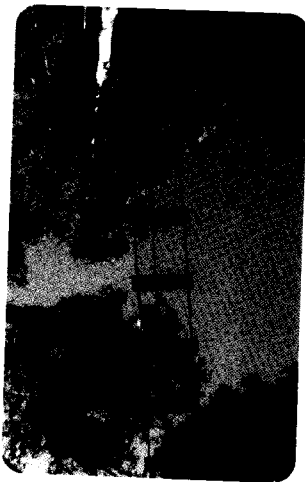
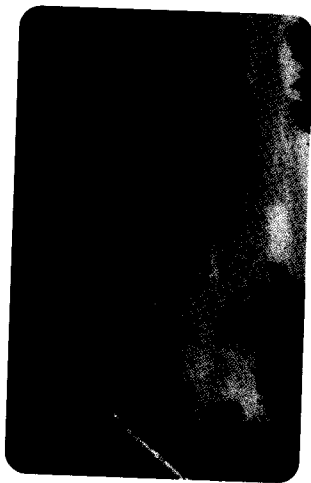
O edifício desenvolve-se num único piso, incluindo áreas destinadas a: Átrio e Sala de Espera; Instalações Sanitárias para público masculino, feminino e deficientes; Arrecadação; Bancadas para Público com cerca de 240 lugares; 6 Campos de Jogos em pavimento sintético

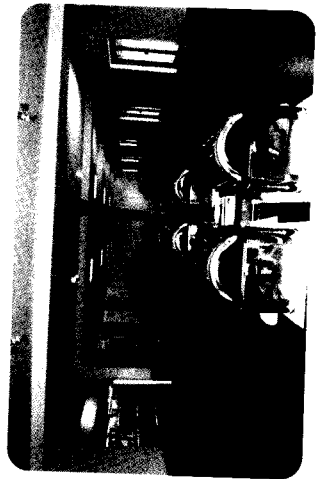
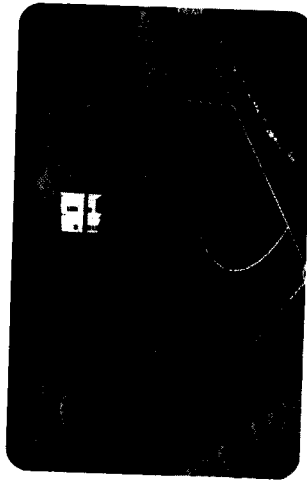
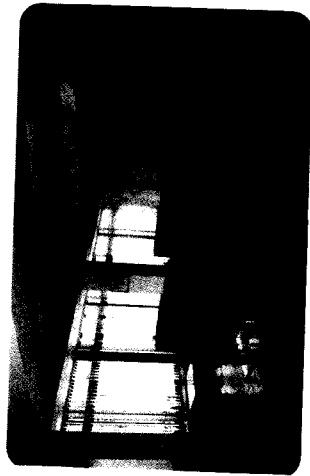


Parque Aventura

O **Parque Aventura** ocupa uma área de cerca de 3 hectares e é constituída por um circuito com várias estações de madeira que se encontram colocadas no topo das árvores. A ligação entre as diversas estações é feita através de pontes de corda, túneis, redes, estribos, carreiros, terminando em slides.

No parque aventura encontram-se dois percursos distintos: Grande percurso do Jamor, com 40 actividades e 5 slides (com cerca de 200 metros cada) e ainda percurso para crianças, com linha de vida, com 15 actividades e vários graus de dificuldade.





Centro de Estágio

O Centro Estágio engloba as seguintes infra-estruturas:
Pavilhão A - 24 quartos triplos e 1 individual;
Pavilhão B (CAR) - com 43 quartos duplos e 3 individuais;
restaurante; sala de estar; auditório com capacidade para 60
pessoas; 2 polidesportivos exteriores.

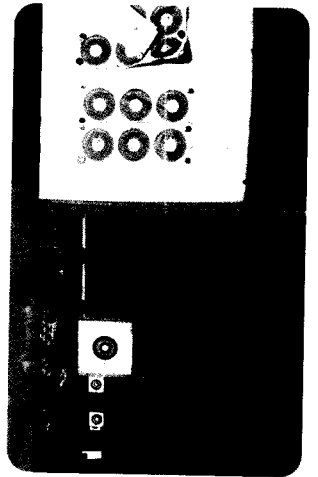
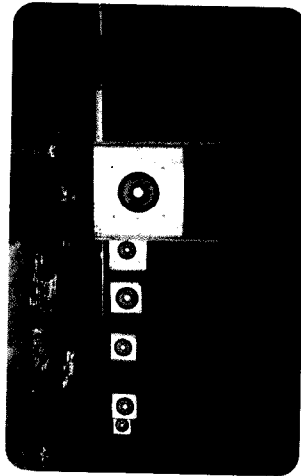
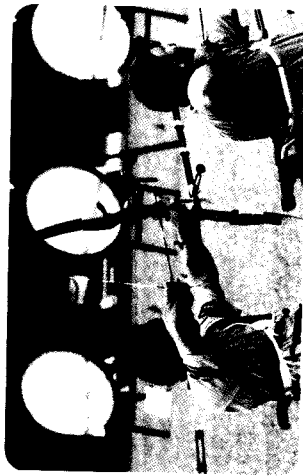
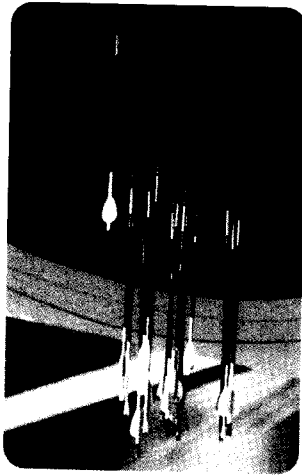
Novos equipamentos

