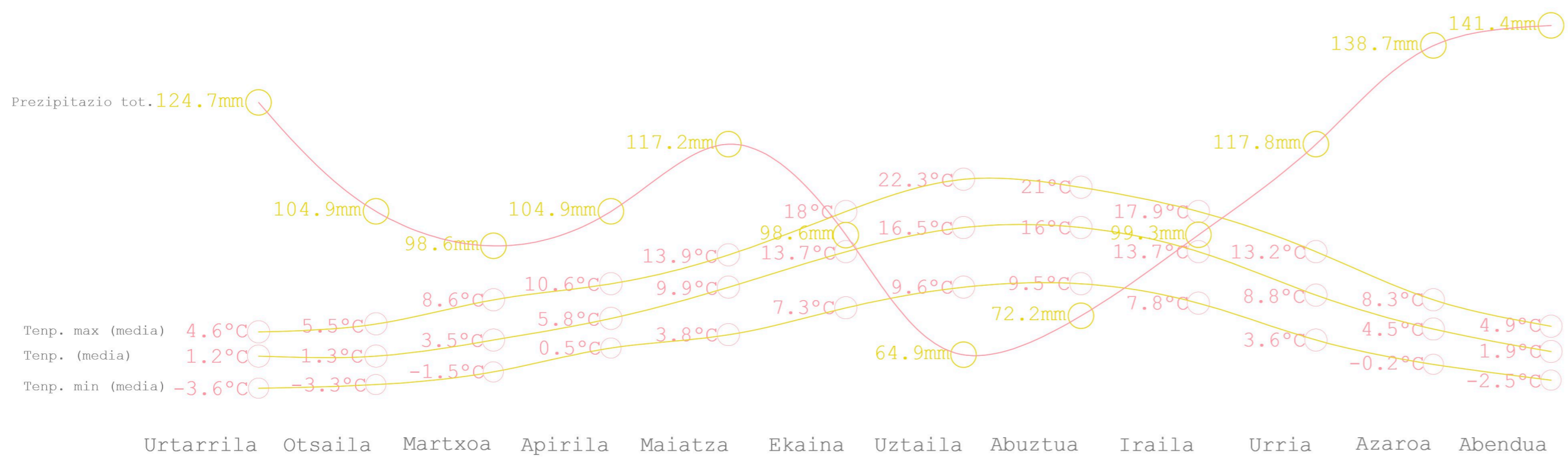
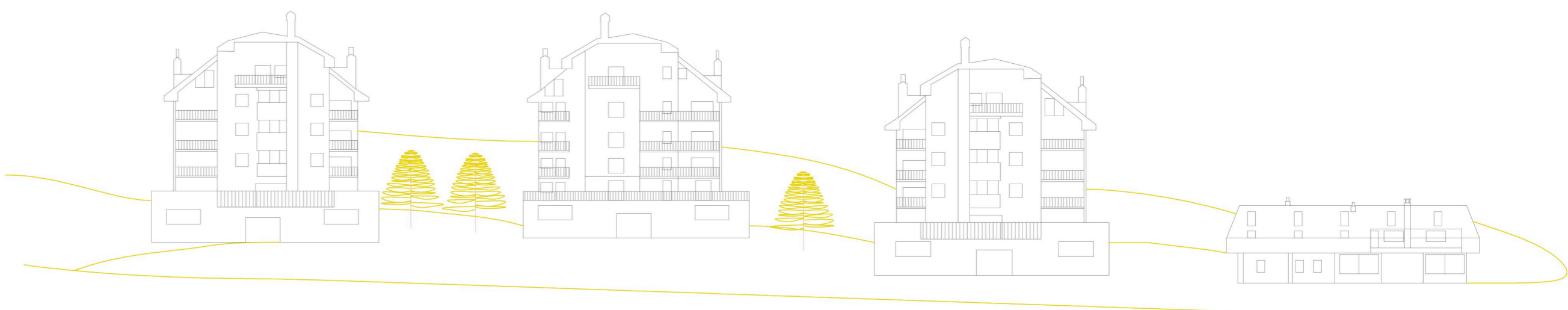


Formigal urbanizazio kokapen planoa



Udak nagusiki hotzak izaten dira. Neguak elurte handiengatik bereizten dira, udaberrian ur desegiten direnak, ur kantitate handiak sortuz. Normalean temperatura udan 20°C-ra igozzen da eta neguan -10°C-ra iritsi daiteke.



Alpeak
Eski estazioak
Eskalada puntuak
Errendimendu altuko zentroak

MENDIKO KIROLAK ANALISIA

	Zer da? Motak?	Uda/negua	Non?	Materialak	Biltegia	Prestakuntza fisikoa	Gimnasioa
ALPINISMOA	Mendiko kirol zaharrena, mendietara igotzearen akzioa.		GR ibilbideak	Botak eta polainak, piolet eta kranpoiak, makilak.	Apaletan	Fondo fisikoa, jarduera luzea, intentsitate desberdinak, erritmo aldaketekin. Jarduera aerobikoa eta muskulazioa: bizkarrak, bikiak, gluteoak, koadrizespak.	-Bizikleta estatikoa -Pesak -Muskulazio makinak
BARRANKISMOA	Sakan batetik jeltsiera XX. medietatik aurrera hasi zen praktikatzen oinez edo igeriz bukatu daiteke.		Gorgol	Neoprenoa, zapata egokiak, kaskoa, eskularruak, arnes, mosketola...	Bustitako elementuak pertsetan ongi sekatu daitezten, bestea apaletan	Teknika, indarra, kapazitate aerobikoa, flexibilitatea eta erresistentzia kardiobaskularra.	-Esterilla -Bizikleta estatikoa -Korrika egiteko makina -Muskulazio makinak
MENDIKO LASTERKETAK	Erresistentzia frogak, 21km gutxienezko bideak eta 1km ko igoerakoak. Trial running.		GR ibilbideak.	Zapatilla egokiak eta kranpoiak	Apaletan	Koadrizesp-en lanketa, sentadillak, jauziak.	-Bizikleta estatikoa -Korrika egiteko makina -Muskulazio makinak
ESKALADA ETA HIZOTZ ESKALADA	Harrizko edo hizotzeko paretak igo edo zeharkatzea.		Portalet, Foratata mendia, Pantikosako bainuetxea eta Sandiniés, Escarrilla	Arnesa, kaskoa, zapatilla egokiak, soka, kranpoiak, piolet...	Apaletan	Potentzia eta indarra, erresistentzia, flexibilitatea. Hanka, enborra, besoak.	-Bizikleta estatikoa -Korrika egiteko makina -Pesak -Pres-banka eta poleak
ESKIA ETA SNOWBOARDING	Eski alpinoa, fondoko eskia, freestyle eskia, freeride eskia, snowboarding-a.		Portalet, Formigal eski estazioa, Pantikosako bainuetxea eta Pantikosako eski estazioa	Eskiak, botak, kaskoa, snowboarding tabla eta makilak	Eskia eta snowboard-ak bertikalean jarriko dira	Funtzio muskularra, batez ere gorpuzaren behealde, hanka. Belaualdeko muskulazioa, lumbareak eta pelbisa.	-TRX -Esterilla -Polea
MARTXA NORDIKOA	Mendiko makilekin oinez edo korrika joatea		GR ibilbideak.	Zapatilla egokiak eta makilak	Apaletan	Sorbaldak, besoak, hankak.	-Eliptikoa
ELUR-ERRAKETA	Aire librean elurrezko erraketekin ibiltzea.		Portalet, Pantikosako bainuetxea	Erraketak eta makilak	Erraketak sikatu daitezten bere leku propioa izango dute	Ez da fisiko partikularra behar, hankak.	-Bizikleta estatikoa -Korrika egiteko makina -Eliptikoa
TXIRRINDULARITZA	Mendiko txirrindularitza, cyclo-cross edo trial, errepideko txirrindularitza		Tena bailarako errepideak, mendiko bide prestatuak.	Txirrinda, kaskoa...	Txirrindun aparkalekua	Erresistentzia aerobikoa, indar explosiboa.	-Bizikleta estatikoa -Muskulazio makinak

- 1-CDS Madril.
- 2- Sant Cugat Del Vallés, Bartzelona.
- 3-CDS altuera handiko entrenamendurako Sierra Nevada, Granada.
- 4-CDS Leonen.
- 5- Txirrindularitza erresistentzia errendimendu altuko zentroa Palma de Mallorca-n.
- 6- Golf-ean erresistentzia errendimendu altuko zentroa.
- 7- Arrau eta piragismoan erresistentzia errendimendu altuko zentroa "La Cartuja"-n, Sevilla.
- 8- Tiro olimpikoan erresistentzia errendimendu altuko zentroa "Juan Carlos I", Granada.
- 9- Belan erresistentzia errendimendu altuko zentroa "Principe Felipe", Santander.

