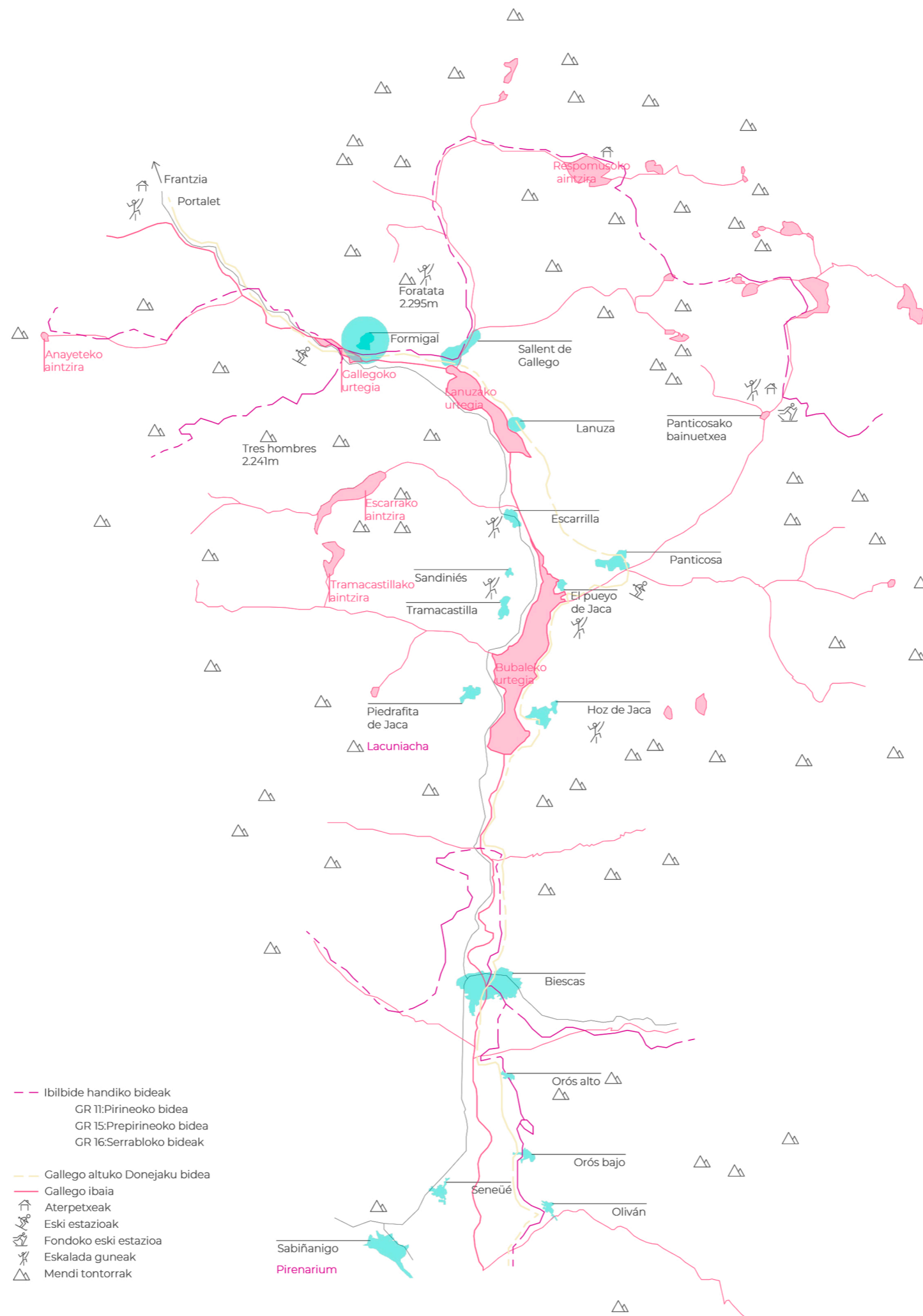


MENDIKO KIROLEN ERRENDIMENDU ALTUKO ZENTROA FORMIGALEN



IKASLEA: MAIER MUGICA ALBERDI TUTOREA: IÑAKI BEGIRISTAIN MITXELENA





# MENDIKO KIROLN ANALISIA




**ALPINISMOA**   **Non?** GR ibilbideak

**Biltegia:** Apaletan

**Prestakuntza fisikoa:** Fondo fisikoa, jarduera luzea, intentsitate desberdinak, erritmo aldaketekin. Jarduera aerobikoa eta muskulazioa: bizkarra, bikiak, gluteoak, koadrizespak.

**Materia:**



Botak eta pólainak, piolet eta kranpoiak

Makilak

-Bizikleta estatikoa  
-Pesak  
-Muskulazio makinak

**ESKALADA ETA HIZOTZ ESKALADA**   **Non?** Portalet, Foratata mendia, Pantikosa, Tramacastilla eta Sandiniés, Escarrilla

**Biltegia:** Apaletan

**Prestakuntza fisikoa:** Potentzia eta indarra, erresistentzia, flexibilitatea. Hankak, enborra, besoak.

**Materia:**




Soka

Kaskoa

Arnesa

Zapatilla egokiak, kranpoiak, piolet...

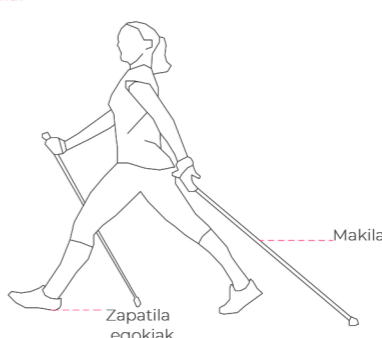
-Bizikleta estatikoa  
-Korrika egiteko makina  
-Muskulazio makinak -Pesak  
-Pres-banka eta poleak

**MARTXA NORDIKOA**  **Non?** GR ibilbideak.

**Biltegia:** Apaletan

**Prestakuntza fisikoa:** Sorbaldak, besoak, hankak.


**Materia:**



Makilak

Zapatilla egokiak

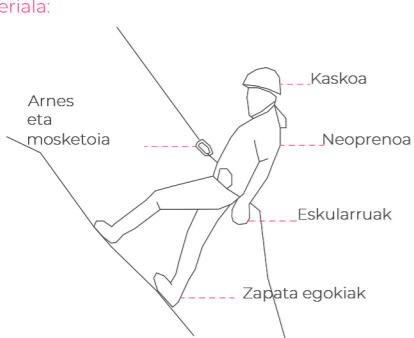
-Eliptikoa

**BARRANKISMOA**  **Non?** Gorgol

**Biltegia:** Bustitako elementuak pertsetan ongi sekatu daitezten, bestea apaletan

**Prestakuntza fisikoa:** Potentzia eta indarra, erresistentzia, flexibilitatea. Hankak, enborra, besoak.

**Materia:**



Kaskoa


Arnes eta mosketoia

Neoprenoa

Eskularruak

Zapata egokiak


-Esterilla  
-Bizikleta estatikoa  
-Korrika egiteko makina  
-Muskulazio makinak

**ESKIA**  **Non?** Portalet, Formigal-Panticosa eski estazioa eta Pantikosako bainuetxea.

**Biltegia:** Eskiak eta snowboard-ak bertikalean jarriko dira

**Prestakuntza fisikoa:** Funtzio muskularra, batez ere gorputzaren behekaldea, hankak. Belaunaldeko muskulazioa, lumbareak eta pelbisa.

**Materia:**



Kaskoa

Betaurrekoak

Arropa egokia


Eskularruak

Makilak

Botak

Eskiak

-TRX  
-Esterilla  
-Polea

**ELUR-ERRAKETA**  **Non?** Portalet, Pantikosako bainuetxea

**Biltegia:** Erraketak sikatu daitezten bere leku propioa izango dute

**Prestakuntza fisikoa:** Ez da fisiko partikularra behar, hankak.

**Materia:**



Makilak

Erraketak

-Bizikleta estatikoa  
-Korrika egiteko makina  
-Eliptikoa

**MENDIKO LASTERKETAK**  **Non?** GR ibilbideak.

**Biltegia:** Apaletan


**Prestakuntza fisikoa:** Koadrizesp-en lanketa, sentadillak, jauziak.

**Materia:**



Zapatilla egokiak eta kranpoiak

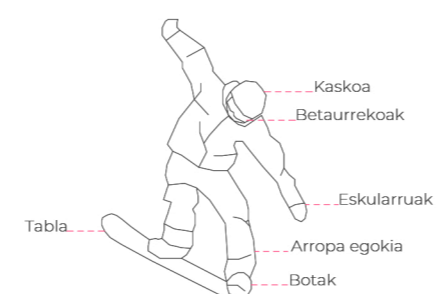
-Bizikleta estatikoa  
-Korrika egiteko makina  
-Muskulazio makinak

**SNOWBOARDING**  **Non?** Formigal eski estazioa eta Pantikosako eski estazioa

**Biltegia:** Eskiak eta snowboard-ak bertikalean jarriko dira

**Prestakuntza fisikoa:** Funtzio muskularra, batez ere gorputzaren behekaldea, hankak. Belaunaldeko muskulazioa, lumbareak eta pelbisa.

