

**COMPLEXO DESPORTIVO
RIO MAIOR**
SPORTS CENTRE



COMPLEXO DESPORTIVO RIO MAIOR SPORTS CENTRE

Rio Maior situa-se no centro do país, a 80 km de Lisboa, 30 km de Santarém e 20 km de Caldas da Rainha. É um dos concelhos do Distrito de Santarém.

A zona Norte do concelho integra-se na área protegida do Parque Natural das Serras d'Aire e Candeeiros da qual também fazem parte as Salinas de Rio Maior. Perfeitamente integrado na paisagem da cidade surge o Complexo Desportivo de Rio Maior. Todas as instalações desportivas se agrupam com o complexo escolar existente proporcionando distâncias de deslocação mínimas entre todos os equipamentos.

Servido por uma rede de autoestradas que o liga a qualquer ponto do país, o Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior encontra-se a apenas 80 km do Aeroporto de Lisboa, dispondo de um serviço de transportes para os atletas e equipas alojados no complexo.

We are located in Rio Maior, a small portuguese city in the center of the country, 80 km north from the capital, Lisbon, and 30 km from the coast. The city is connected to all major Portuguese destinations by a network of highways and Lisbon airport is 45 minutes by car.

Arriving at the Sports Center you'll see the Natural Park of Serras d'Aire and Candeeiros confining with the training facilities. It means you'll have fresh and clean air and also the opportunity for a walk, or a trail run in various charted routes along the park. Near Rio Maior you'll find also the only active interior Salt Pans in whole Europe, a reminder that once the sea covered this lands.

The Sports Centre layout makes it easy to go from one to another facility, as they stand at walking distance.

Centro de Estágios Lodging Facilities

O Centro de Estágios de Rio Maior dispõe de três alas independentes de alojamento com 48 quartos em tipologias singles, duplos, triplos ou quádruplos, o que permite um ajuste às necessidades das equipas ou atletas. Todos os quartos estão equipados com telefone, internet wireless, televisão, mini-bar, ar condicionado e uma ou duas casas de banho, conforme a configuração.

Dispõe de um serviço de Bar/Cafetaria e também de um Restaurante self-service, onde são confeccionadas refeições para todos os atletas ali alojados. Contando com profissionais qualificados as ementas do restaurante são preparadas tendo em conta as especificidades de alimentação de cada equipa, podendo ser previamente escolhidas pelas equipas em estágio.

No Centro encontra ainda um auditório multimédia com capacidade para 90 pessoas, salas de reuniões, sala de lazer, salas para equipamentos, Ginásio, Sauna, Jacuzzi, Banho Turco, Crioterapia e serviço de lavandaria.

The Rio Maior Sports Centre has three independent lodging areas with a total of 48 rooms ready for single, double, triple or quadruple occupancy, meeting the specific needs of teams and athletes. You'll find a telephone in all rooms, Wireless Internet Access, Cable TV, mini-bar, air conditioning and one or two bathrooms.

You can also find a Bar/Cafeteria service and a Restaurant where all athletes can take their daily meals. With qualified personnel handling all tasks, the restaurant's menus are prepared considering the specific needs of each lodged team which can previously be selected by the team managers.

In the lodging area there is also a 90 seat multimedia auditorium, gym, recreation area, meeting rooms, equipment rooms, bike storage and a laundry service.





Estádio Municipal Rio Maior Stadium

O Estádio Municipal de Rio Maior é o palco ideal para a realização de eventos desportivos. Dotado de bancadas com capacidade para 6500 espectadores, totalmente cobertas, o Estádio dispõe de um relvado natural com as dimensões de 104 x 68m sendo frequentemente usado para treinos e jogos das selecções nacionais de futebol. A pista envolvente, a que foi dado o nome de Susana Feitor, atleta tetra olímpica riomaiorense, tem 400 mts de perimetro à corda, com 8 corredores, 2 caixas de saltos e zonas de lançamento para peso, martelo e dardo.

O Estádio Municipal dispõem ainda de todo o equipamento para a cronometragem de provas, incluindo photo-finish, bem como de iluminação capaz de garantir transmissões televisivas estando por isso apto a receber qualquer competição desportiva na área do futebol e atletismo.