Errendimendu altuko zentroa (CAR) kirol instalazio bat da, non kirolariek beraien kirol errendimendua hobetu dezaketen. Bertan, maila altuko kirolariek erresistentzia errendimendu altuko zentroa zaizkie.

Estatu mailan ez dago mendiko kirolen erresistentzia errendimendu altuko zentrorik, baita ere inguruan ez dago horrelako ekipamendurik. Gainera, Frantziaren ondoan egonik nazioarteko kirolariak kontzentratzeko balioa luke Formigaleko zentroak. Kirolariek beraien mendiko kirolak aire librean inguruko ekipamenduetan arituko dira. Izan ere, ezin hobeak dira bailaran kokatzen diren eski estazioak, mendiak eta eskalada puntuak. Zentroan beraien prestakuntza fisikoa landuko dute kanpoan ez dauenean, horrez gain beraien behar guztiak asetzeko espazioak izango dituzte.

Errendimendu altuko zentroa urte osoan irekia egongo da mendiko kirolak klimaren arabera aldatzen joaten direlako. Honez gain, itsas mailatik 1500m-ko altueran dagoenez, altuera handiko entrenamenduak izango dira. Estatu mailan horrelako bakarra dago Sierra Nevada.



0. Solairua E:1/250



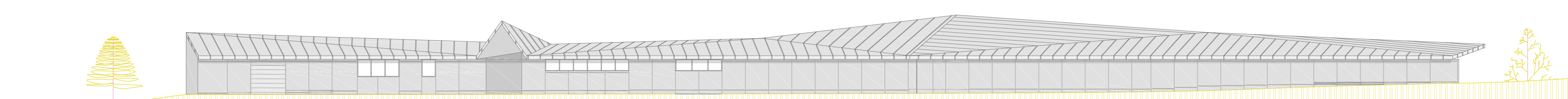
-1. Solairua E:1/250



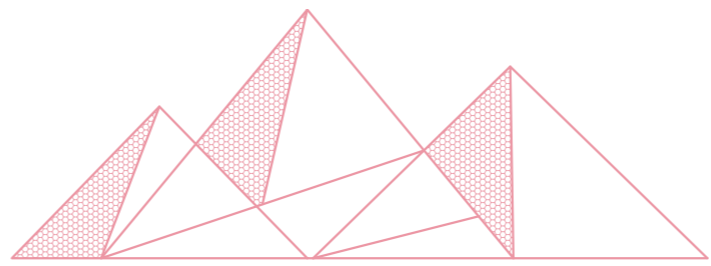
-2. Solairua E:1/250



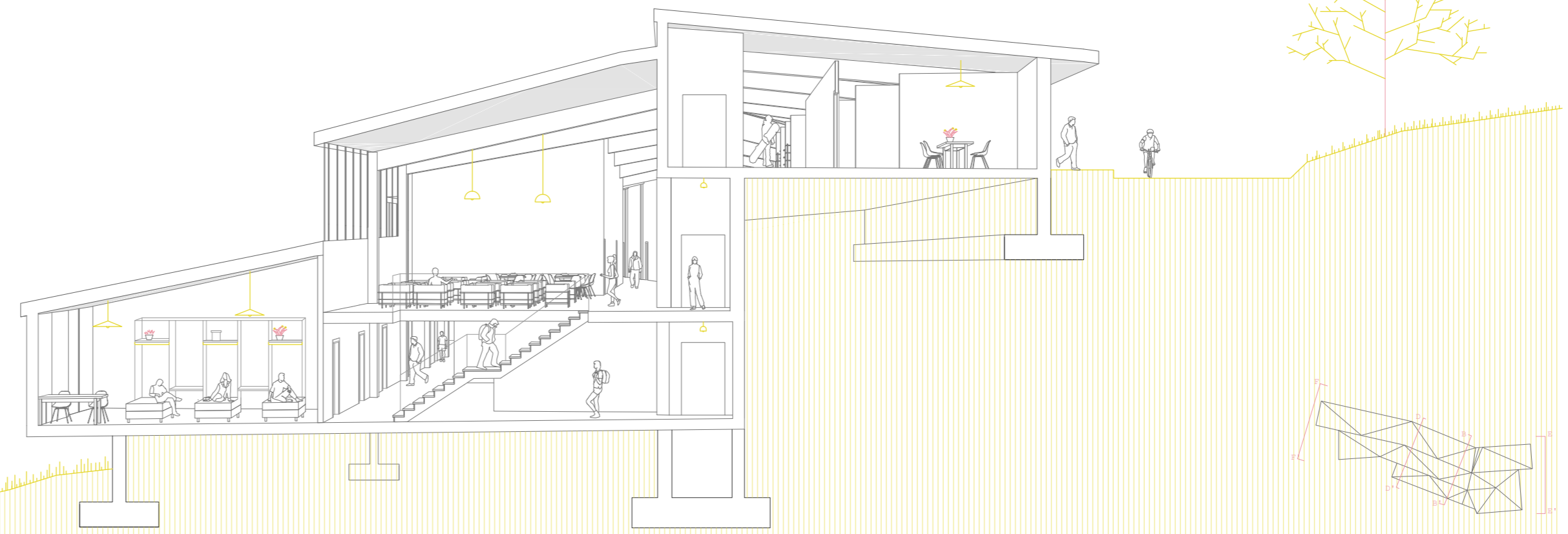
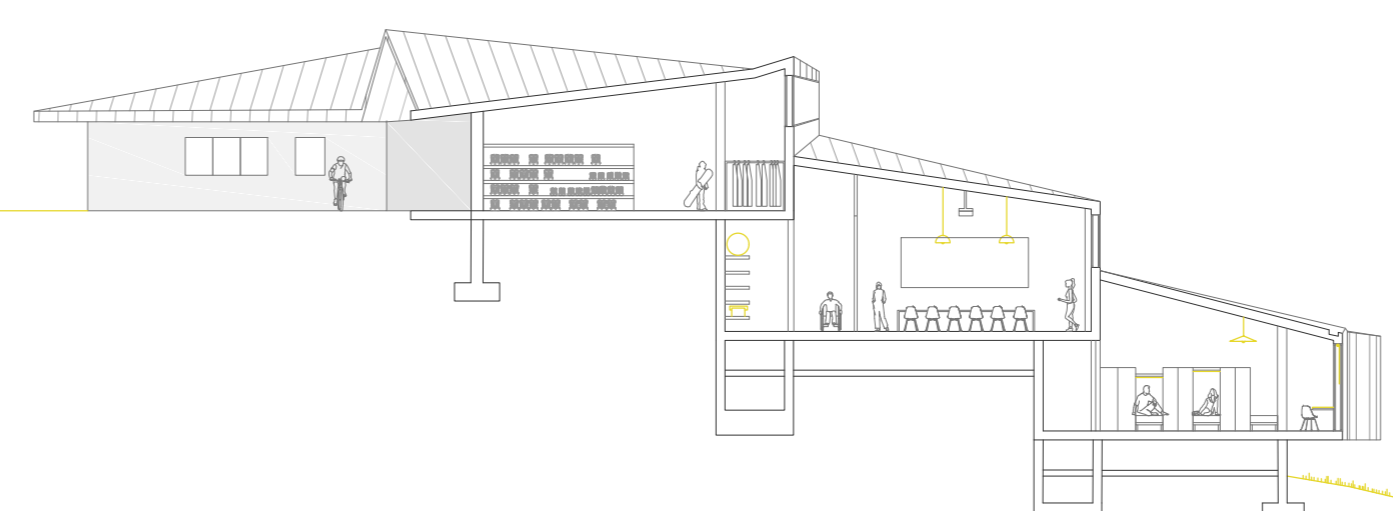
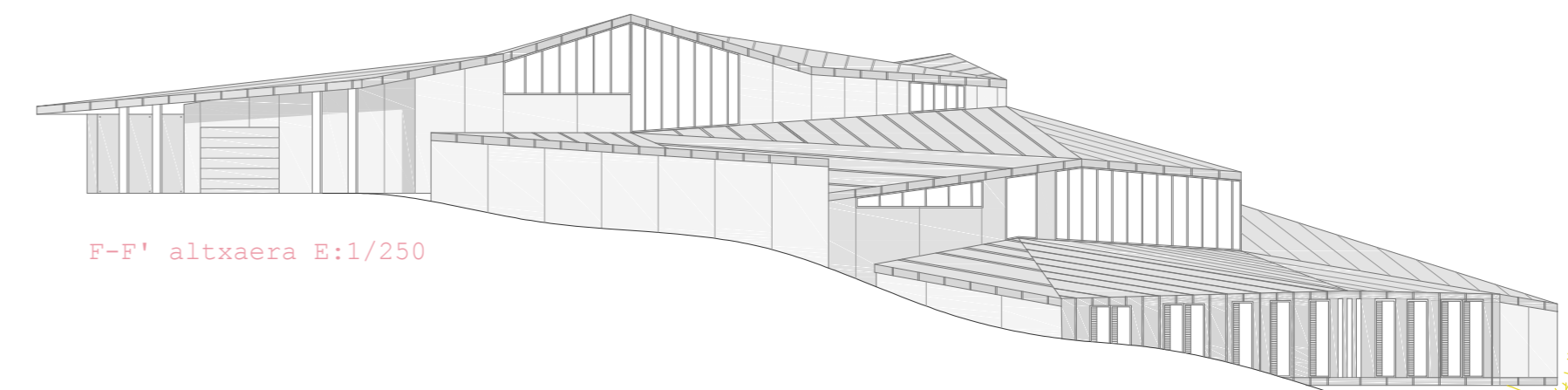
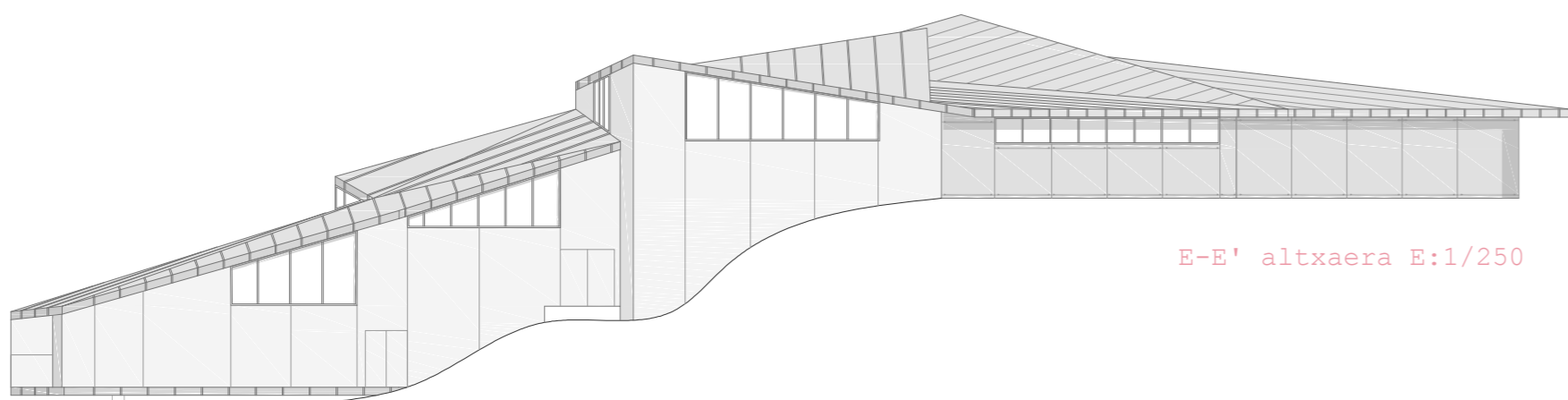
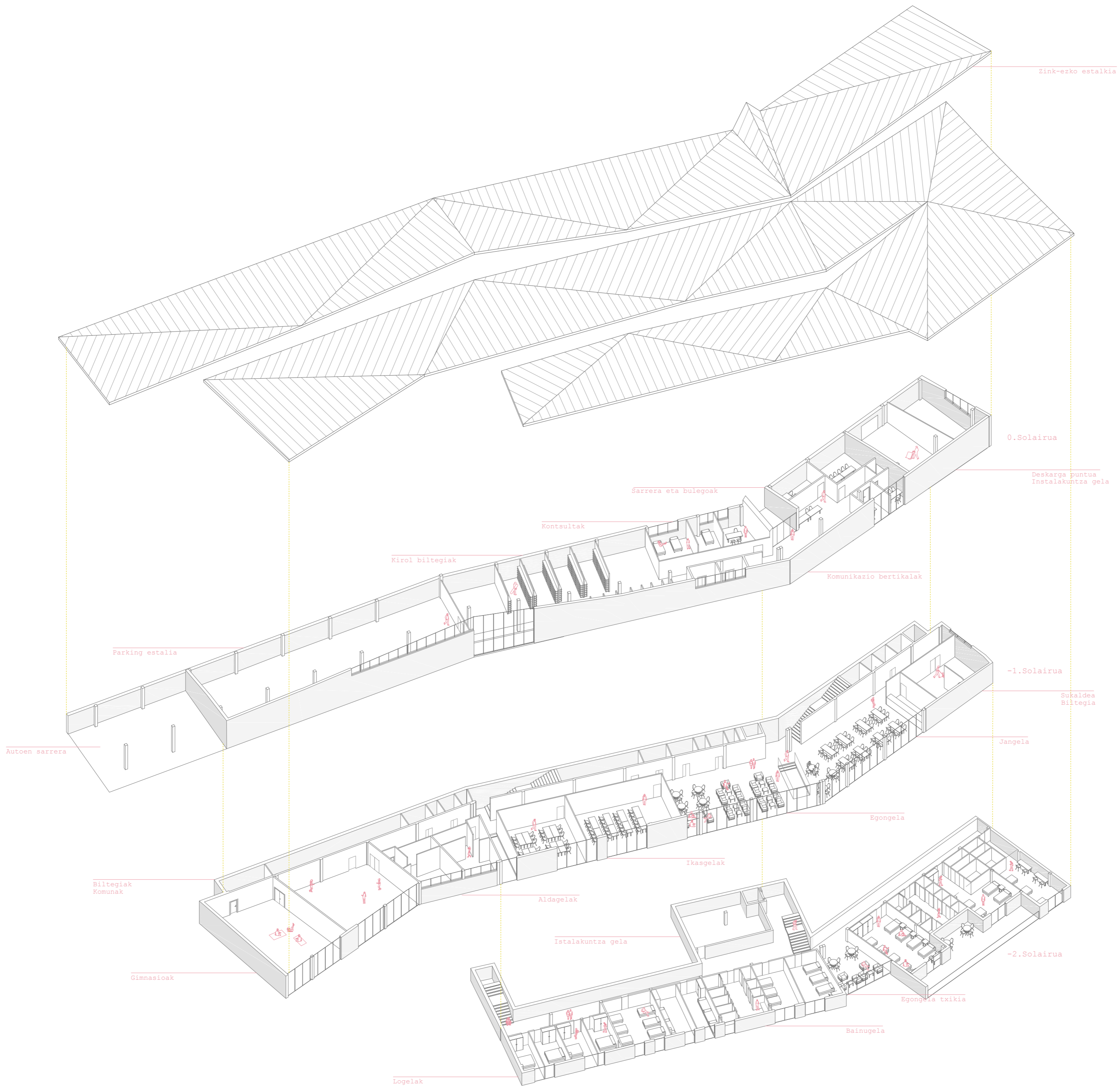
Hegoaldeko altxaera E:1/250