**Materia:**



Kaskoa

Betaurrekoak



Eskularruak

Arropa egokia

Botak

Tabla

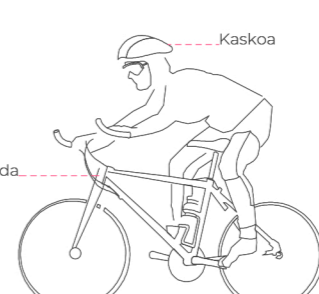
-TRX  
-Esterilla  
-Polea

**TXIRRINDULARITZA**   **Non?** Tena bailarako errepideak, mendiko bide prestatuak.

**Biltegia:** Txirrinden aparkalekua

**Prestakuntza fisikoa:** Erresistentzia aerobikoa, indar explosiboa.

**Materia:**



Kaskoa

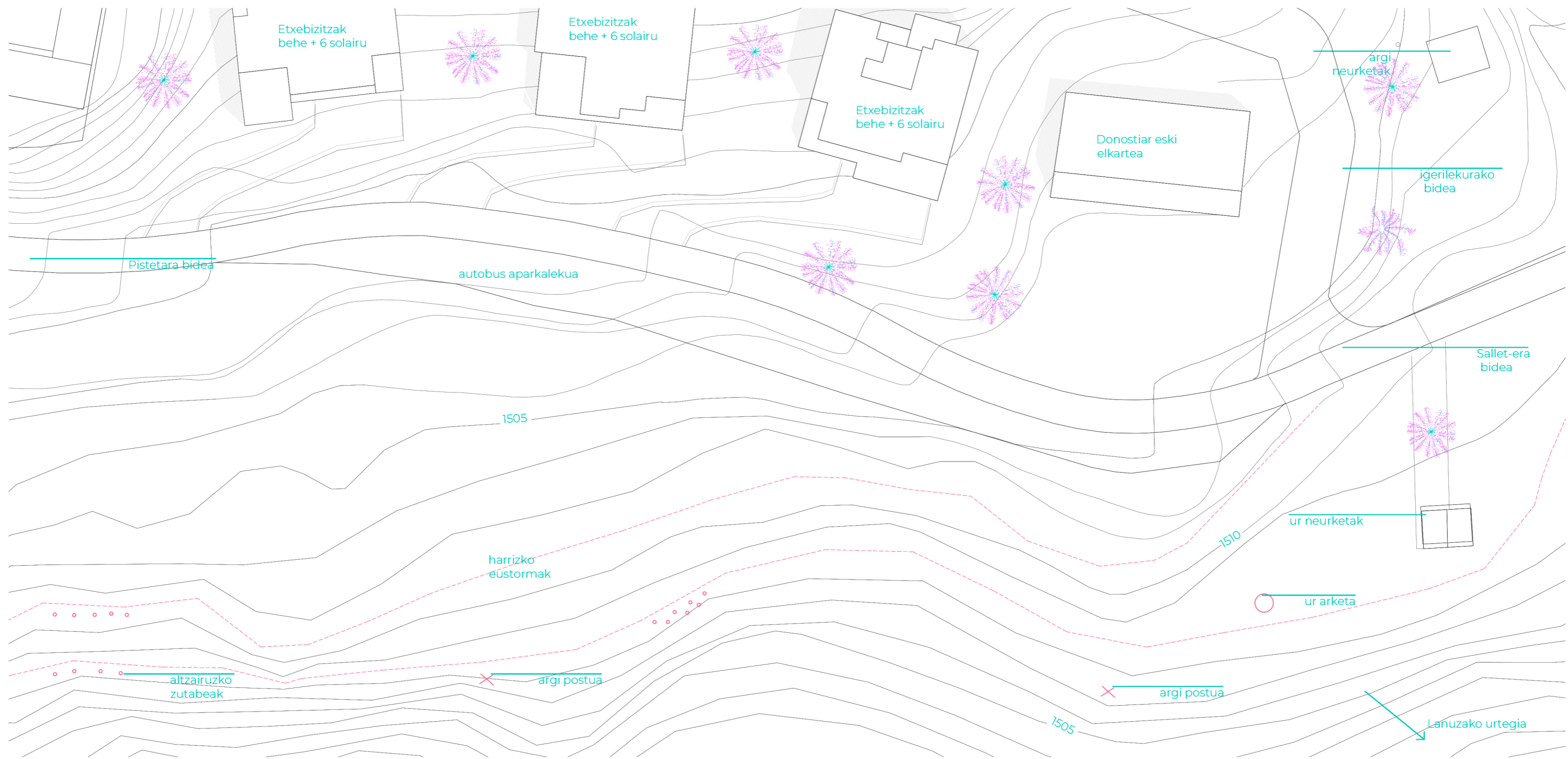
Txirrinda

-Bizikleta estatikoa  
-Muskulazio makinak













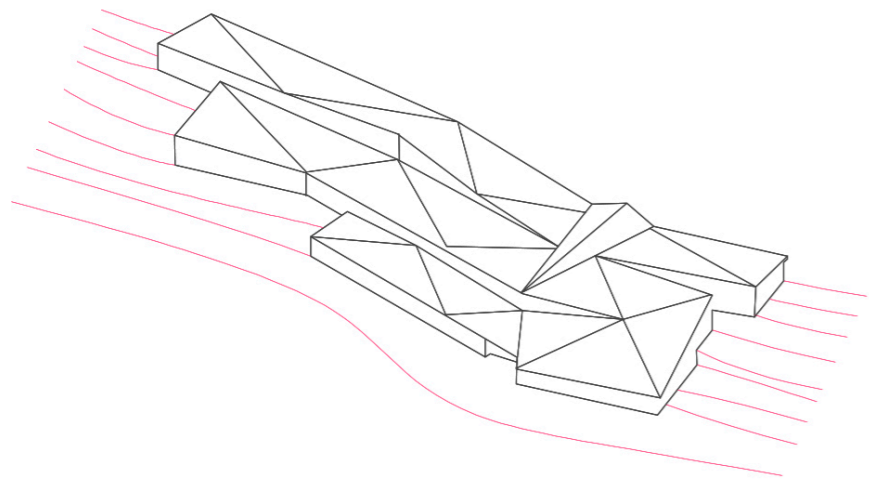
Errepidetik herrirako ikuspena, partzela eskubian