- Duas esplanadas nos pavilhões A e B

Requalificações

- Modernização e remodelação de espaços de restauração e cozinha
- Requalificação dos dois campos polivalentes exteriores

Investimento Total 259.589,00 €



Tiro Com Arco

O Tiro com Arco inclui 1 campo em relva natural.
Neste campo funciona o Centro de Alto Rendimento de Tiro com Arco

Novos equipamentos

- Construção de campo de tiro com arco

Investimento Total 157.733,26 €

 **Parque Florestal**

O Parque Florestal inclui 240 hectares de várias espécies de árvores. Pela primeira vez no Jamor foi elaborado um plano de acção por um engenheiro silvicultor, requisitado à Direcção-Geral de Florestas, que desenvolveu um levantamento exaustivo das espécies presentes, com vista a conservação e manutenção desta importante área florestal.

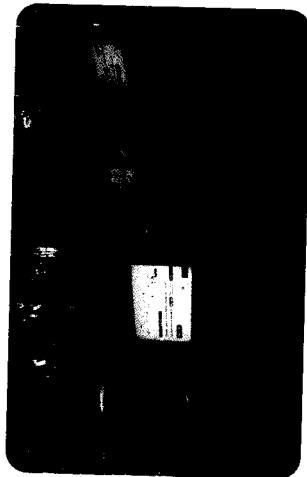
Novos equipamentos

- Construção de uma área de merendas no acesso sul do CDNJ

Requalificações

- Remoção de infestantes e espécies mortas
- Limpeza total da mata

Investimento Total 80.725,00 €





Parque Florestal

O Instituto do Desporto de Portugal, entidade responsável pela gestão do Centro Desportivo Nacional do Jamor, consciente da necessidade de conservação e manutenção desta importante área florestal, iniciou em 2008, com um Engenheiro Silvicultor a prestar serviço no IDP, I.P, um estudo para avaliação do real estado da mata que envolveu um levantamento exaustivo das espécies presentes, cujas conclusões foram, entre outras, as seguintes: Necessidade de reconversão da mata, em desequilíbrio ecológico, rearboreização e renaturalização de espécies autóctones;

- Grande número de árvores secas, em risco de queda, ou potencialmente perigosas;
- Carências de condução dos povoamentos, com excesso pontual de densidade e de clareiras;
- Presença significativa de pragas e doenças, nomeadamente no eucalipto e pinheiro-manso;
- Núcleos de espécies exóticas invasoras lenhosas em expansão, especialmente acácia;
- Focos de erosão de solo acelerada;
- Risco moderado de incêndio;



Parque Florestal

Para dar resposta a estas questões foi proposta uma estratégia de actuação englobando as seguintes fases:

1ª Fase 2008 - remoção do arvoredo seco e em risco de queda;

- *Desbaste das áreas florestais;*
- *Erradicação das espécies invasoras;*
- *Redução do risco de propagação de incêndio;*

2ª Fase 2008/2009

- *Rearborização da área florestal com recurso principalmente a espécies autóctones;*
- *Adequação da densidade dos núcleos de olival com transplantação de oliveiras;*
- *Implementação de medidas de controlo de erosão;*
- *Controlo do risco de incêndio;*
- *Valorização social e desportiva das matas.*

3ª Fase 2009/2010

- *Elaboração do Plano de Gestão Florestal - PGF*
- *Certificação da sustentabilidade da gestão florestal*



Parque Florestal

Assim, e depois de superiormente aprovada, foi iniciada em Março de 2009, a 1.^a fase do processo, envolvendo as seguintes acções:

- Abate de eucaliptos vivos de grande porte, muito inclinados sobre áreas desportivas ou de passagem, em parques de estacionamento ou junto a edifícios, porquanto representavam um enorme risco para pessoas e bens, em caso de queda;
- Abate de núcleos de acácias, espécies exóticas que agravam fortemente o equilíbrio ecológico da mata, já em risco perante esta espécie. De notar que o aspecto colorido da sua floração, que para a grande maioria das pessoas é agradável, representa, em termos ecológicos, milhões de novas sementes invasoras;
- Abate de eucaliptos secos em risco de queda;
- Desbaste de pinheiros dominados e decrépitos nas áreas da mata, não só para reduzir a competição por nutrientes, como para a criação de espaços para a plantação de novas espécies autóctones que necessitam de sombra na fase inicial da sua vida, designadamente o carvalho cerquinho, o sobreiro, o lódão, o loureiro, a alfarrobeira e os ciprestes;
- Corte da mancha de pinheiro-manso seco junto de Linda a Velha



CONSERVAÇÃO e MANUTENÇÃO dos CAMPOS de JOGOS

Conservação e manutenção dos campos de jogos relvados, campos de ténis e limpeza dos espaços exteriores do Centro Desportivo Nacional do Jamor:

Investimento total 1.369.585,00 €