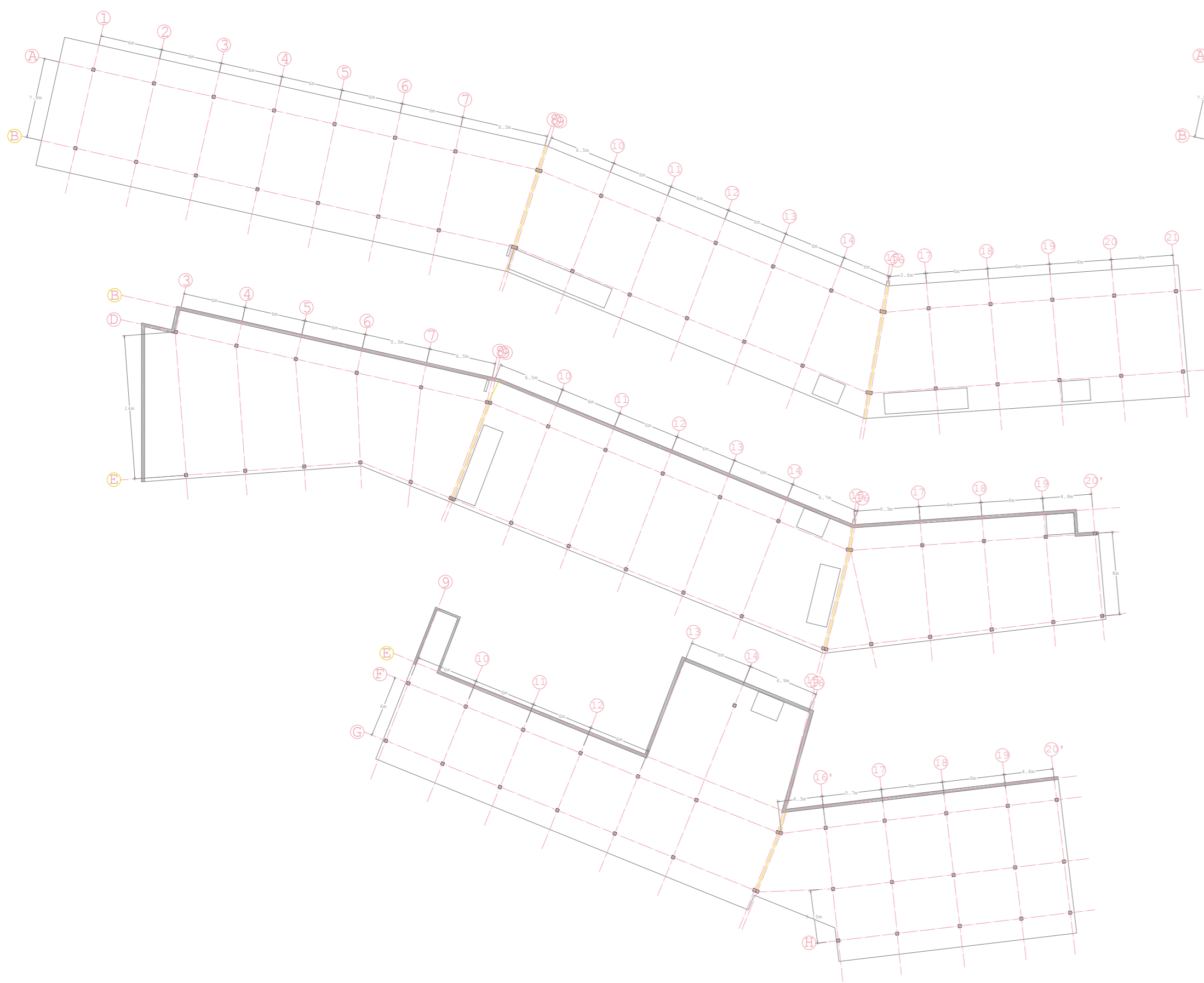


Iparraldeko altxaera E:1/250

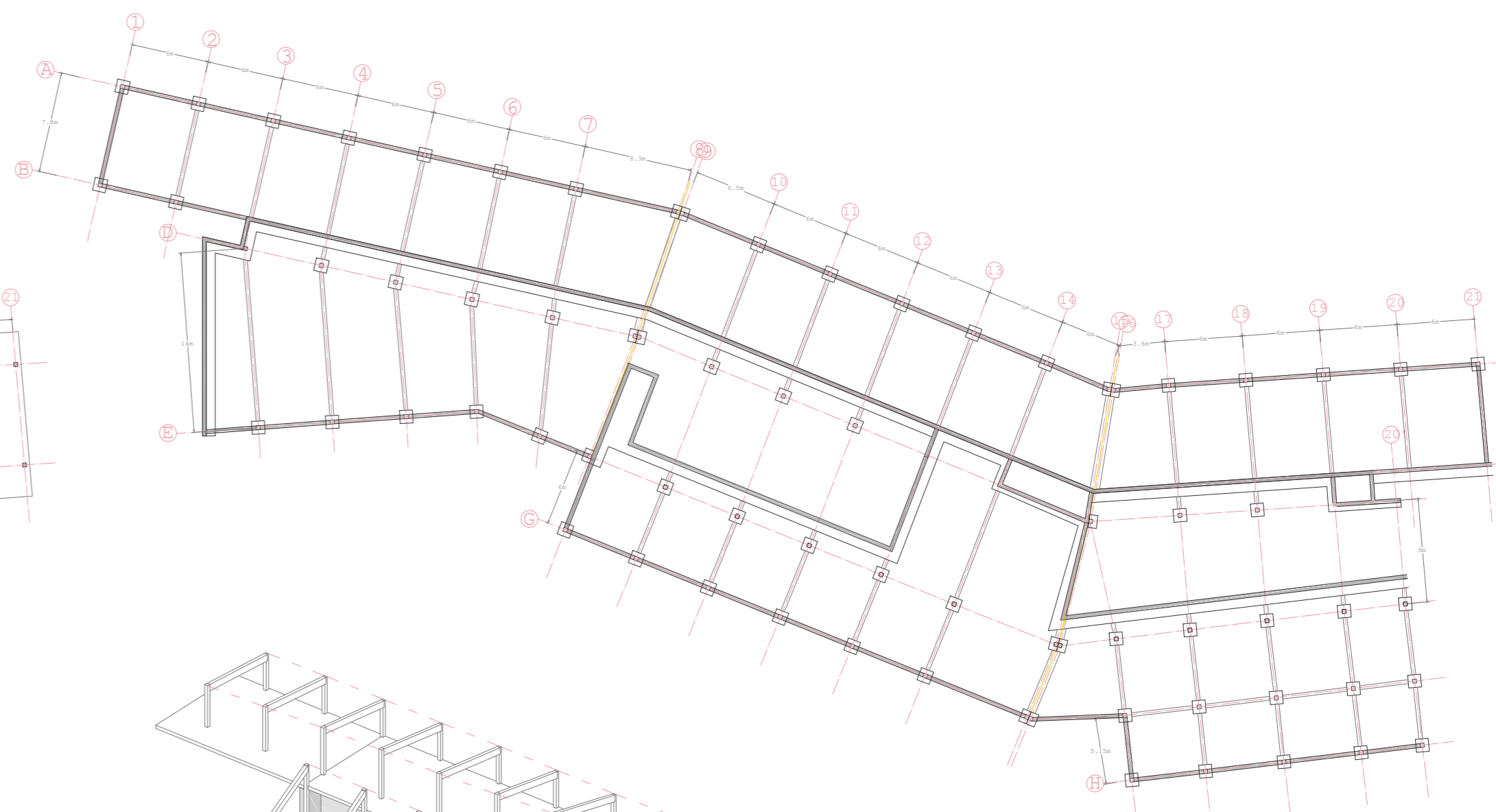


Mendiko kirolen errendimendu altuko zentrua Formigalen
Izarlea: Maier Mugica Aiberdi Tutores: Iñaki Begiristain