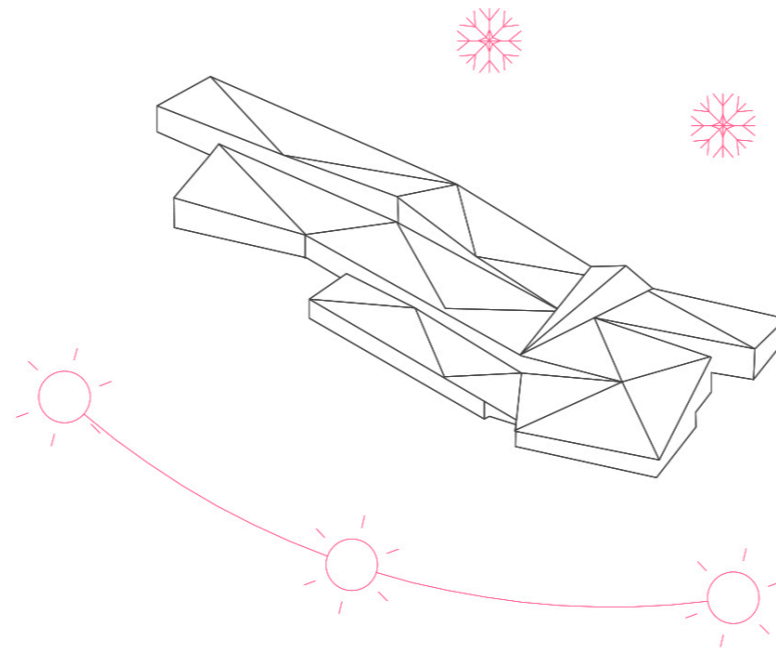


Partzelatik bailararuntz ikuspegia

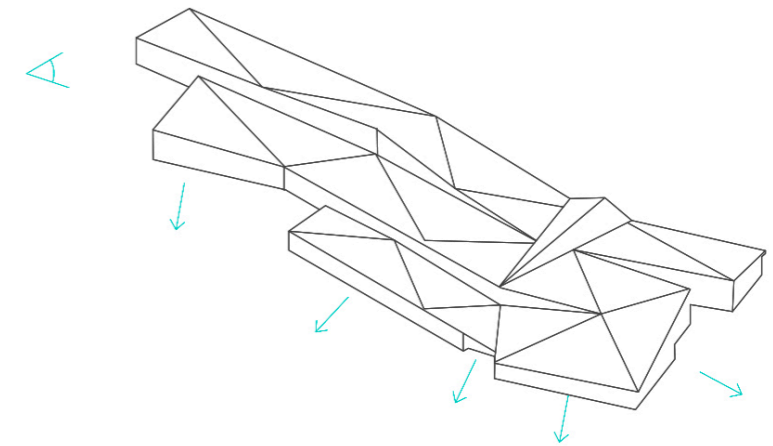




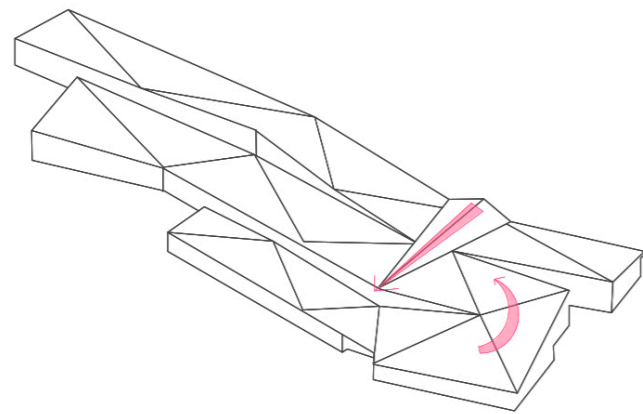
Lurrekin integratu



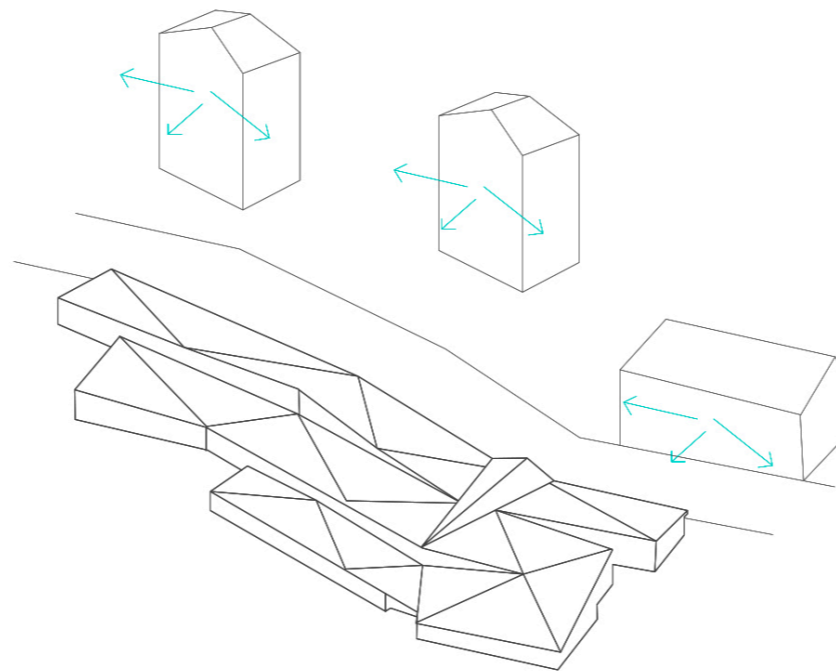
Orientazioa



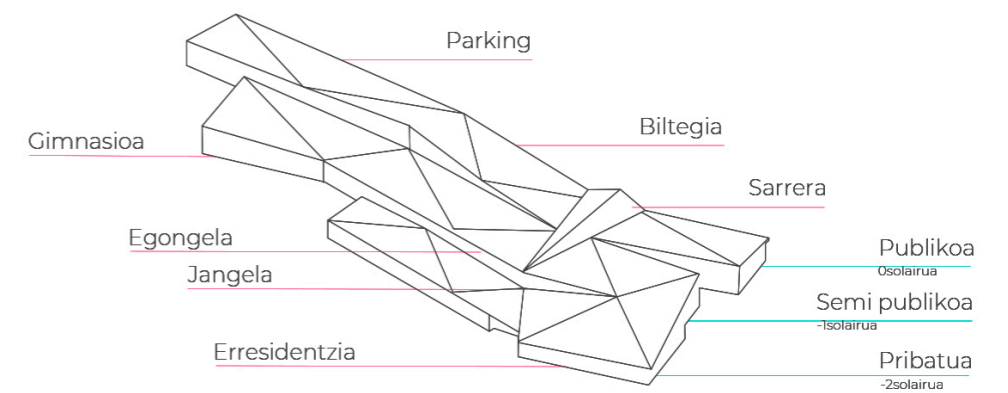
Ikuspuntu desberdinak



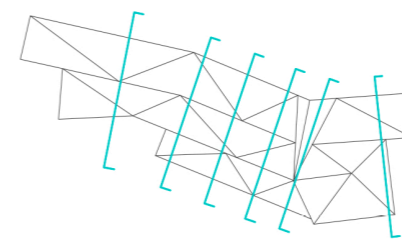
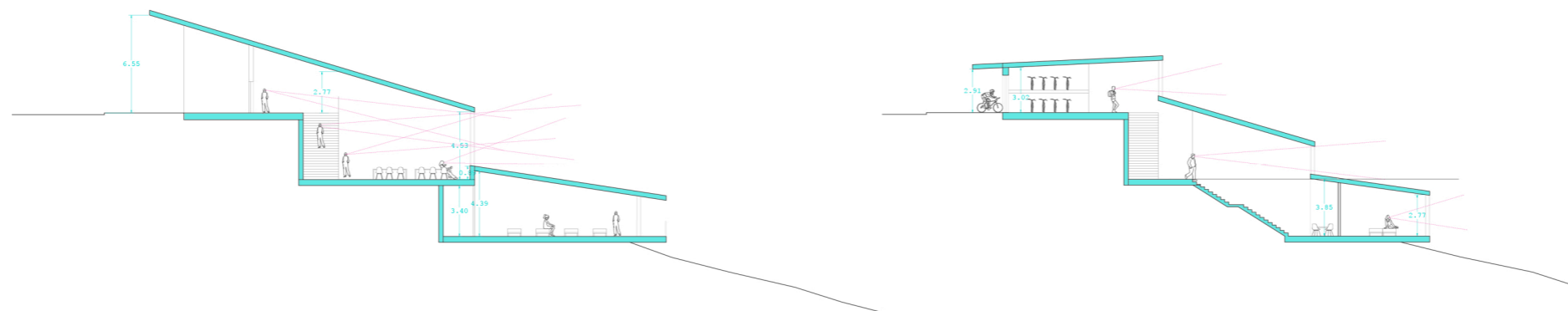
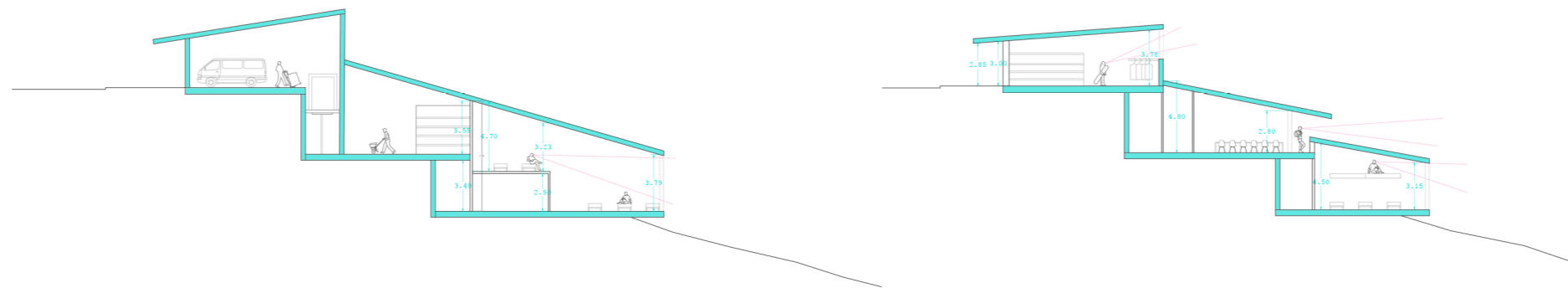
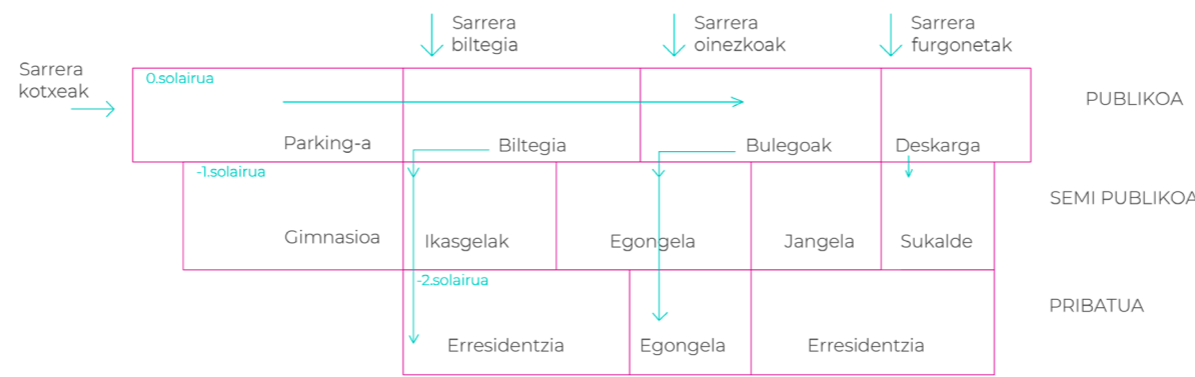
Estalkia elementu nagusia

