



POMBAL

ATHLETICS



PISTA COBERTA

A Pista encontra-se instalada no Expocentro, situado a 5 km do centro da cidade de Pombal e a menos de 1Km do nó de acesso à A1, sendo servido pela rede de transportes públicos municipal.

Esta infraestrutura serviu de Palco aos IX Campeonatos de Mundo em Pista Coberta, disputados no Pavilhão Atlântico em Lisboa no ano de 2001 e é presentemente a única no nosso país que se encontra à disposição de todos os atletas para treinos e competições entre os meses de Novembro e Março de cada ano.

Desde 2008 que aqui têm sido realizadas as mais importantes competições do calendário de inverno e foram estabelecidos dezenas de recordes nacionais nos diferentes escalões etários da modalidade.

O edifício possui amplo parque de estacionamento, quatro balneários, posto médico, sala de conferências e bar com vista panorâmica para o recinto.



INDOOR TRACK

This track is located in Expocentro, 5 km from the city center, less than 1km from the motorway A1 access and is served by public transports.

This equipment held the IX World Championships in Indoor Track in Lisbon in 2001. Currently it is the only indoor track in our country available to all athletes for training and competition from November to March.

Since 2008 Pombal's Indoor Track has received the main competitions of the winter schedule where it has also been set tens of national records in different competition groups.

The building has an ample parking lot, four changing rooms, a medical center, a conference room and a bar with a panoramic view over the tracks.



PRINCIPAIS COMPETIÇÕES MAIN COMPETITIONS

- Campeonato de Portugal Portugal's Cup
- Campeonato Nacional de Júniores National Youth Championship
- Campeonato Nacional de Clubes National Clubs Championship
- Campeonato Nacional de Veteranos National Veterans Championship
- Campeonato Nacional Universitário National University Championship

PRINCIPAIS RECORDES MAJOR RECORDS

200m	Arnaldo Abrantes (Sporting)	21,02	Pombal	15.02.2009
Altura	Paulo Gonçalves (Benfica)	2,21	Pombal	02.03.2008
Altura	Paulo Conceição (Benfica)	2,24	Pombal	06.03.2016
Peso	Marco Fortes (Benfica)	20,91	Pombal	12.02.2012
Vara	Eleonor Tavares (St. Marg. Marseille)	4,44	Pombal	16.02.2014
Vara	Marta Onofre (Sporting)	4,51	Pombal	06.03.2016
Triplo	Patrícia Mamona (Sporting)	14,36	Pombal	23.02.2014
3000 marc	Ana Cabecinha (CO Pechão)	12.17,93	Pombal	14.02.2015
4x400m	Carla Tavares, Joceline Monteiro Carmo Tavares, Patrícia Lopes (Sporting)	3.42,60	Pombal	15.02.2009
4x400m	Sporting	3.41,54	Pombal	06.03.2016

FICHA TÉCNICA TECHNICAL INFORMATION SHEET

A Pista Coberta é uma estrutura homologada para competição oficial e recebe os Campeonatos Nacionais de Atletismo, em vários escalões. Esta pista tem seis corredores com 200 metros; um setor lançamento do peso; um setor de velocidade com 8 corredores e um setor de saltos. A Pista Coberta de Pombal tem igualmente um sistema de cronometragem eletrónica de última geração.

The Indoor track is an homologated structure for official competition and it receives the National Athletics Championships into various levels. This track has six lanes with 200 meters; a throwing sector; a speed sector with 8 lanes and a jump sector.

Pombal's Indoor track it is also equipped with an electronic timing system of the latest generation.

EXPOCENTRO

A Expocentro é uma infraestrutura multifuncional que alberga alguns dos maiores eventos desportivos do país, com destaque para os Campeonatos Nacionais de Pista Coberta. A nave principal tem as dimensões de 50 metros de largura por 100 metros de comprimento e está dotada com quatro balneários, dois masculinos e dois femininos; três Wcs para o público; um bar de apoio com vista para a pista; uma sala de reuniões; gabinete de direção; um posto médico e um pavilhão de apoio. Esta infraestrutura tem uma bancada com capacidade para 1500 lugares e um parque de estacionamento com 800 lugares.