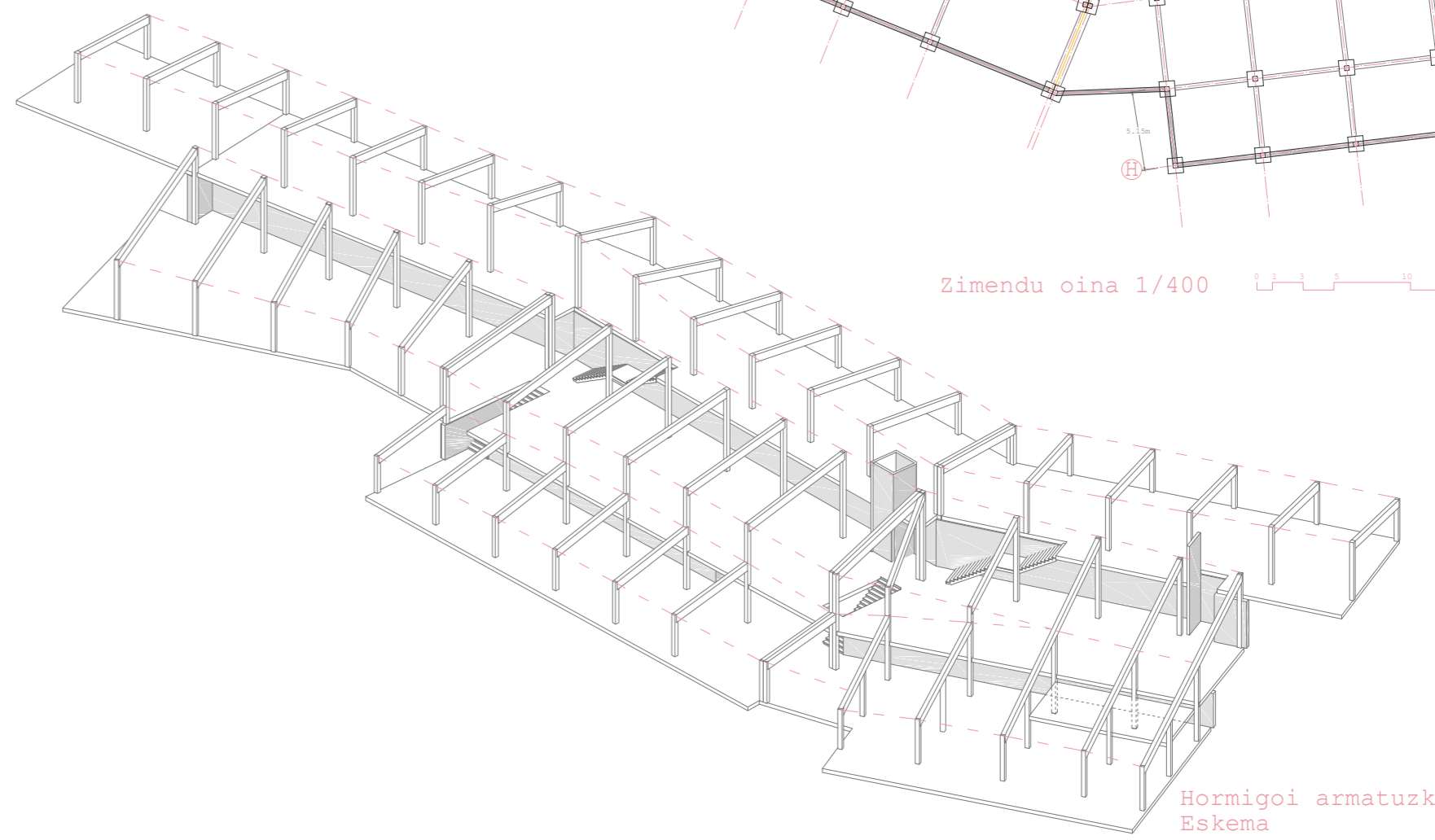




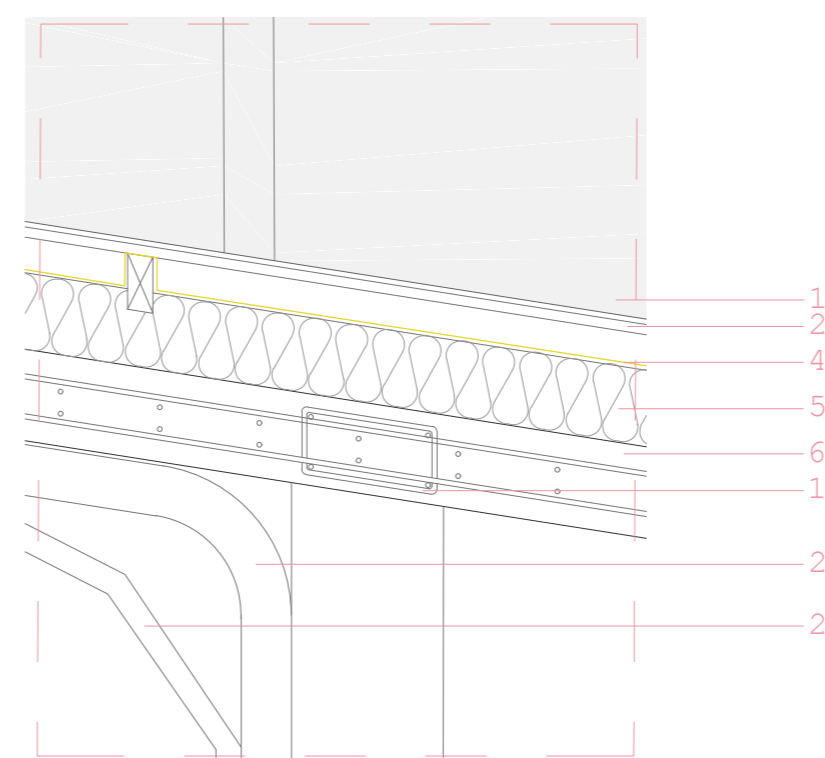
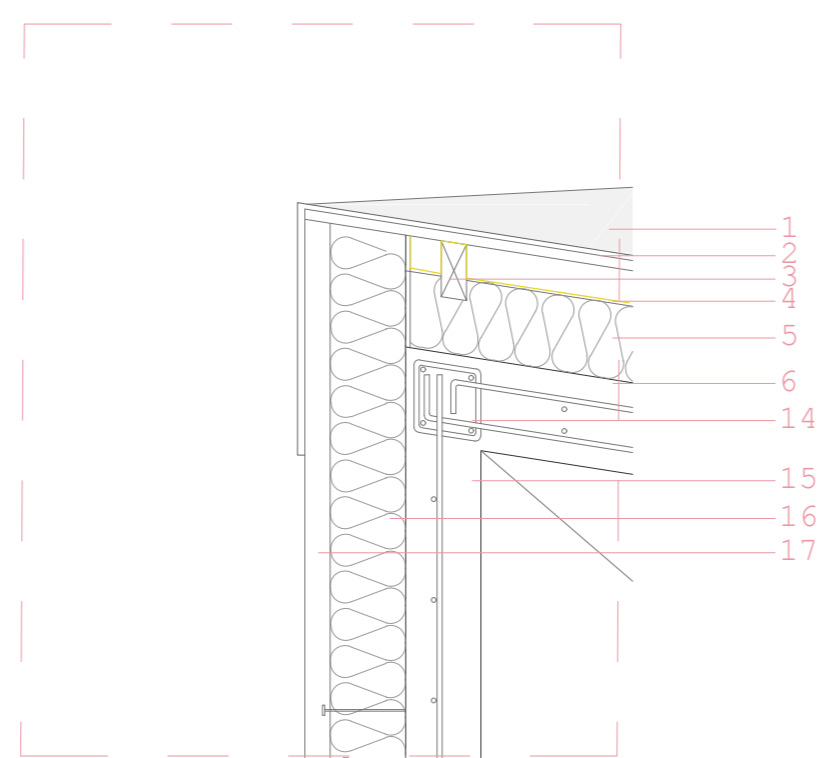
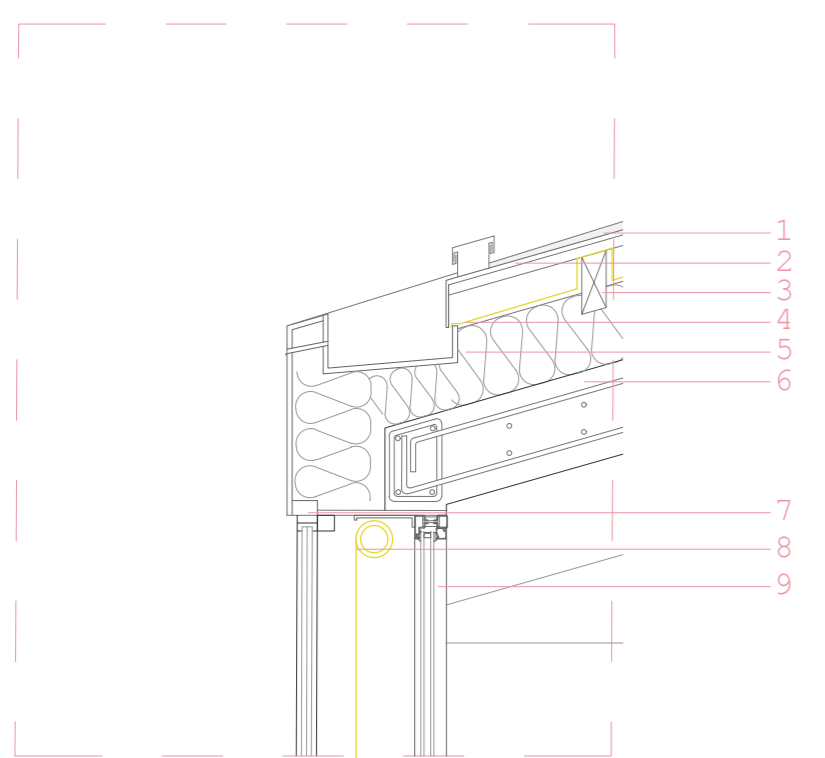
Egitura oinak 1/400