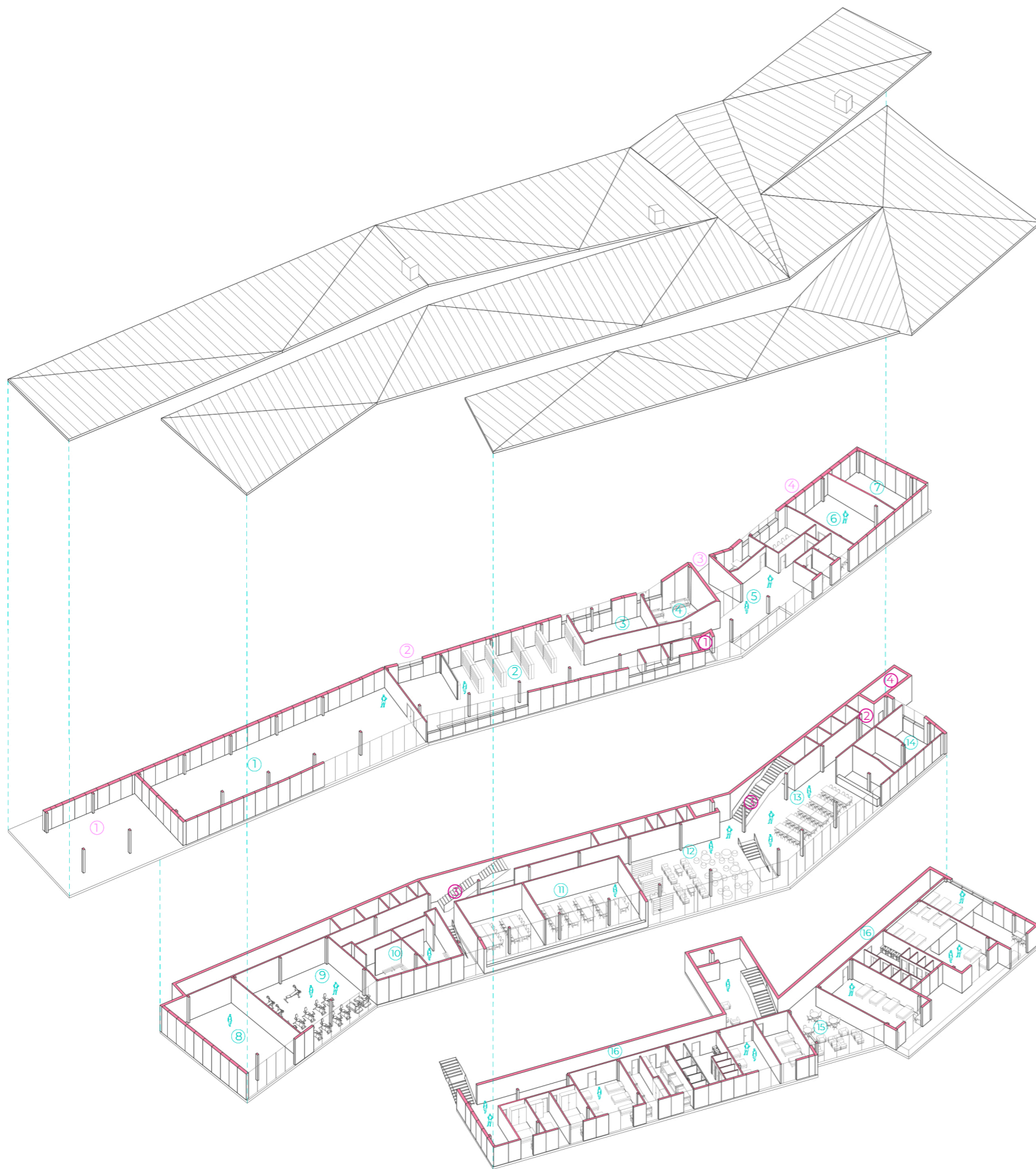


Formigalen zokalo



Programa





- ① Aparkaleku estalia (317M2)
- ② Kirol biltegia (184M2)
- ③ Instalakuntza gela (42M2)
- ④ Mediku kontsulta (32M2)
- ⑤ Sarrera eta bulegoak (137M2)
- ⑥ Karga deskarga puntua (62M2)
- ⑦ Biltegia (41M2)
- ⑧ Espazio irekia kirolarientzat (113M2)
- ⑨ Ginaxioa (123M2)
- ⑩ Aldagelak, takilak eta komunak (143m2)
- ⑪ Ikasgelak (125m2)
- ⑫ Egongela (112m2)
- ⑬ Jangela (100m2)
- ⑭ Sukaldea (70m2)
- ⑮ Egongela txikia (50m2)
- ⑯ Logelak (550m2)
- ⑰ Autoen sarrera
- ⑱ Txirrindin sarrera
- ⑲ Oinezkoen sarrera nagusia
- ⑳ Karga deskarga sarrera
- ㉑ Igogailua
- ㉒ Zama jasogailua
- ㉓ Eskailera nagusiak
- ㉔ Zerbitzu eskailera

#### ERAIKINAREN ANTOLAMENDUA:

Orientazio nagusia hegoaldera denez, zirkulazioak iparraldean kokatzen dira. Eraikina mailakatua denez, eskailera kirolarientzako trantsitu ibilbidea jarraitzen du. 3 solairutan antolatzen da eta 2 metroko solapea dago pisuen artean iparraldean.

0. solairua: 1224m2  
-1 solairua: 1257m2  
-2 solairua: 900m2

Guztira: 3381m2



#### BILTEGIA:

Kirolen materialen analisisa egin ondoren antolamendua honako hau izango da:

- Txirrindentzako bi pisuko aparkalekua
- Eski eta snow tablentzako zutik jartzeko kaxoi bereziak
- Makilak zutik jartzeko armairua
- Neoprenoentzako armairua.
- Material gehientzako kirolelan banatzen diren apalak



#### GINAXIOA:

Kirolen beharrak asetzen dituen ginaxioa. Era desberdineko makinak eta tresnak. Baita ere espazio ireki bat egongo da bestelako entrenamenduak egiteko.



#### EGONGELA:

Egongelak espazio desberdinak izango ditu bertan eroso egoteko, irakurtzeko liburutegi txiki bat, elkarrekin hitzegiteko gunek eta lehiu ondoan irakurtzeko espazioa.

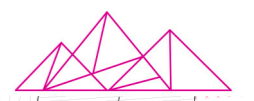
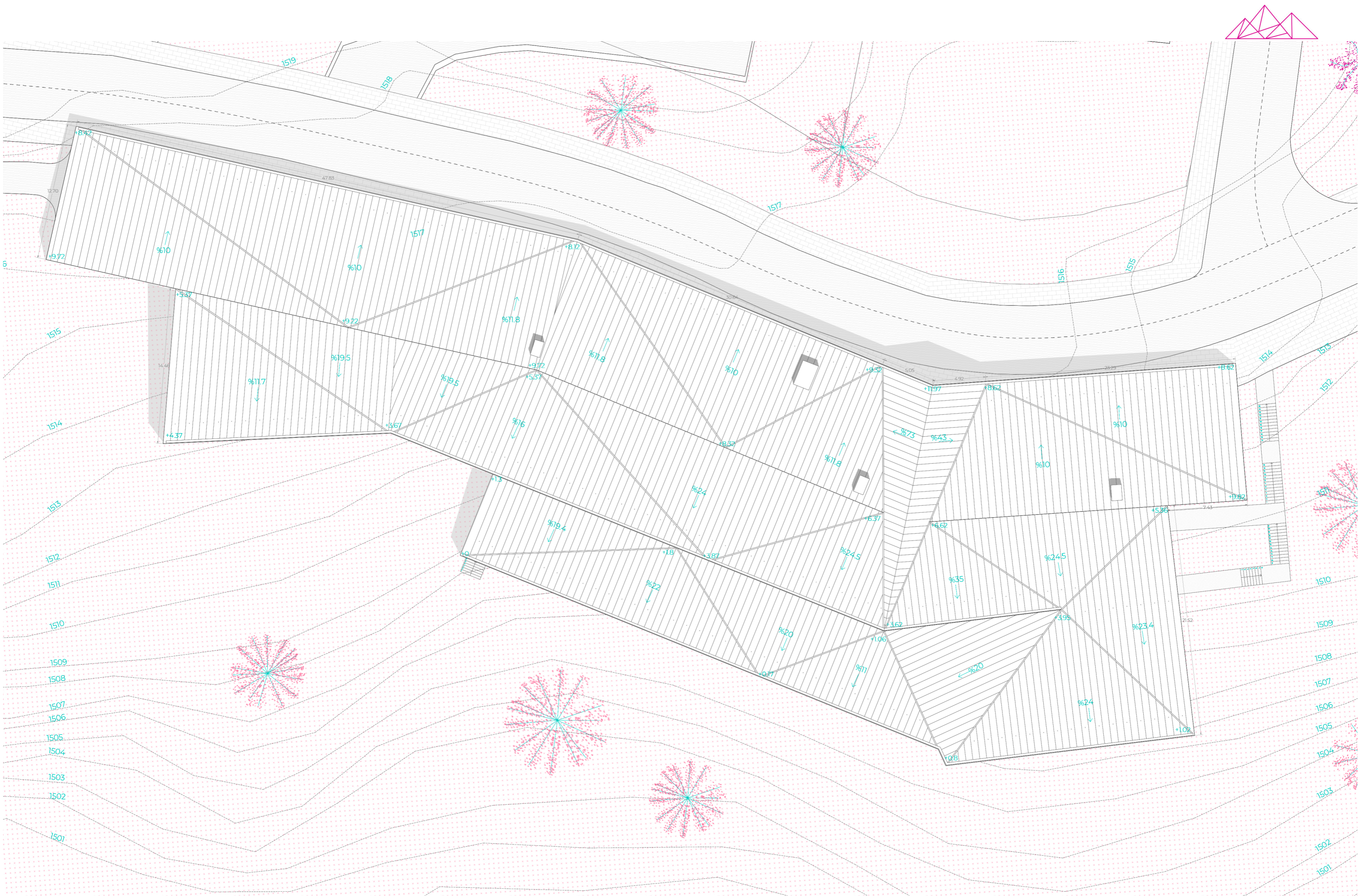