Expocentro is a multifunctional Infrastructure that hosts some of the biggest sporting events in the country, such as the National Indoor Track Championship. The main building has 50m wide and 100m long and it is equipped with four changing rooms, two male and two female; three public bathrooms; a support bar with a panoramic view over the tracks; a meeting room; a management office; a medical center and an outbuilding. Expocentro has a removable seating structure with capacity to seat 1500 people and a parking lot with 800 places.



PISTA AR LIVRE

Estádio Municipal

Situa-se no Estádio Municipal de Pombal a apenas 5 minutos a pé do centro da cidade. Foi inaugurada em 18 de Julho de 2011 com a realização do Campeonato Nacional de Juvenis. Possui o certificado IAAF de Class 2 Athletic facility, cumprindo com todos os requisitos técnicos da regra 140 para competições relevantes. Em 2014 recebeu o Campeonato Nacional de veteranos.

O Estádio Municipal de Pombal tem um campo de futebol de onze em relva natural, com as dimensões de 100 x 68 mts e uma bancada com capacidade para duas mil pessoas.



OUTDOOR TRACK - MUNICIPAL STADIUM

Pombal's Municipal Stadium is only 5 minutes away (walking distance) from the city centre. It was opened on July 18th of 2011 with the National Youth Championship. It is certified by the IAAF Class 2 Athletic facility, fulfilling all the technical requirements of rule 140 for relevant competitions. In 2014 this infrastructure received the National Veterans Championship.

Pombal's Municipal Stadium has a football with 100m x 68m and a seating structure with several capacity to seat two thousand people.



International Association of Athletics Federations



Class 2 Athletics Facility Certificate

The IAAF is pleased to certify hereby that the following track and field facility:

Name:	STADIUM POMBAL
City, IAAF Member Federation:	POMBAL, PORTUGAL
Synthetic Track Product, Manufacturer:	CONIPUR SP, BASF Construction Chemicals Europe AG, SUI
IAAF Track Product Certification Number:	S-99-0003
Installation Company:	OPSA, ESP
Surveyor Company:	Eberhard Behr GmbH, GER
has been	
Measured:	12 June 2011, Eberhard Behr, GER

and meets all the technical requirements of IAAF Rule 140 for the relevant competitions. Please note that the Construction Category is V.



É COMPOSTA POR TECHNICAL SPECIFICATIONS

- Pista com 6 corredores
A track with 6 lanes
- Dois setores saltos (triplo e comprimento)
Two jump sectors (triple and long)
- Um setor lançamento peso
A throwing sector
- Um setor lançamento dardo
A javelin sector
- Um setor salto em Altura
A height jump sector
- Um setor Martelo e Disco
A hammer and disk throwing sector
- Um setor Salto com Vara
A pole-vaulting sector

