



PROGRAMA «JAMOR PARA TODOS»



JAMOR

CENTRO DESPORTIVO NACIONAL
ESPAÇO DE EMOCÕES
ENCONTRO DE GERAÇÕES





JAMOR

CENTRO DESPORTIVO NACIONAL
ESPAÇO DE EMOCÕES
ENCONTRO DE GERAÇÕES

CENTRO DESPORTIVO NACIONAL DO JAMOR

Há 75 anos, a 10 de junho de 1944, é inaugurado o Estádio Nacional do Jamor também designado por Estádio de Honra do Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ). Este foi o início da criação de um complexo de infraestruturas desportivas públicas em pleno vale do rio Jamor, em Oeiras.

Atualmente, o CDNJ disponibiliza aos utentes diversas instalações desportivas, um parque urbano e uma extensa zona de mata de acesso livre, valências e serviços que lhe conferem uma identidade própria enquanto espaço privilegiado para apoio à prática desportiva a todos os níveis, desde o desporto federado e de alto rendimento ao desporto de recreação.

Com o objetivo de proporcionar aos utentes do CDNJ uma gama ampla de atividades, com enquadramento técnico adequado, espaços e equipamentos atrativos e de qualidade, foi lançado o projeto «Jamor para Todos/Jamor for All».

Convido-vos a desfrutar.

O Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop that crosses itself, followed by a smaller loop and a final stroke.

Vítor Pataco

PROGRAMA «JAMOR PARA TODOS»

O QUE É

O projeto «Jamor para todos» é um instrumento de promoção da prática desportiva e de estilos de vida saudável, contribuindo para a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar dos seus utentes.

A QUEM SE DESTINA

O projeto «Jamor para todos» destina-se a todos os utentes que frequentam as instalações do Centro Desportivo Nacional do Jamor, independentemente da sua idade, género, nível de prática desportiva e ritmo de prática.

QUANDO TEM LUGAR

O projeto «Jamor para todos», tem lugar todos os dias da semana, devendo para tal o utente escolher a instalação desportiva, ação ou evento disponível no momento da sua visita ao Centro Desportivo Nacional do Jamor.

ONDE TEM LUGAR

O projeto «Jamor para todos» tem lugar em diversas instalações do Centro Desportivo Nacional do Jamor, devendo o utente consultar o mapa de instalações e acessos disponíveis.

ENQUADRAMENTO TÉCNICO

O projeto «Jamor para todos», dispõe de diversas atividades tecnicamente enquadradas e abertas a todos os utentes devendo para tal ser consultado o mapa de atividades.

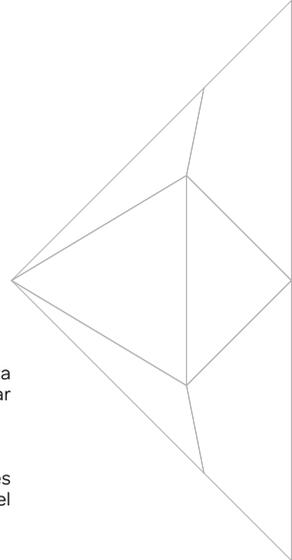
TIPOLOGIA DE ACESSOS

O projeto «Jamor para todos», apresenta várias tipologias de acessos, a saber:

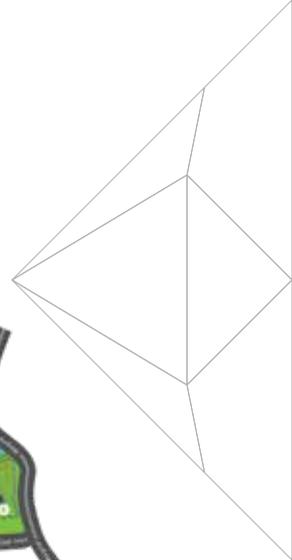
- livres;
- enquadramento técnico.

Os acessos podem incluir ou não taxas.