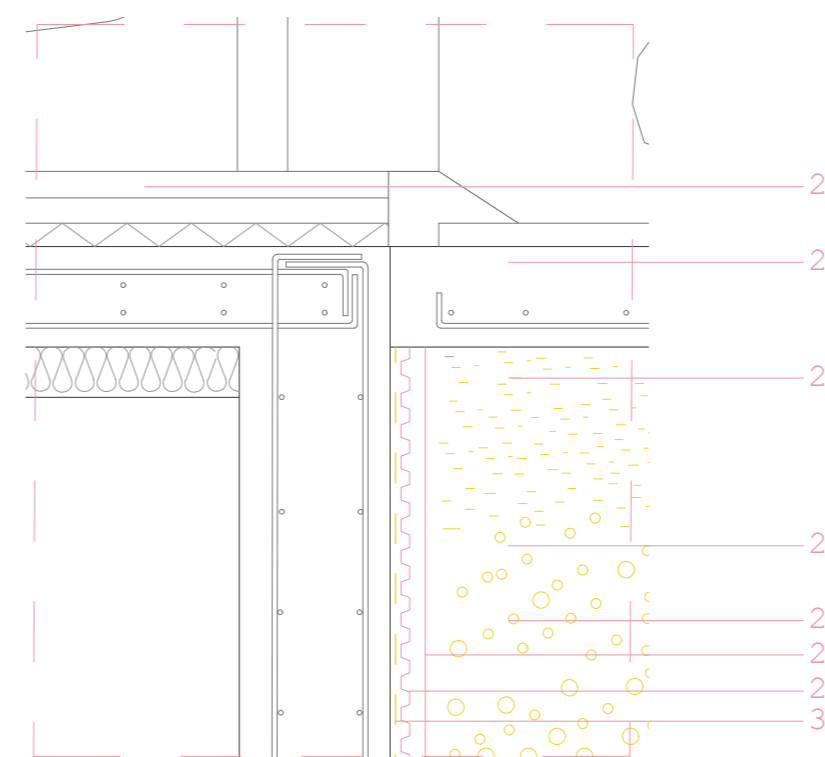
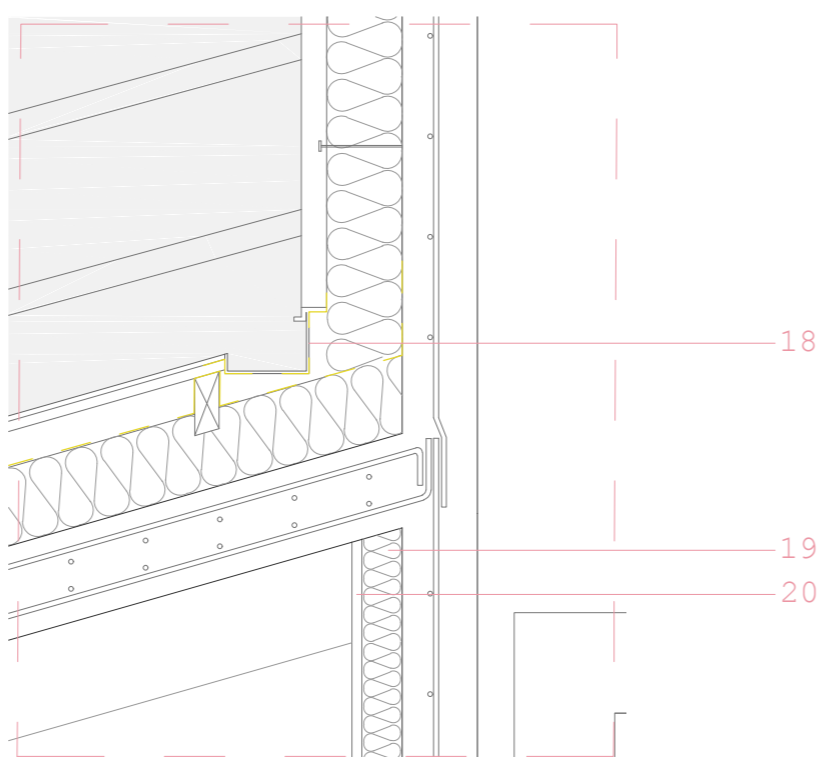
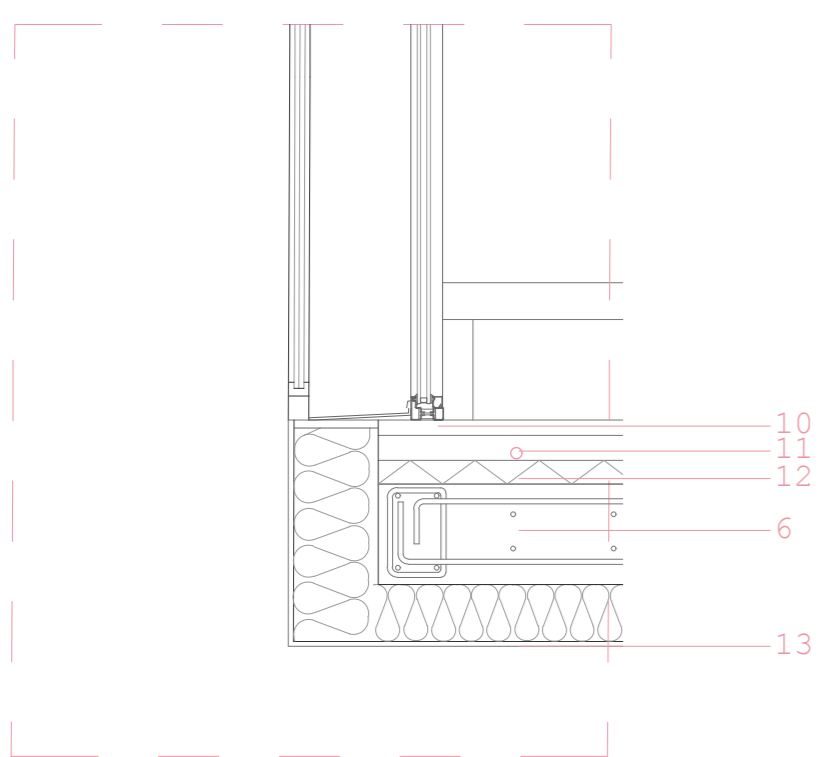
Zimendu oina 1/400