Integradas na estrutura do Estádio Municipal de Rio Maior estão igualmente 2 salas polivalentes com 360m² especialmente dedicadas à prática de desportos de combate, como o judo ou o taekwondo.

Rio Maior Municipal Stadium has ideal conditions for football and athletics events. With 6500 covered seats, the stadium has a natural grass pitch with 104 x 68m, frequently used for competitions and training sessions by Portuguese National Football Teams. The 400m synthetic athletics track, named by the 4 times Olympic athlete Susana Feitor, from Rio Maior, has 8 lanes, 2 jump boxes and an area for discus, hammer and javelin.

The Stadium features a chrono timing system, equipped with photo finish and lighting conditions, capable of sustaining TV broadcasts without any extra material.

The Stadium also holds 2 indoor sports rooms with 360m², ideal for combat sports like judo and taekwondo.



Campos de Treino Training Fields

O Complexo Desportivo de Rio Maior tem 4 campos de treino relvados.

Dois em relva sintética com as medidas de 100 x 64m e 60 x 40m; dois em relva natural com as medidas 105 x 64m e 66 x 50m, contando um deles com uma zona para aquecimento com 40 x 80m também ela relvada.

Para a prática de voleibol e futebol de praia, existe um espaço com as medidas oficiais para competições, onde a Seleção Portuguesa de Futebol de Praia realiza os seus treinos. Todos os campos dispõem de iluminação artificial.

Rio Maior Sports Centre has 4 outdoor football training pitches. Two in natural grass, with 100 x 64m and 60 x 70m, two in synthetic turf with 100 x 64m and 60 x 40m.

There is a pitch, for beach volleyball and beach soccer with official measures for competitions, where the Portugal National Beach Soccer Team has training sessions. All fields are served by artificial lighting.



Pavilhão Polidesportivo Multisports Hall

O Pavilhão Polidesportivo de Rio Maior tem 2000 lugares sentados e excelentes condições para a prática de todas as modalidades indoor: andebol, badminton, basquetebol, futsal, voleibol e desportos de combate, entre outras.

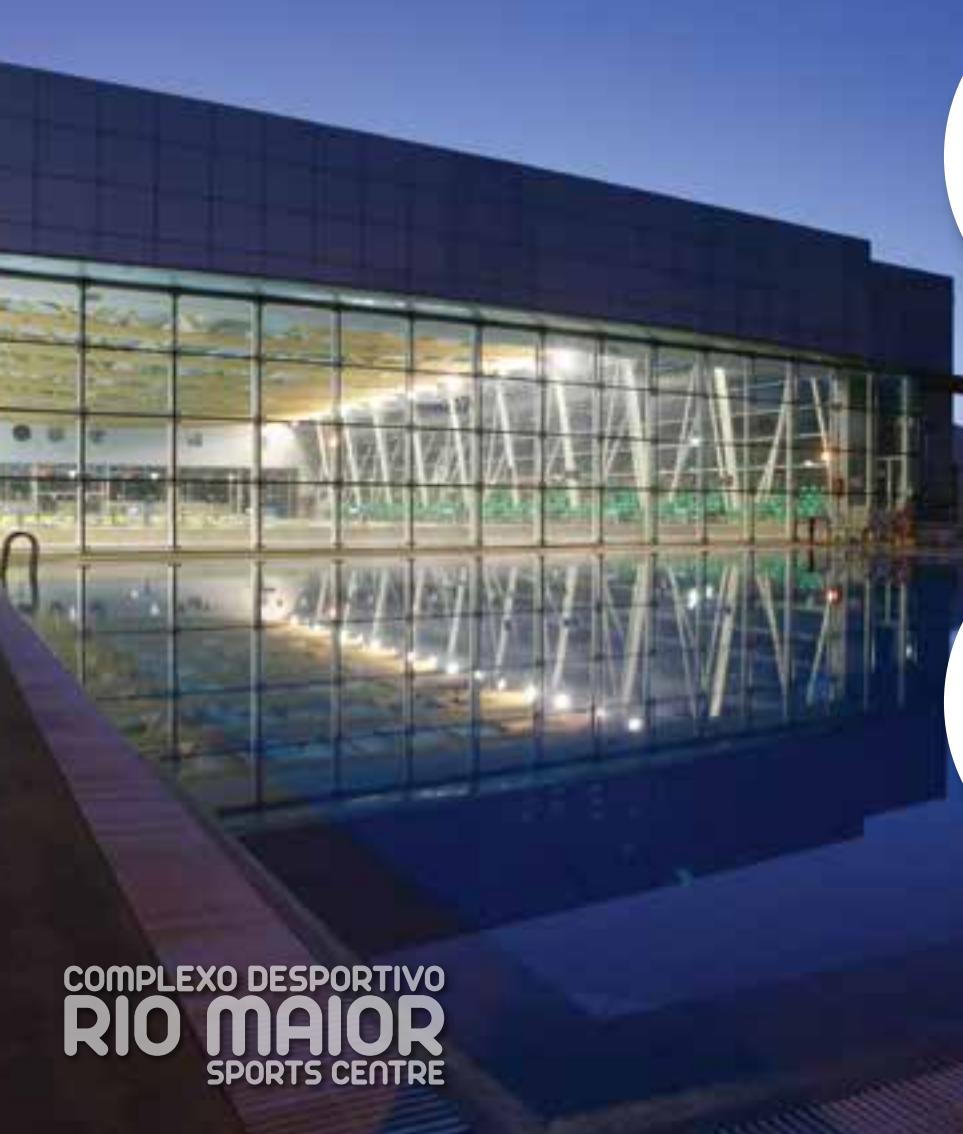
De grande funcionalidade, este pavilhão recebeu jogos da fase final do Campeonato do Mundo de Andebol em 2003, dispondo por isso de condições técnicas excelentes, quer para a prática desportiva quer para transmissões televisivas.