(consultar oferta)



MAPA GERAL



- ESTÁDIO**
- 1 Estádio de Honra
- 2 Praça da Maratona
- 3 Direção do CDNJ
- 4 Tribuna de Honra
- 5 Circuito de Manutenção (Mata Poente)
- 6 Capela da Nossa Sra. da Boa Viagem
- ATLETISMO**
- 7 Centro de Treino de Atletismo
- 8 Balneários / Bar
- 9 Campo n.º3
- 10 Campo n.º4
- 11 Campo n.º5
- 12 Campo de Hóquei

- ÁREAS**
- 13 Relvado Informal
- 14 Parede de Escalada
- 15 Espaço de Jogo e Recreio
- 16 Canoagem
- ÁREAS**
- 17 Circuito de Manutenção (Parque Urbano)
- 18 Ginásio ao Ar Livre
- 19 Minigolfe
- 20 Complexo de Piscinas
- ÁREAS**
- 21 Centro de Treino de Raguêbi
- 22 C.N. de Formação de Golfe
- 23 Pista de Crosse

- ÁREAS**
- 24 Centro de Tênis do Jamor
- 25 Centro de Treino de Tiro com Arco
- ÁREAS**
- 26 Carreira de Tiro
- 27 Parque Aventura
- 28 CAR - Residência
- 29 CAR - Centro de Estágio
- 30 BTT
- ÁREAS**
- 31 Parque de Estacionamento n.º1
- 32 Parque de Estacionamento n.º2
- 33 Parque de Estacionamento n.º3
- 34 Parque de Estacionamento n.º4
- M** Moinhos

Nº	INSTALAÇÃO	EQUIPAMENTO DESPORTIVO	ACESSO LIVRE	COM ENQUADRAMENTO TÉCNICO
1	Estádio Nacional	Pista de atletismo - 8 corredores	✓ €	✓ €
20	Complexo de Piscinas	Piscina Olímpica	✓ €	✓ €
		Piscina de 25m	✓ €	✓ €
24	Centro de Treino de Ténis	Campos descobertos de pó de tijolo	✓ €	✓ €
		Campos cobertos de piso sintético	✓ €	✓ €
		Paredes bate bolas	✓	✗
11	Campos de Jogos	Campo de jogos nº 5 - relva sintética	✓	✗
22	Centro Nacional de Formação de Golfe	Driving Range	✓ €	✓ €
		Campo com 9 buracos	✓ €	✓ €
19	Campos de Mini-Golfe	Circuito nº 1 – 18 buracos	✓ €	✗
		Circuito nº 2 – 18 buracos	✓ €	✗
16	Pista de Atividades Náuticas	Pista de Atividades Náuticas	✓ €	✗
		Campo de Kayak Polo	✓ €	✗
14	Estrutura Artificial de Escalada	Vias verticais e inclinadas com 12m de altura	✓ €	✓
		Vias verticais com 3m de altura	✓ €	✓
14	Estrutura de Treino de Força	Estrutura de Treino de Força	✓	✗
18	Ginásio ao ar livre	Equipamentos de ginásio ao ar livre	✓	✗
25	Centro de Tiro com Arco	Campo de Tiro com Arco	✗	✓ €
26	Carreira de Tiro	Carreira de Tiro de 10m	✗	✓
23	Pista de Crosse (corrida)	Percurso de 1700m (vermelho)	✓	✗
		Percurso de 1400m (amarelo)	✓	✗
		Percurso de 1100m (verde)	✓	✗
		Percurso de 800m (azul)	✓	✗
30	Pistas de Cross-Country e Enduro	Pista de XCO – nível muito difícil	✓	✗
		Pista de XCO – nível difícil	✓	✗
		Pista de XCO – nível moderado	✓	✗
		Pista de Enduro – nível difícil	✓	✗
17	Percurso pedonais	4 percursos pedonais A B C D	✓	✓
		Circuitos de manutenção	✓	✗
5	Matas	Nascente e poente sul e norte	✓	✗
		Circuitos de manutenção	✓	✗
27	Adventure Park	Percursos de Arborismo – jovens e adultos	✗	✓ €
		Percurso de Arborismo – crianças	✗	✓ €
15	Espaço de jogo e recreio	Parque infantil	✓	✗
		Mini-Parque Aventura – Espaço lúdico	✓	✓
13	Relvados informais	Relvado informal de 10.000m ²	✓	✗
		Relvado informal de 16.000m ²	✓	✗



ESTÁDIO NACIONAL

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

8 pistas de corrida de 400m

HORÁRIOS PARA UTENTES EM GERAL:

2ª a 6ª feira: 07h00-10h00 | 13h00-17h00 | 19h00-22h00

Sábado: 13h00-22h00

Domingo: 07h00-20h00



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento Técnico



CENTRO DE MARCHA E CORRIDA DO JAMOR

Programa Nacional de Marcha e Corrida

ATIVIDADES TÉCNICAMENTE ENQUADRADAS:

2ª a 6ª feira: 19h00-21h00

Sábado: 10h00-13h00

Condicionado a inscrição/taxa de utilização



COMPLEXO DE PISCINAS

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Piscina olímpica e piscina de 25m

HORÁRIOS PARA UTENTES EM GERAL:

2ª a 6ª feira: 07h00-22h00

Sábado: 08h00-18h00

Domingo: 08h00-13h00



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento
Técnico



ESCOLA DE NATAÇÃO DO JAMOR ATIVIDADES TÉCNICAMENTE ENQUADRADAS:

2ª a 6ª feira: 08h30-20h30

Sábado: 09h00-17h00

Domingo: 09h00-12h30

Condicionado a inscrição/taxa de utilização



CENTRO DE TREINO DE TÊNIS

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

27 campos descobertos em pó de tijolo
6 campos cobertos de piso sintético
3 paredes bate bolas

ESCOLA DE TÊNIS DO JAMOR ATIVIDADES TÉCNICAMENTE ENQUADRADAS

2ª a Sábado: 08h30-21h00



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento
Técnico



Condicionado a inscrição/taxa de utilização



CAMPOS DE JOGOS

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Campo de jogo - relva sintética

CAMPO DE JOGONº 5

Campo de relva sintética com marcações oficiais de futebol de 11 e equipado com balizas de futebol de 11 e futebol de 7



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento Técnico



Acesso livre sem taxas.

O espaço pode estar temporariamente interdito sempre que se verifique a realização de alugueres pontuais ou a realização de eventos.



CENTRO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE GOLFE



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento
Técnico



EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Campo de golfe de 9 buracos, PAR 34, distribuídos por dois PAR 3, seis PAR 4 e um PAR 5.

Driving Range com 27 baias, das quais 11 são cobertas.

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:

Todos os dias: 07h30-19h00

ESCOLA NACIONAL DE GOLFE

ATIVIDADES TÉCNICAMENTE ENQUADRADAS:

2ª a 6ª feira: 17h00-20h00

Sábado: 09h00-13h00 | 15h00-18h00



CAMPOS DE MINI-GOLFE

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

2 circuitos distintos de mini-golfe de 18 buracos.
1 circuito constituído por pistas de grandes dimensões em relva sintética e 1 circuito com pistas mais pequenas.

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:

Todos os dias: 09h00-21h00



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento Técnico



Condicionado a inscrição/taxa de utilização



PISTA DE ATIVIDADES NÁUTICAS

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Pista de atividades náuticas
com plano de água de 12.100m²
Zona de embarque com 7 "fingers"
Campo permanente de Kayak Pólo

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:

Todos os dias: 09h00-21h00



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento Técnico



Condicionalizado a inscrição/taxa de utilização



ESTRUTURA ARTIFICIAL DE ESCALADA

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Estrutura artificial de escalada (EAE)
com 12m de altura e 9m de largura.
Proporciona a instalação de 5 a 7 vias de escalada.

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:

Todos os dias: 09h00-21h00

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CAMPISMO E MONTANHISMO DE PORTUGAL ATIVIDADES TÉCNICAMENTE ENQUADRADAS:

Sábado: 14h30-18h00

Domingo: 09h30-13h00



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento
Técnico



Condicionado a inscrição/taxa de utilização



ESTRUTURA DE TREINO DE FORÇA

EQUIPAMENTO DESPORTIVO
Estrutura de treino multi-exercícios

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:
Todos os dias: 09h00-21h00



TIPOLOGIA
DE UTÊNCIA
Livre



Enquadramento
Técnico





GINÁSIO AO AR LIVRE

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Circuito ao ar livre composto por 12 equipamentos

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:

Todos os dias: 08h00-21h00



TIPOLOGIA
DE UTÊNCIA
Livre



Enquadramento
Técnico





CENTRO DE TIRO COM ARCO

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Campo em relva natural com 80m de comprimento
por 60m de largura