#### LOGELAK:

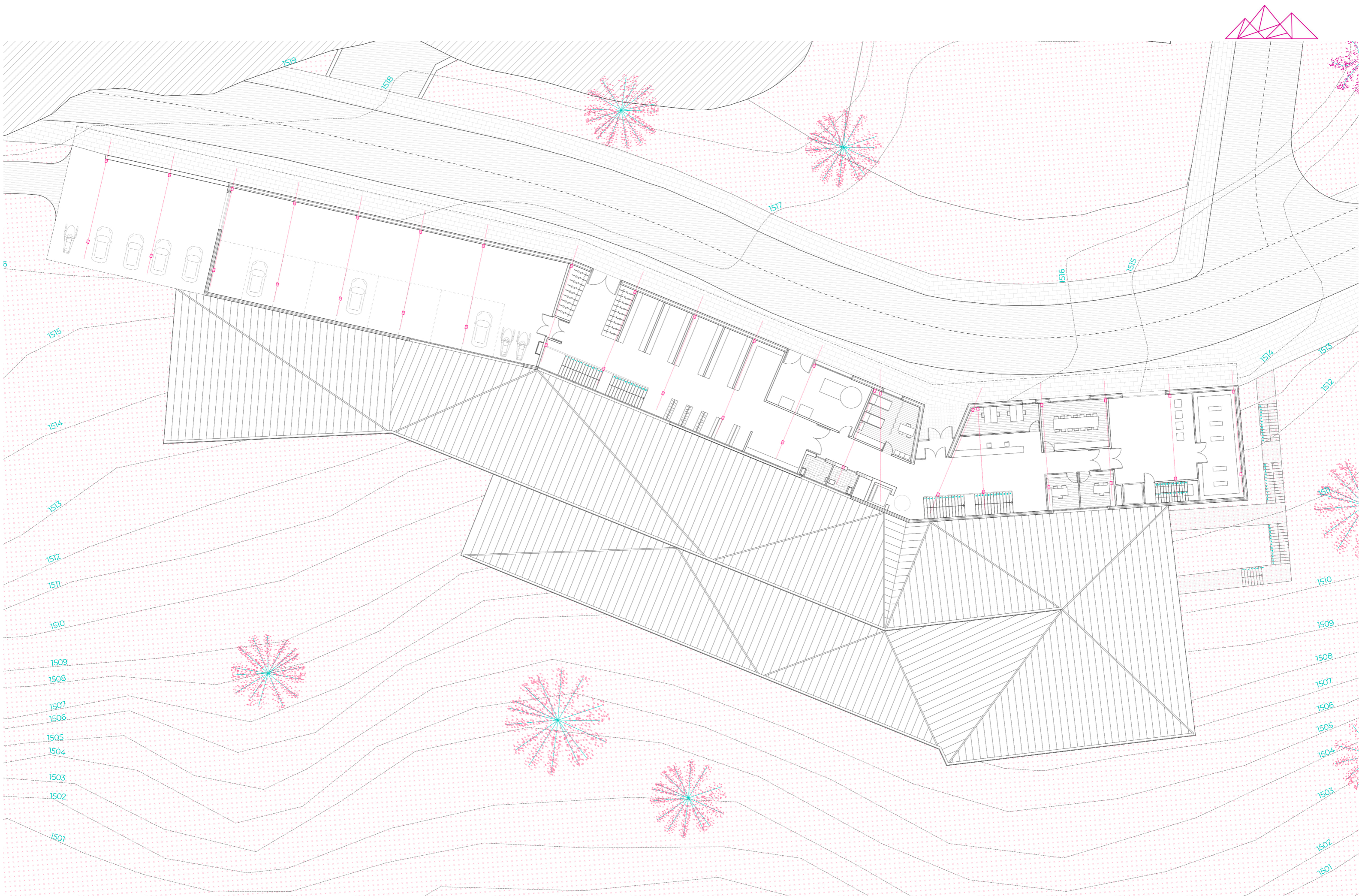
Logela mota desberdinak egongo dira:

- solairuko bikoitzeko eta komundun logelak: 2
- 8 lagunentzako logela:1
- 3 lagunentzako irisgarria den logela:2
- 3 edo 6 lagunentzako gorde daitezkeen literekin:2
- 10 lagunentzako logela:1
- 2 lagunentzako logela:3