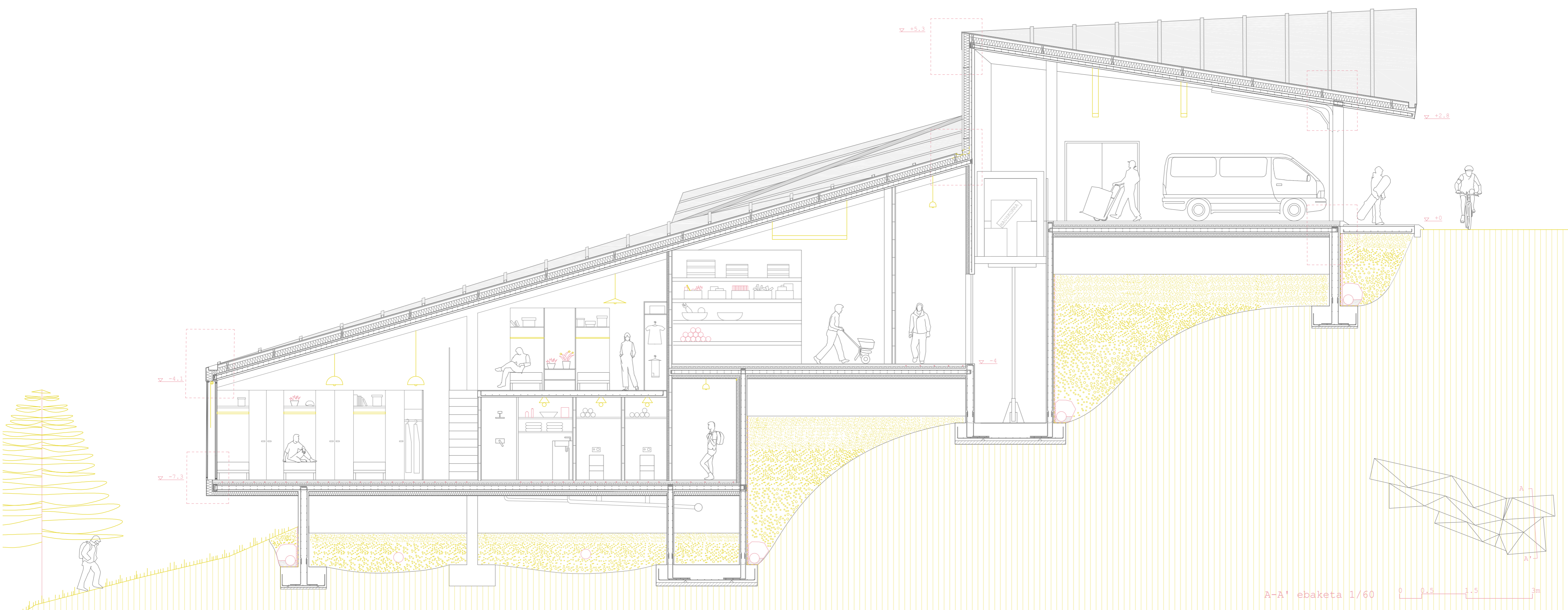
Hormigoi armatuzko egitura Eskema



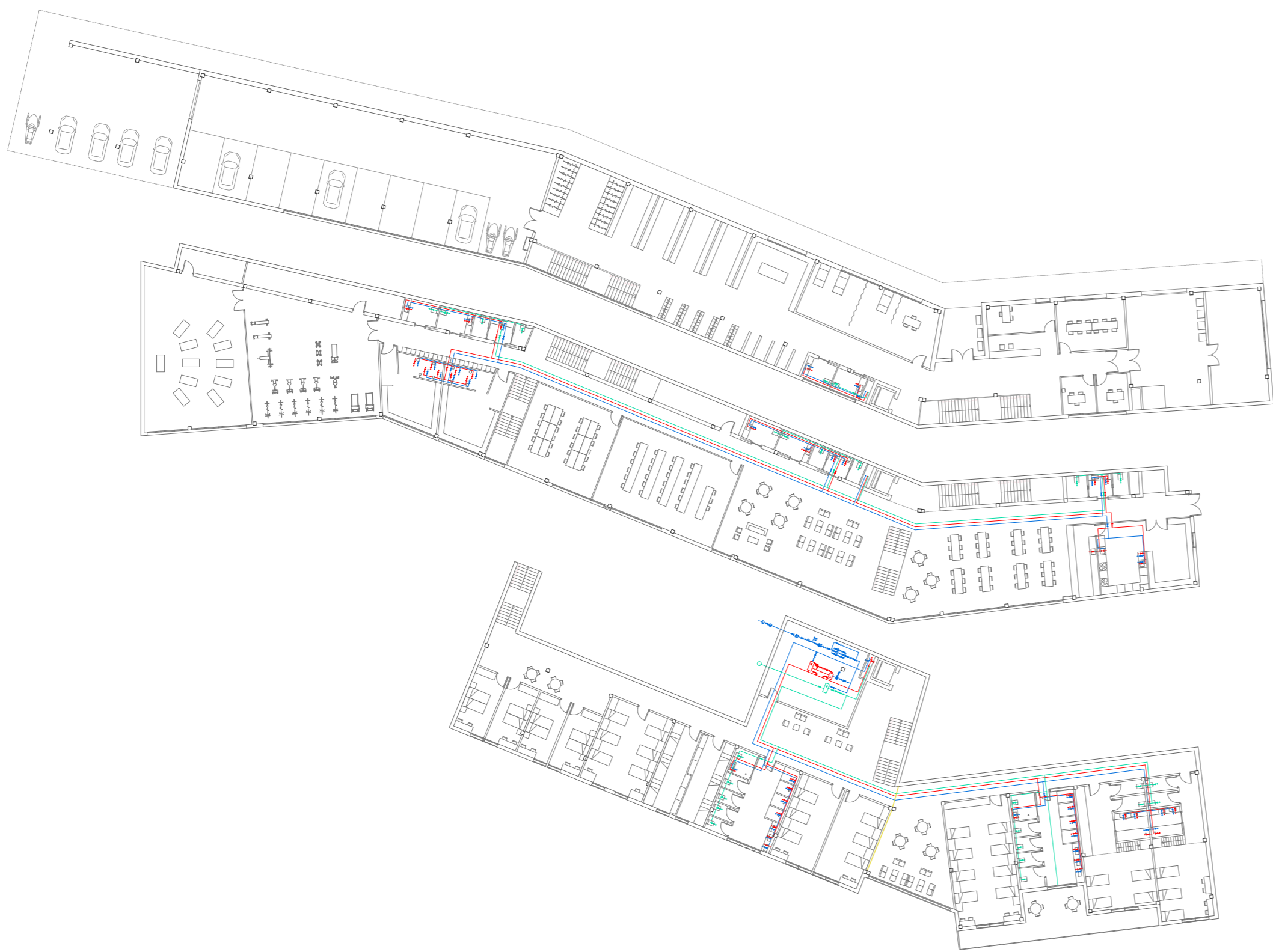
- 1-Zinkeko estalkia
- 2-Egurrezko oholza
- 3-Egurrezko profilak
- 4-Lamina iragazgaitza
- 5-Polietileno izoia 15cm
- 6-Hormigoi armatuzko losa 20cm
- 7-Beira monolitizko kanpoko arrotzeria
- 8-Kortina bilgarria
- 9-Beira laminatuzko barruko arrotzeria
- 10-Egurrezko zoria
- 11-Zoru erradiatzaile tutuak
- 12-Dentsitate handiko isolamendua
- 13-Zinkeko bukatua
- 14-Zuntxo perimetrala
- 15-Hormigoizko pantaila horma 15cm
- 16-Polietileno izoia 10cm
- 17-Aurrefabrikatutako hormigoi panela
- 18-Euri uren ezretena
- 19-Polietileno izoia 5cm
- 20-Egurrezko bukatua 2cm
- 21-Garaje atearen profil metalikoa
- 22-Garaje atea, isolatua
- 23-Hormigoizko akabera
- 24-Kaleko solera
- 25-Betelana
- 26-Hartxintzarra
- 27-Lagarra
- 28-Delta drain
- 29-Plastikozko gusbera
- 30-Lamina geotextila