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO COM ARCO

ATIVIDADES TÉCNICAMENTE ENQUADRADAS:

Com marcação prévia



TIPOLOGIA DE UTÉNCIA

Livre



Enquadramento
Técnico



Condicionado a inscrição/taxa de utilização



CARREIRA DE TIRO

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Carreira de 50m com 30 linhas
Carreira de 25m com 30 linhas
Carreira de 10m com 30 linhas

HORÁRIOS PARA UTENTES EM GERAL:

Carreira de 25 e 50m - Todos os dias: 08h00-20h00
Carreira de 10m - Todos os dias: 08h00-22h00



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento Técnico



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO ATIVIDADES TÉCNICAMENTE ENQUADRADAS:

Carreira de 10m - Sábado a Domingo: 09h30-13h00

Condicionado a inscrição/taxa de utilização



PISTA DE CROSSE (CORRIDA)

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Pista de crosse com 4 circuitos
(Distância de 1700m, 1400m, 1100m e de 800m)

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:

Todos os dias: 08h00-21h00



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento
Técnico





PISTA DE XCO E ENDURO (BTT)

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

3 pistas de BTT - Cross Country Olímpico (XCO)

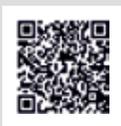
Pista Preta - distância de percurso: 4200m

Pista Vermelha - distância de percurso: 3400m

Pista Azul - distância de percurso: 2100m

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:

Todos os dias: 08h30-21h00



TIPOLOGIA
DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento
Técnico





PERCURSOS PEDONAIS

EQUIPAMENTO DESPORTIVO

4 percursos pedonais (A,B,C e D)

Desníveis acumulados dos percursos:

A: 90m | B: 70m | C: 130m | D: 110m

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:

Todos os dias: 08h00-21h00

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CAMPISMO E MONTANHISMO DE PORTUGAL ATIVIDADES TÉCNICAMENTE ENQUADRADAS:

Sábado: 09h30-12h00



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento
Técnico



Condicionado a inscrição/taxa de utilização



MATAS - CIRCUITO DE MANUTENÇÃO

Espaço privilegiado para os amantes do exercício físico ao ar livre e um excelente complemento a uma corrida, caminhada ou um passeio de bicicleta. Circuito de Manutenção com diversas estações espalhadas pela vasta extensão arbórea.

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:
Todos os dias: 08h00-21h00



TIPOLOGIA
DE UTÊNCIA
Livre



Enquadramento
Técnico





ADVENTURE PARK ARBORISMO

EQUIPAMENTO DE LAZER

Grande percurso do Jamor, com 44 atividades e 5 slides (com cerca de 200m cada).

Percurso para crianças, com 15 atividades e vários graus de dificuldade.

ATIVIDADES TECNICAMENTE ENQUADRADAS:

Todos os dias: 10h00-18h00



TIPOLOGIA DE UTÉNCIA

Livre



Enquadramento
Técnico



Condicionalizado a inscrição/taxa de utilização



MINI- PARQUE AVENTURA

EQUIPAMENTO DE LAZER

9 equipamentos lúdicos em madeira

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:

Todos os dias: 08h00-21h00



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento
Técnico



ADVENTURE PARK JAMOR

ATIVIDADES TECNICAMENTE ENQUADRADAS:

Sábado a Domingo: 09h00-13h00 | 14h00-17h00

Condicionado a inscrição/taxa de utilização



ESPAÇO DE JOGO E RECREIO

EQUIPAMENTO DE LAZER

9 equipamentos lúdicos em madeira

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:

Todos os dias: 08h00-21h00



TIPOLOGIA
DE UTÊNCIA
Livre



Enquadramento
Técnico





RELVADOS INFORMAIS

EQUIPAMENTO DE LAZER

1 relvado com 10.000m²

1 relvado com 16.000m²

HORÁRIO PARA UTENTES EM GERAL:

Todos os dias: 08h00-21h00



TIPOLOGIA DE UTÊNCIA

Livre



Enquadramento
Técnico





EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.



Semana Europeia do Desporto



Centro Desportivo Nacional do Jamor - CDNJ
Praça da Maratona
1495-751 Cruz Quebrada
Oeiras - Portugal

jamor.ipdj.pt
+351 214 146 030
reservas.jamor@ipdj.pt