Características Técnicas:
Piso Flutuante de Madeira, Ar condicionado, Marcador Eletrónico, Baybor de 4 faces, Iluminação branca (5800° Kelvin e 600 lux/m² no solo), Sistema sonoro e Sala de Imprensa.

The Rio Maior Multi Sports Hall with a 2000 spectator seating capacity, has excellent conditions for all indoor sports: Handball, Badminton, Basketball, Futsal, Volleyball and Combat Sports.

This Sports Complex was one of the facilities used for final matches during the 2003 Men Handball World Championship and has excellent technical conditions for sports practice and TV broadcasting.

Technical Specifications:
Wooden Floor, Air Conditioning, 4 sides Baybor Electronic Multisports Scoreboard, White Lighting (5800° Kelvin and 600 lux/m² ground level), Sound System and Press Room.



Piscina Olímpica Olympic Swimming Pool

Dotado de duas piscinas cobertas, com 25 e 50 metros, e ainda um tanque de saltos e um tanque de aprendizagem este Complexo está preparado para receber todas as vertentes da natação.

O Complexo de Piscinas dispõe de dois ginásios para treino fora de água, um deles equipado com ergómetros VASA.

A qualidade destas instalações foi reconhecida com a implantação do Centro de Alto Rendimento de Natação de Portugal.

With two indoor swimming pools, with 25 and 50 meters, an indoor learning pool and an outdoor diving tank, this Complex fulfills all requirements for any aquatic activity.

Two gyms are part of these facilities, one of them equipped with VASA swimming ergometers.

The Portuguese high performance Swimming Center is based in our Complex.