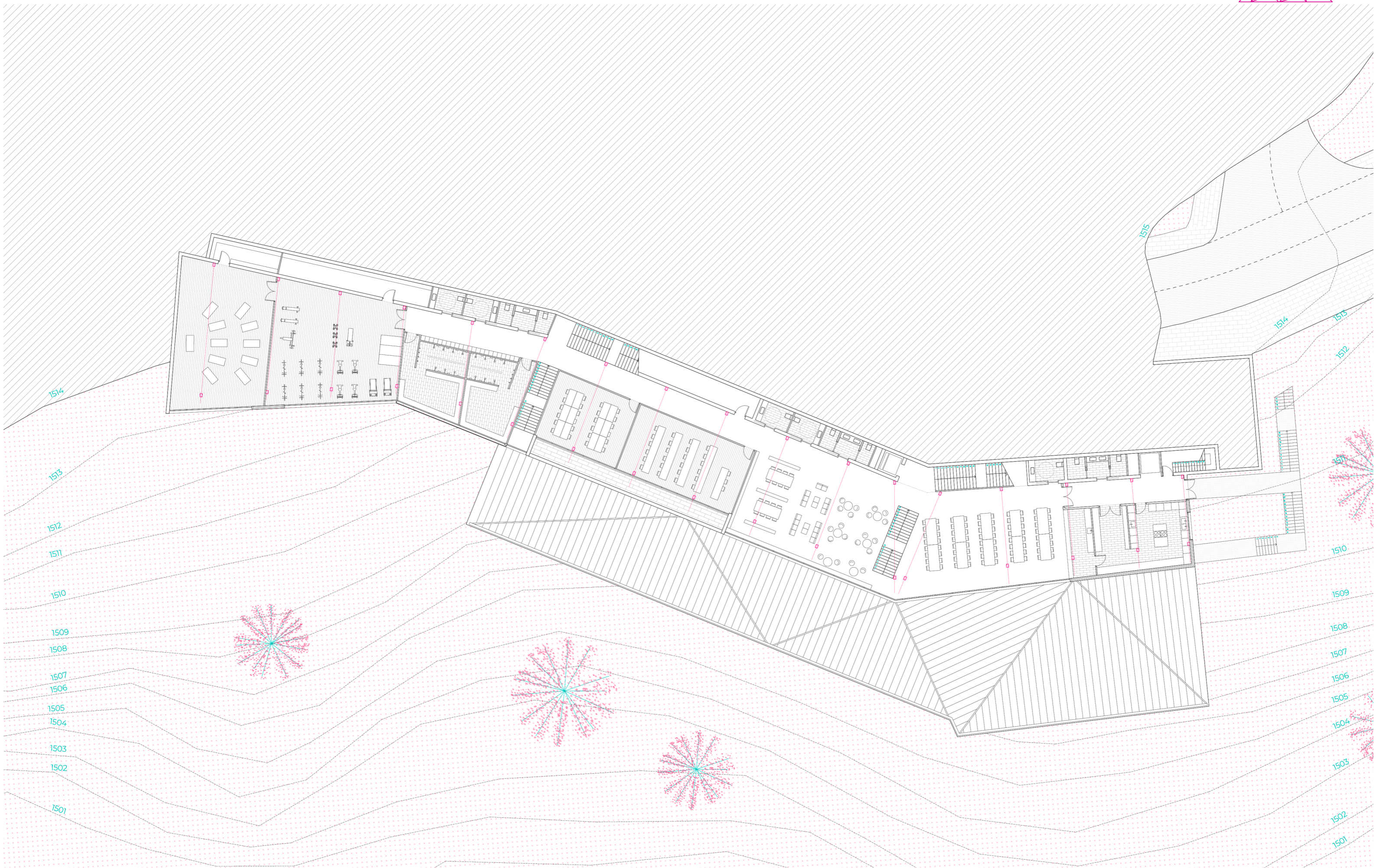




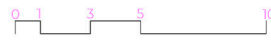
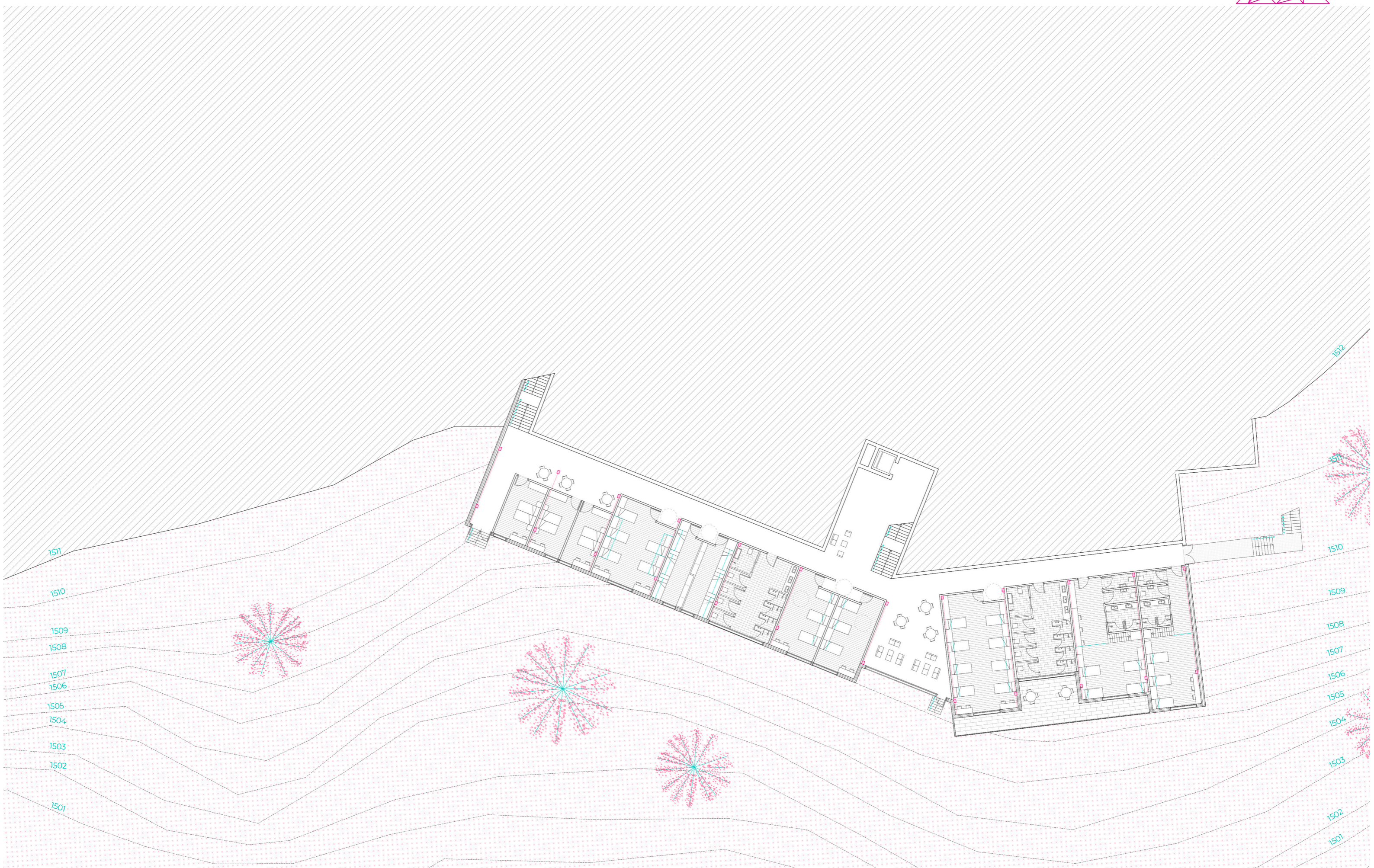




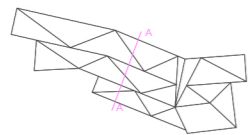
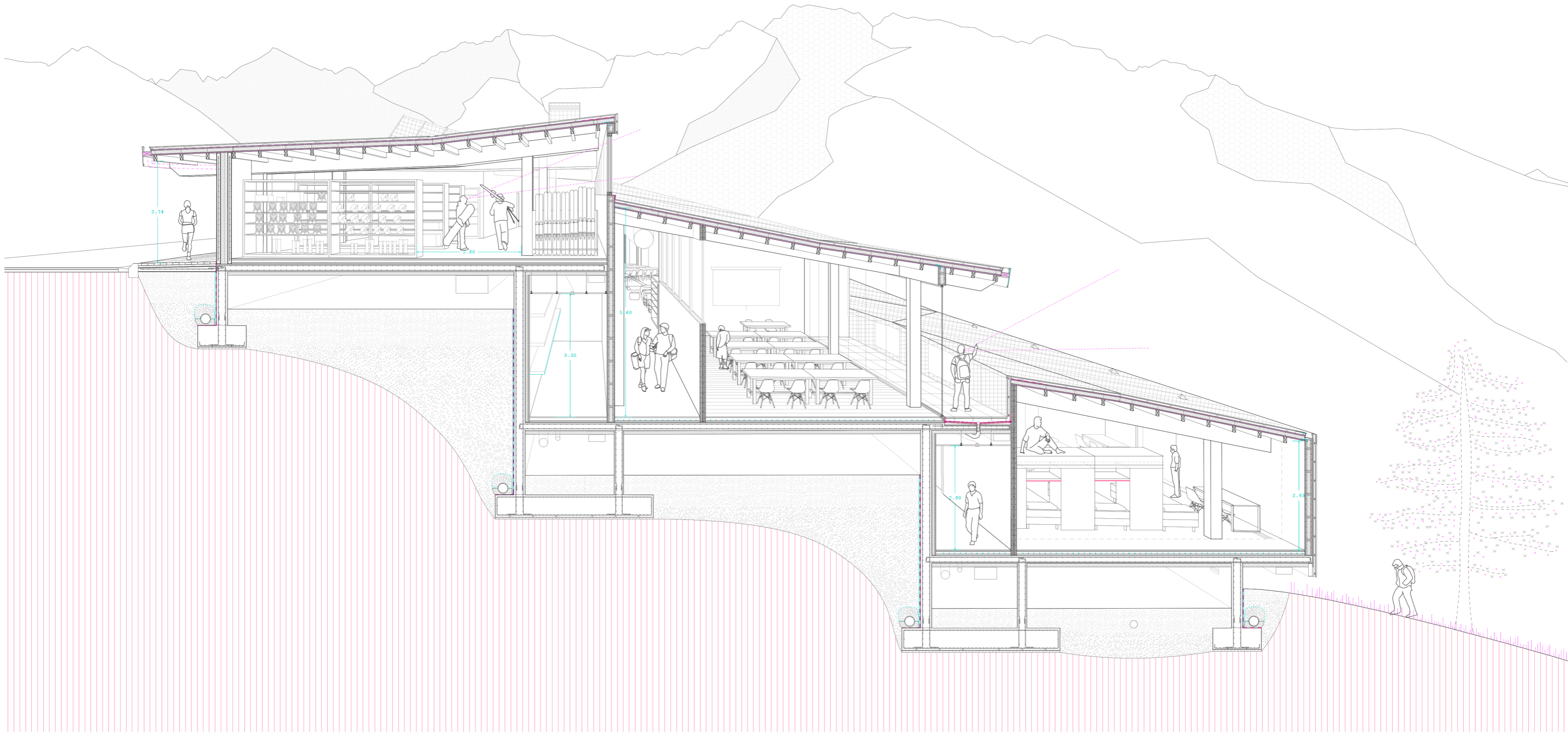




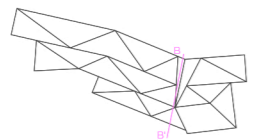
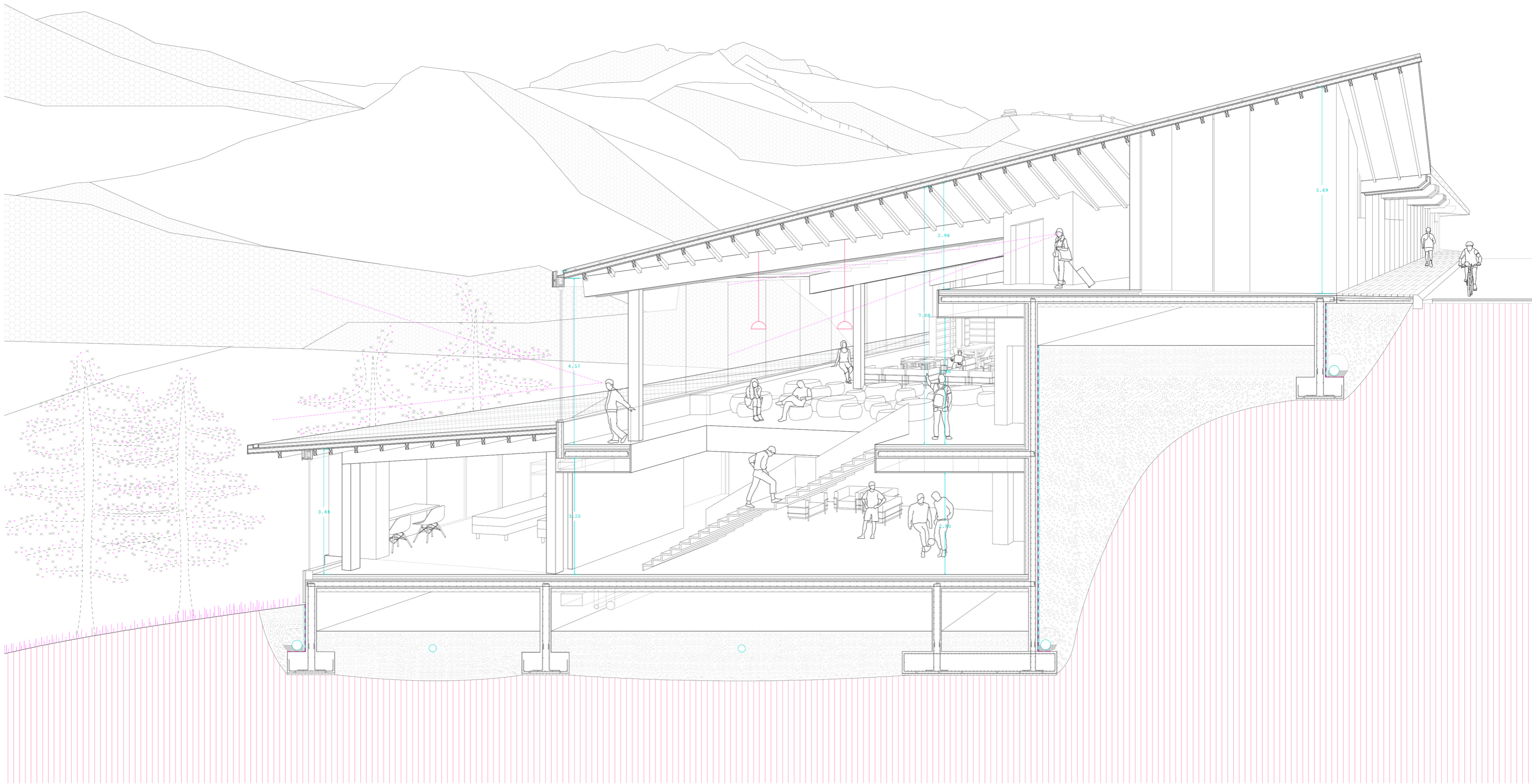