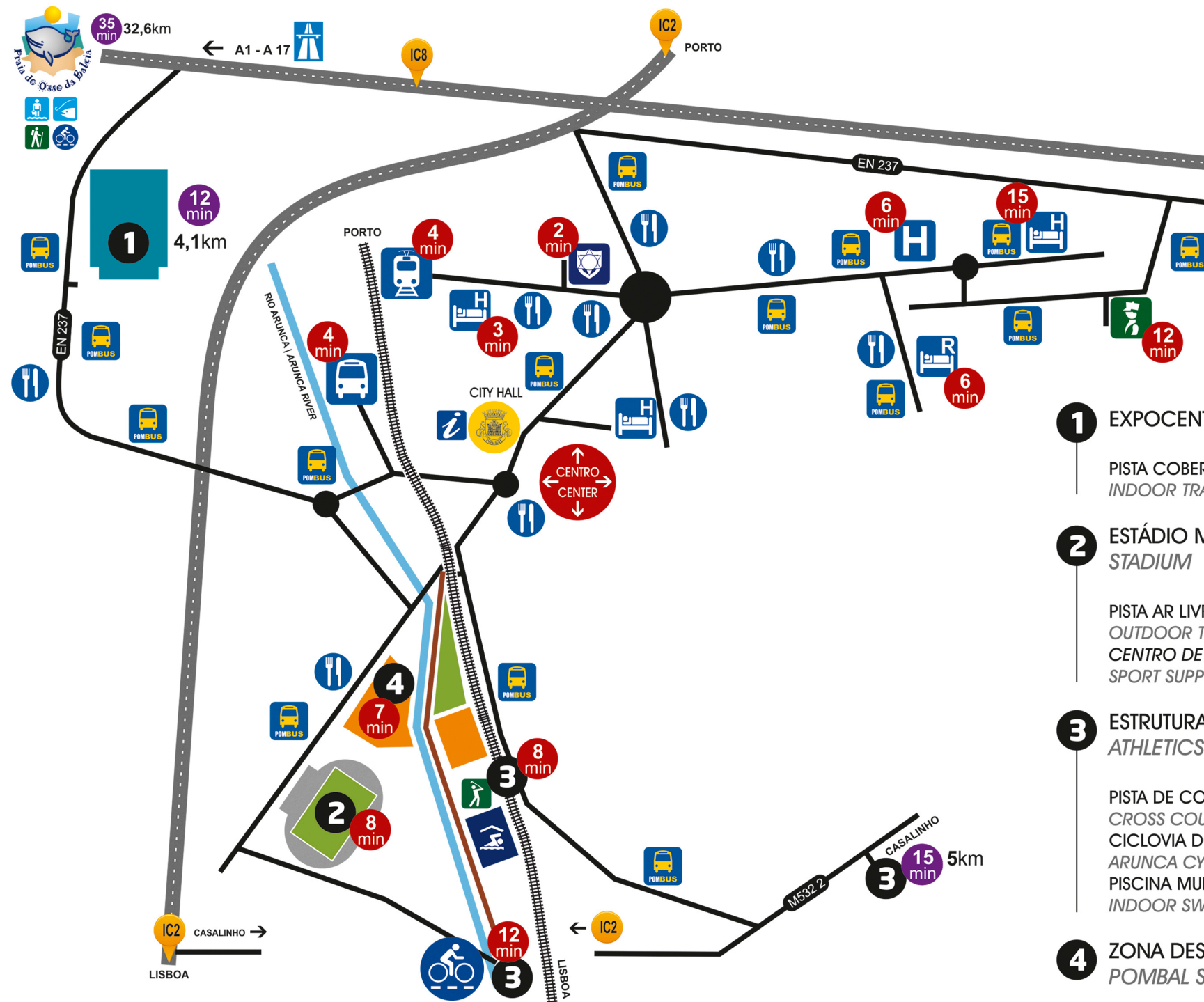


CENTRO DE APOIO AO DESPORTO SPORTS CENTER

Edifício situado dentro do Estádio Municipal, junto à Pista de Atletismo. Equipado com sala de musculação e sala de cardio fitness. Para além destas valências dispõe ainda de sauna, hidromassagem, sala de massagem e gabinete médico.

This building is located inside the Municipal Stadium, next to the athletics track. It is equipped with a weight room, a cardio fitness room, a sauna, a jacuzzi, a massaging room and a medical office.





- 1 EXPOCENTRO**
PISTA COBERTA
INDOOR TRACK
- 2 ESTÁDIO MUNICIPAL**
STADIUM
PISTA AR LIVRE
OUTDOOR TRACK
CENTRO DE APIO AO DESPORTO
SPORT SUPPORT CENTER
- 3 ESTRUTURAS DE APOIO AO ATLETISMO**
ATHLETICS SUPPORT ESTRUCTURES
PISTA DE CORTA MATO
CROSS COUNTRY TRACK
CICLOVIA DO ARUNCA
ARUNCA CYCLE ROUTE
PISCINA MUNICIPAL | MINI-GOLFE
INDOOR SWIMMING POOL | MINI-GOLF
- 4 ZONA DESPORTIVA DA CIDADE DE POMBAL**
POMBAL SPORTS AREA



ESTRUTURAS DE APOIO AO ATLETISMO

PISCINA MUNICIPAL

Situada a apenas 5 minutos a pé do centro da cidade, integrada num complexo desportivo que inclui o Estádio Municipal. Dispõe de um tanque com 25m x 17m, com uma profundidade variável entre 1,40m e 2,10m e temperatura da água de ± 28 °C, e outro tanque com 17m x 6m, com uma profundidade variável entre 0,70m e 1,10m e temperatura da água de ± 32°C. O Complexo de piscinas inclui ainda dois circuitos de mini-golfe de 18 pistas cada um.