Centro de Alto Rendimento de Rio Maior

Rio Maior High Performance Centre

Integrado no Centro de Alto Rendimento, funciona o laboratório de avaliação e controlo do rendimento desportivo, uma estrutura que se encontra apetrechada com equipamentos ao mais alto nível. Estes permitem a realização de testes de avaliação da força estática e dinâmica, avaliação metabólica do VO₂ max e lactatos sanguíneo, avaliação antropométrica e da composição corporal, e também análise biomecânica da técnica, no âmbito da natação. Na piscina, encontram-se ainda outro tipo de equipamentos e valências, que incluem um sistema de filmagens da técnica de nado, através de um sistema de duplo-meio para filmagem do nado lateral com uma câmara sub-aquática e uma de superfície. Para além destas, existem também duas câmaras colocadas no tecto da piscina, para filmagem aérea do nado frontal, reforçadas se necessário por câmaras no cais da piscina para filmagens de outros ângulos. Existem, também, 2 plataformas de força, uma para análise da força exercida na partida, colocada sob o bloco de partida que permite determinar o valor de força exercida, o tempo de reação e o tempo de saída do bloco. A outra colocada na parede testa da piscina, para determinação da força exercida na viragem. A piscina de 50 m, possui ainda 1 sistema de cronometragem electrónica que permite a simulação de uma prova e o treino das rendições nas estafetas. Em conjunto, todos estes equipamentos instalados no laboratório e piscina Olímpica permitem a avaliação completa dos atletas de diversas modalidades, de forma a potenciar o seu treino e os resultados obtidos.

The performance testing and monitoring lab is a structure that is equipped at the highest level in order to perform tests of strength, static and dynamic, cardio respiratory testing like VO₂ max with the possibility of performing several protocols on treadmill or static bicycle, blood lactate testing, anthropometric testing by bio impedance or skinfold methods, and swimming video biomechanical analyses. All these equipment is set up in a location with all conditions and highly prepared for the mentioned tests and procedures. Other equipment and testing possibilities related with swimming video recording are placed in the 50m Olympic Pool , which include a double frame shoot possibility. Other cameras can be used on the pier to shoot swimming on different angles like front, side or superior. A sub-aquatic camera can be placed on top of the pool to be used on turns video recording and front swimming angle. There are also two kinds of power platforms , one placed under the starting block platform for start analysis on three axes, reaction time recording, and another power platform placed on the top wall of the pool for back starts and different turns power data recording . The 50m swimming pool is also equipped with an electronic timing system that allows the simulation of time recording and relay transitions. All these devices installed in the lab and in the 50m Olympic pool allow the complete assessment of different sports in order to maximize your performance.





Fisioterapia e Recuperação Physiotherapy and Recovery

Equipado com a mais recente tecnologia de terapia e recuperação (laser, ultrasons, magnoterapia, ondas de choque, ondas curtas), o Centro de Estágios de Rio Maior tem ao dispor dos atletas e equipas os serviços de medicina desportiva, massagem e fisioterapia.

O Centro dispõe ainda de duas zonas de recuperação com Jacuzzis, Saunas, Banho Turco e área para tratamentos de Crioterapia.

The Rio Maior Sports Centre offers their athletes services in Sports Medicine, Massage and Physiotherapy with the latest therapy and recovery equipment (laser, ultrasounds, magnetotherapy, shock wave therapy and short wave therapy).

The Sports Centre also has two recovery areas for athletes, equipped with Jacuzzi, Sauna, Steam Bath and Criotherapy



COMPLEXO DESPORTIVO RIO MAIOR

SPORTS CENTRE

A Centro de Estágios e Formação Desportiva

B Pavilhão Polidesportivo

C Complexo de Piscinas Municipais

D Estádio Municipal

E Pavilhão Multiusos

F Pavilhão Gimnodesportivo

G Parque Desportivo

H Campos de Treino - Relva Natural

I Campo de Treino - Relvado Sintético

J Campo de Futebol e Voleibol de Praia

P Parque de Estacionamento

Polidesportivos Descobertos

Terminal Rodoviário



A Sports Centre Lodging Facilities

B Multisports Hall 1

C Swimming Pools

D Municipal Stadium

E Multipurpose Centre

F Multisports Hall 2

G Sports Park

H Training Fields - Natural turf

I Training Field - Synthetic turf

J Beach Soccer and Volleyball Field

P Parking Area

Open Air Multisports Field

Bus Station



COMPLEXO DESPORTIVO **RIO MAIOR** SPORTS CENTRE

Contactos | Contacts

Apartado 153 - 2040-998 Rio Maior - PORTUGAL
Pá da Ribeira, 2040-227 Rio Maior - PORTUGAL
Phone: +351 243 999 700 Fax: +351 243 999 709
email: geral@desmor.pt | www.desmor.pt
www.youtube.com/desmoreem
www.facebook.com/desmor.pt