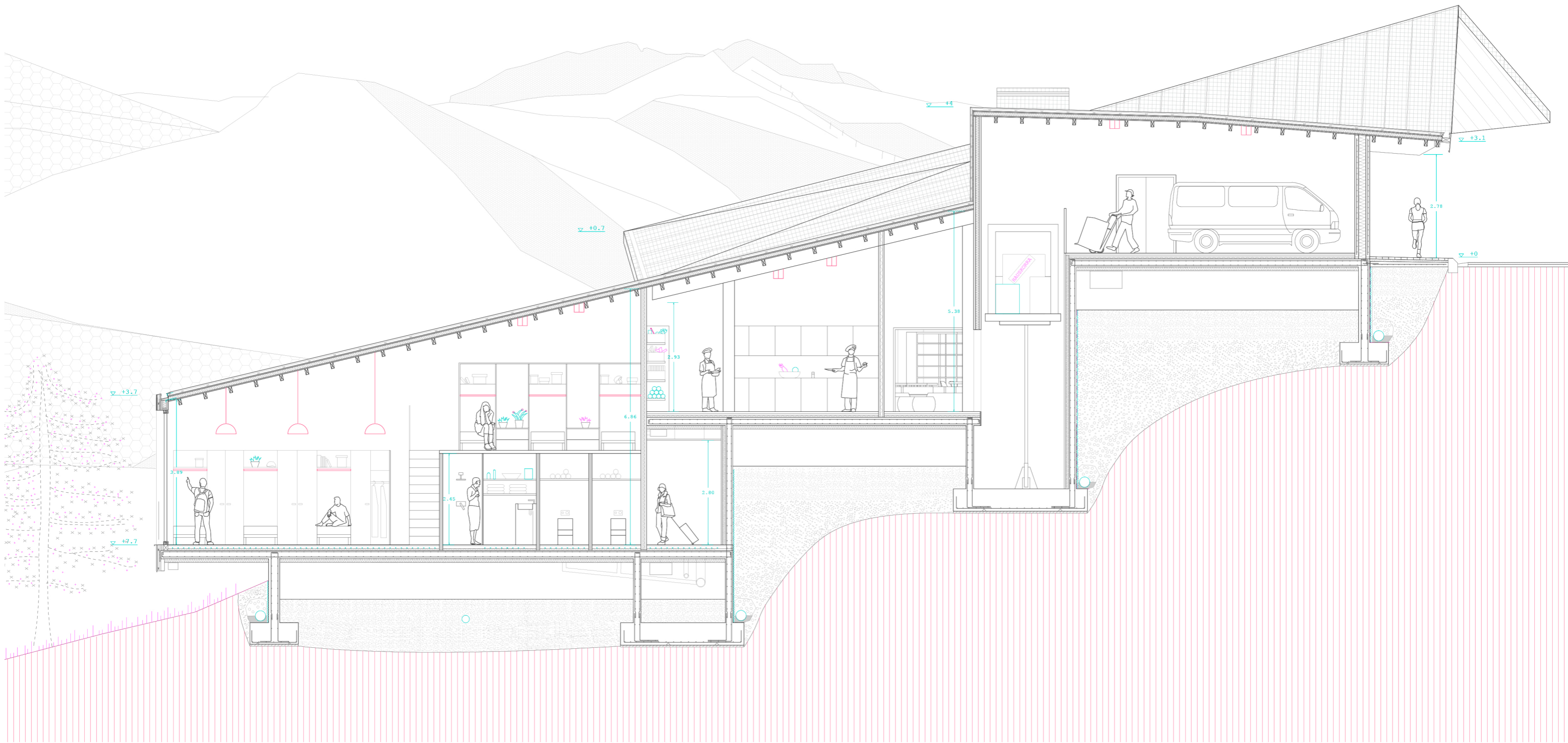


A-A' EBAKETA E:1/100 0 0.5 1 2 3



B-B' EBAKETA E:1/100 0 0.5 1 2 3

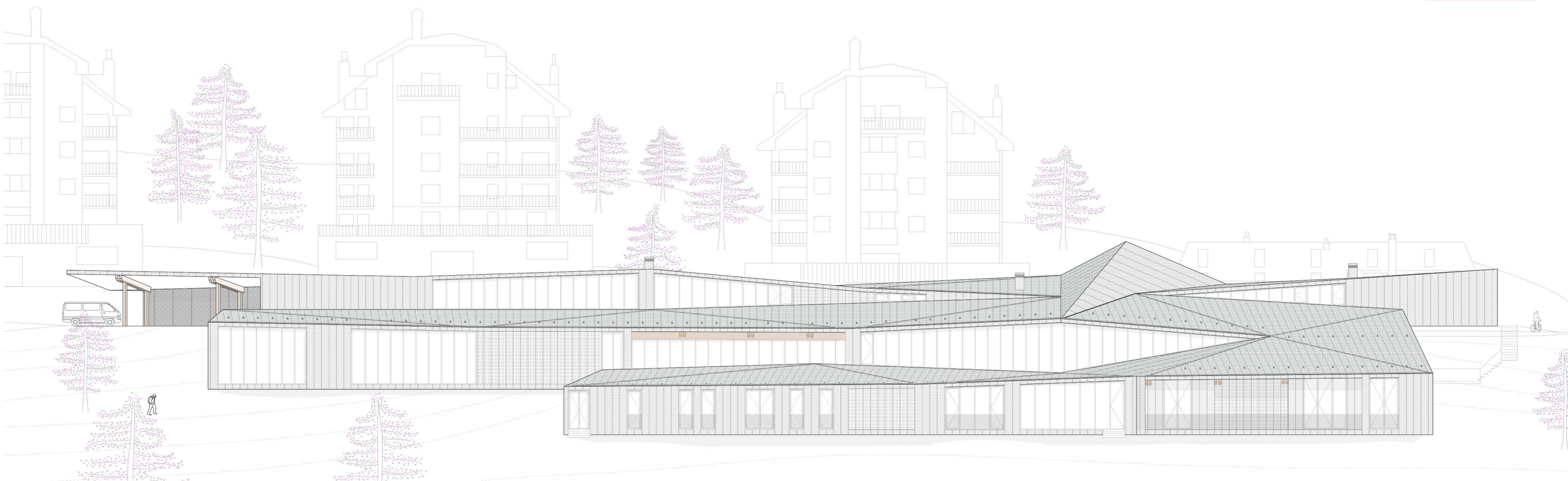




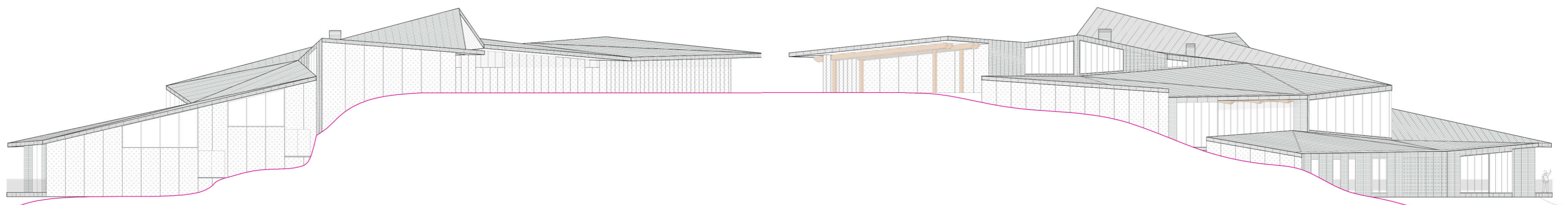
D-D' EBAKETA E:1/100 0 0.5 1 2 3