PISTA DE CORTA MATO (39°53'10.1"N 8°38'58.3"W)

Situada no Centro Municipal de Meios Aéreos, a apenas 5 Km do centro da cidade, dispõe de um percurso circular de corta mato devidamente sinalizado com uma extensão de aproximadamente 2.000m, em piso de terra. Recebe desde 2010 o “Cross do Arunca” e em Março de 2014 foi o palco escolhido para a realização do Campeonato Nacional de Corta Mato Longo.

CICLOVIA DO ARUNCA

Percurso pedonal que atravessa a cidade e percorre todo o corredor ribeirinho junto ao Rio Arunca, numa distância aproximada de 2.000m. Bastante utilizado pelos praticantes de jogging e caminhada, principalmente ao início da manhã e ao final do dia.



ATHLETICS SUPPORT STRUCTURES

Municipal Pool

It is located only 5 minutes walking from the city centre and it is part of the sport complex that includes the Municipal Stadium. It has a tank with 25m x 17m, with a variable depth between 1.40m and 2.10m and the water's temperature is about ± 28°C and another tank with 17m x 6m, with a variable depth of 0.70 m and 1, 10m and temperature within ± 32°C.

The pool complex also includes two mini-golf circuit with 18 holes each.

Cross Country Track (GPS: 39 ° 53'10.1 "N 8 ° 38'58.3" W)

Located in the Municipal aerodrome, just 5 km away from the city Centre it has a circular cross country track marked in a length of approximately 2.000m, on the land. Since 2010 It has received the "Cross of Arunca" and in March of 2014 held the National Long Cross Country Championship.

ARUNCA´S BIKE LANE

It is also a pedestrian path that goes through the town and along the river path of the Arunca´s river in a distance of approximately 2,000m. Highly used by joggers and walkers, especially early in the morning and at the sunset.

ZONA DESPORTIVA DA CIDADE DE POMBAL

PAVILHÃO EDUARDO GOMES

Este equipamento está dotado de boas instalações de apoio. Com capacidade para 600 lugares, tem um campo com 44 x 22 mt e recebe semanalmente a prática das modalidades de futsal, andebol, basquetebol e voleibol. O piso para a prática desportiva é de madeira, sendo o edifício dotado de cinco balneários, com um nível de instalações muito bom.

PAVILHÃO DAS ACTIVIDADES ECONÓMICAS

Este pavilhão multifunções é palco de variadas iniciativas de índole desportiva, cultural e recreativas. O piso em madeira tem as dimensões de 60 x 25 mt e recebe semanalmente a prática de várias modalidades desportivas, com destaque para o futsal, basquetebol, judo e karaté. Dotado com um amplo parque de estacionamento, este equipamento tem um edifício de apoio, com modernas instalações, balneários e sanitários adaptados para pessoas com mobilidade reduzida, sendo servido igualmente com uma cafetaria no seu piso superior e uma sala de estudo.

PAVILHÃO DA CALDEIRA

Pavilhão com piso em cimento adaptado para a prática de ginástica, recebe igualmente a prática de judo e de karaté. É dotado de parque de estacionamento.

PARQUE RADICAL

Equipamento composto por várias valências, serve de estrutura de lazer e de descompressão. É dotado de um campo sintético de futebol de sete, um polidesportivo, rampas de skate e uma parede de escalada. O polidesportivo é dotado de dois pequenos campos, utilizados para a prática de futebol, futsal, basquetebol e andebol.



SPORT CITY AREA

Eduardo Gomes's Pavilion

This building is provided with good support facilities. With capacity for 600 seats, it has a field of 44 x 22 m and it receives weekly the practice of futsal, handball, basketball and volleyball. The pitch is in wood and the building has five changing rooms with very good facilities.