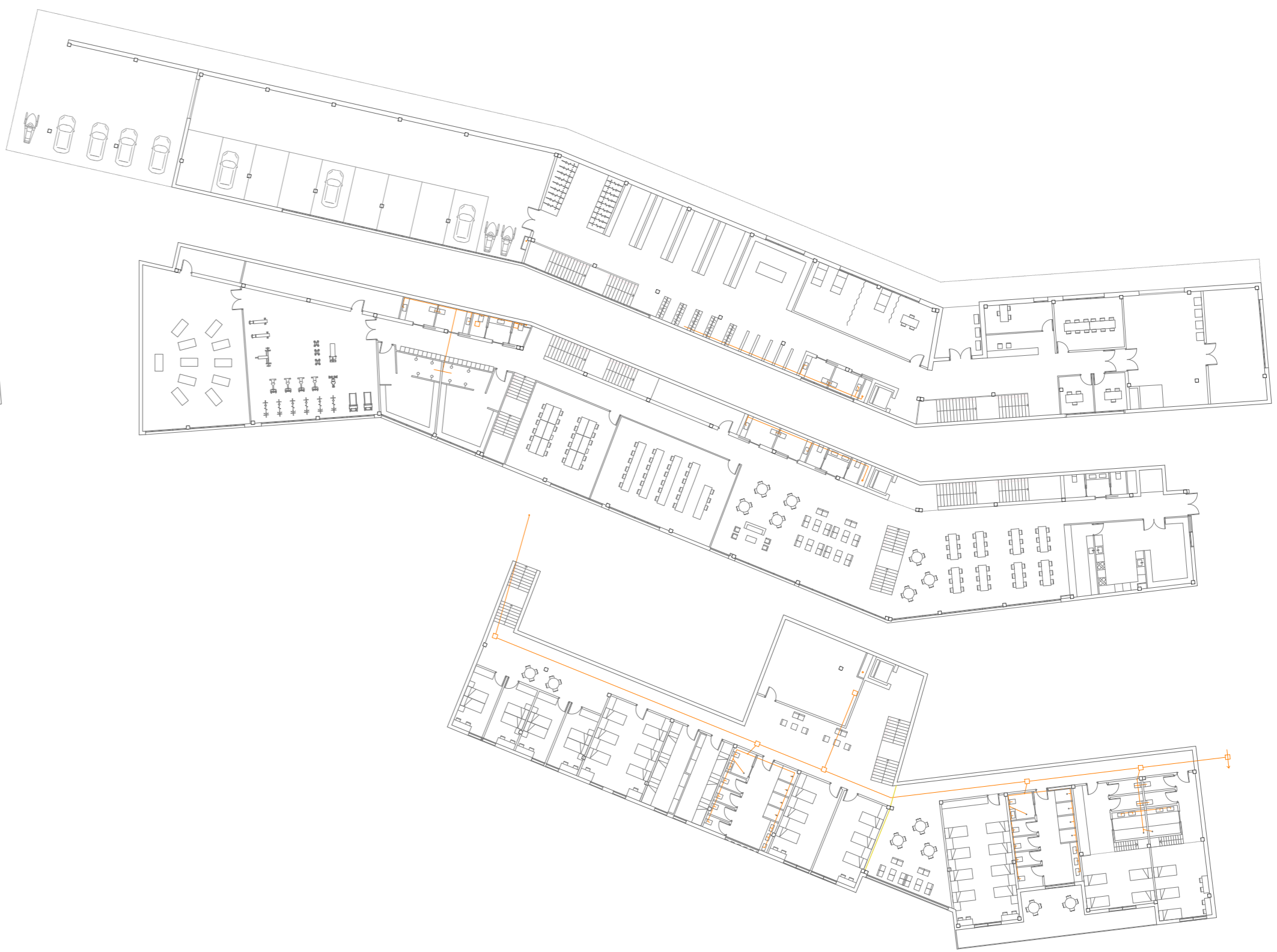
Eraikuntza detaileak E:1/15



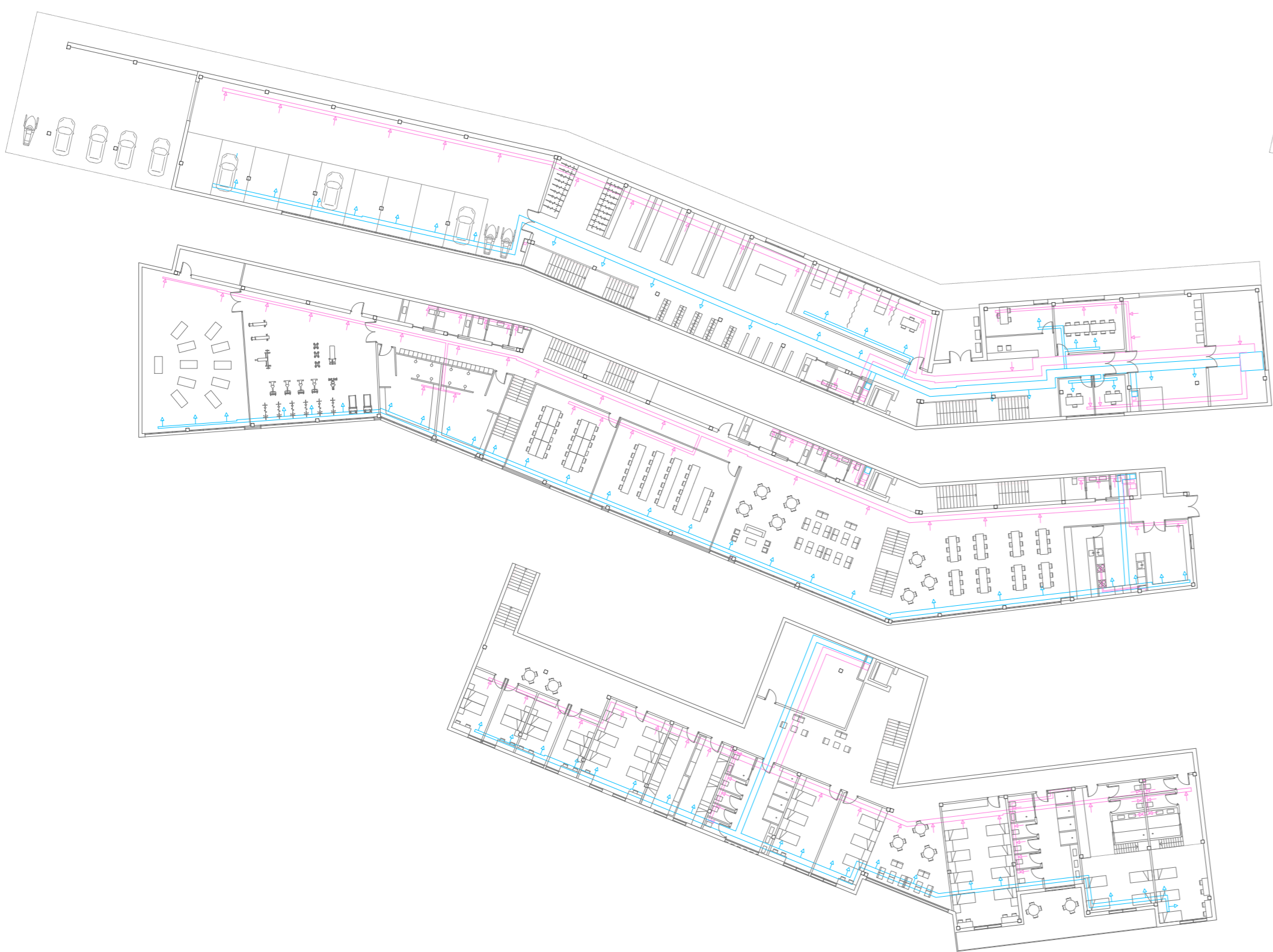
A-A' ebaketa 1/60



Ur-hornidura 1/400



Saneamendua 1/400



Aireztapena 1/400



Kalefakzioa 1/400



Argiztapena 1/400



Estalki oina 1/500

Ur hornidura: Euri urak jaso eta saneamendurako erabiliko dira tratatu ondoren.
 Kalefakzioa: Eraikineren dimentsioak direla eta, espazioak berotzeko zoru erradiatzailea jarriko da, honek espazioaren arabera dentsitate desberdinak izango ditu.
 Aireztapena: Espazio guztiak erabilaren arabera argiztatutak egongo dira, gainera logeletan ohean eta mahien gainean argi gehio izango dute altzarrietan integratuta.