Economic and Sporting Activities Pavilion

This multi-purpose infrastructure hosts several initiatives, from sports to culture and recreational events. The wooden floor has 60 x 25m and the pavilion receives weekly the practice of various sports, especially futsal, basketball, judo and karate. Endowed with a large parking lot, this equipment has a support building with modern facilities, showers and toilets adapted to disabled people and it is also served with an upper floor cafeteria and a study room.

Caldeira's Pavilion

This pavilion has a concrete floor adapted to the practice of gymnastics, also welcomes the practice of judo and karate. It is endowed with a parking lot.

Extreme Park

This structure is composed by multiple facilities, it is used to leisure and relaxing time. It is equipped with a synthetic football field, a multi-purpose sports court, skate ramps and a rock-climbing wall. The sport complex is equipped with two small fields, used for the practice of football, futsal, basketball and handball.



ONDE FICAR

Where to stay - Accomodations

CARDAL HOTEL ***



1 Largo do Cardal | 3100-440 Pombal
Tel: 236 200 220
www.cardalhotel.com

HOTEL POMBALENSE ***



2 Rua Alexandre Herculano, nº26 | 3100-490 Pombal
Tel: 236 200 990
www.hotelpombalense.pt

HOTEL SENHORA DE BELÉM ***



3 Avenida Heróis do Ultramar 185 | 3100-462 Pombal
Tel: 236 200 800
www.sradebelem.com

RESIDÊNCIAL TERRABELA



4 Rua Primeiro de Maio 17 | 3100-477 Pombal
Tel: 236 212 260 | 236 244 660
www.terrabela.pt



INFORMAÇÕES ÚTEIS

Contacts

HOSPITAL DISTRITAL DE POMBAL *HOSPITAL*



Tel: 236 210 030

BOMBEIROS *FIRE STATION*



Tel: 236 212 122 | 236 200 926

PSP *POLICE STATION*



Tel: 236 218 122

GNR *NATIONAL REPUBLICAN GUARD*



Tel: 236 212 011

TURISMO *TOURISM OFFICE OF POMBAL*



EDIFÍCIO DOS PAÇOS DO CONCELHO | *City Hall*

Tel: 236 210 500

CASTELO DE POMBAL | *Castle of Pombal*

Tel: 236 210 556

MUSEU MARQUÊS DE POMBAL | *Marquis of Pombal Museum*

Tel: 236 210 564

MUSEU DE ARTE POPULAR | *Portuguese Folk Art Museum*

Tel: 236 210 555

CP *PORTUGUESE RAILWAYS*



Tel: 236 213 230

CENTRAL DE CAMIONAGEM *BUS STATION*



Tel: 236 212 059

POMBUS *URBAN TRANSPORTS OF POMBAL*

Tel: 236 210 500

TÁXIS *TAXI RANK*



Tel: 236 212 915

FARMÁCIAS *PHARMACIES*



Tel: 236 212 013 | 236 212 037 | 236 212 487 | 236 212 067

CORREIOS *POST OFFICE*



Tel: 236 212 011

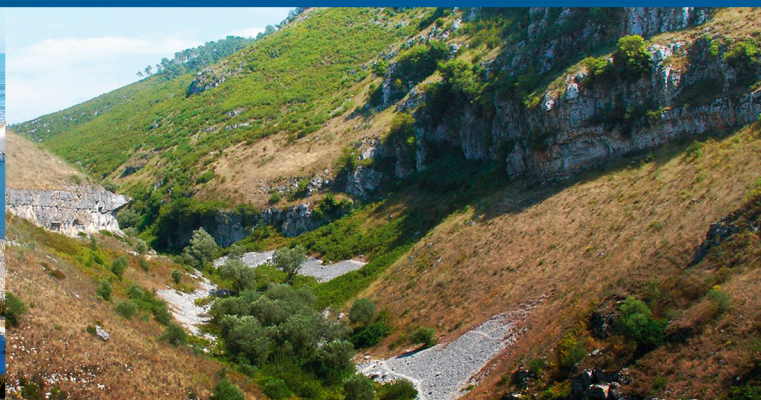




VISITE POMBAL



UM CONCELHO DO MAR À SERRA



CULTURA • TURISMO • DESPORTO



www.cm-pombal.pt/app