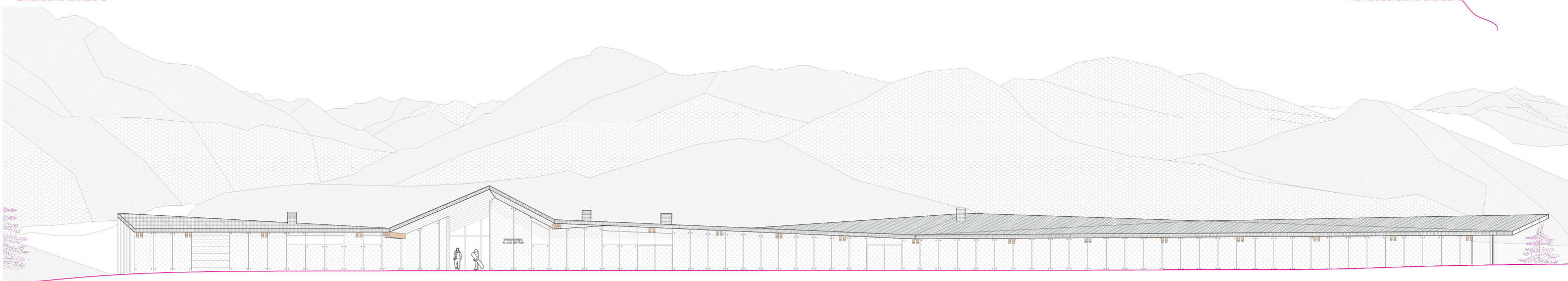


Hegoaldeko altxaera



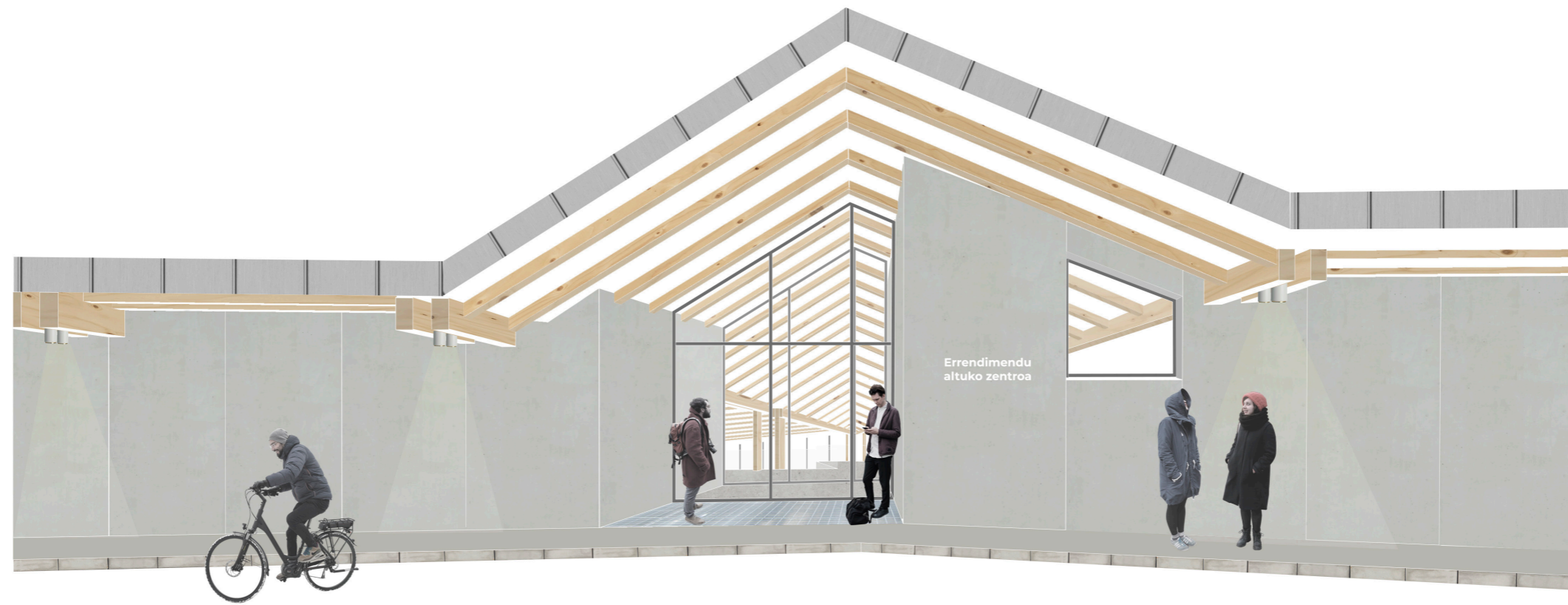
Ekialdeko altxaera

Mendebaldeko altxaera



Iparraldeko altxaera

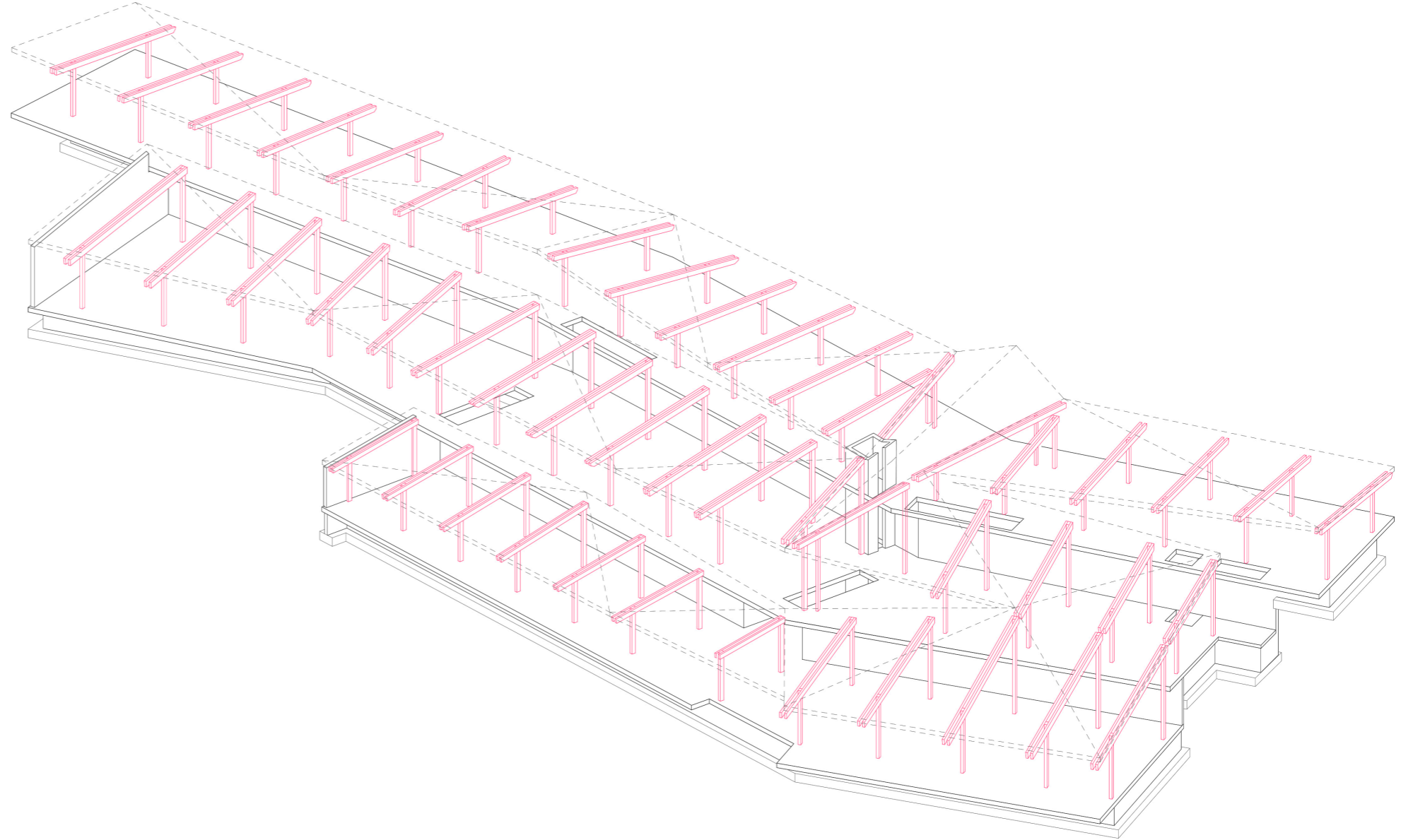
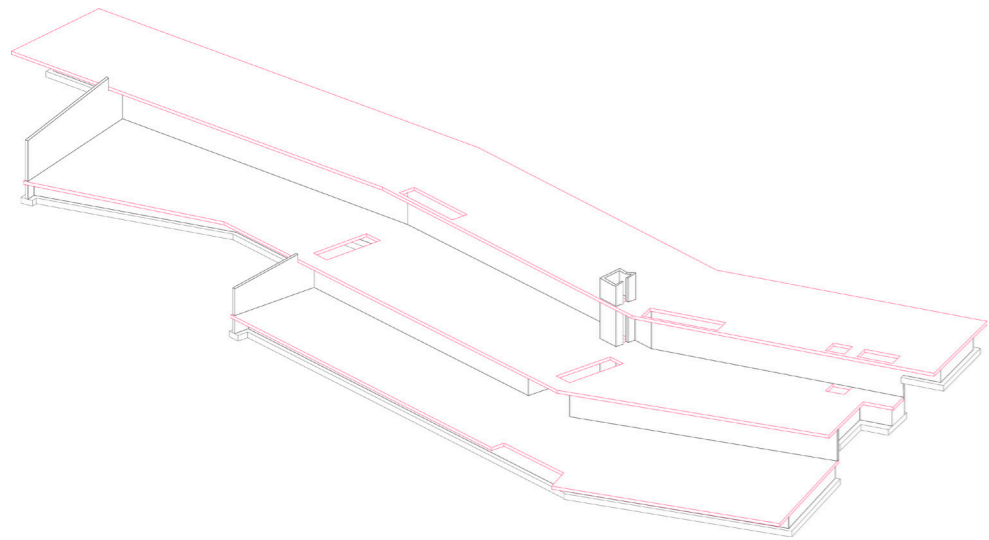
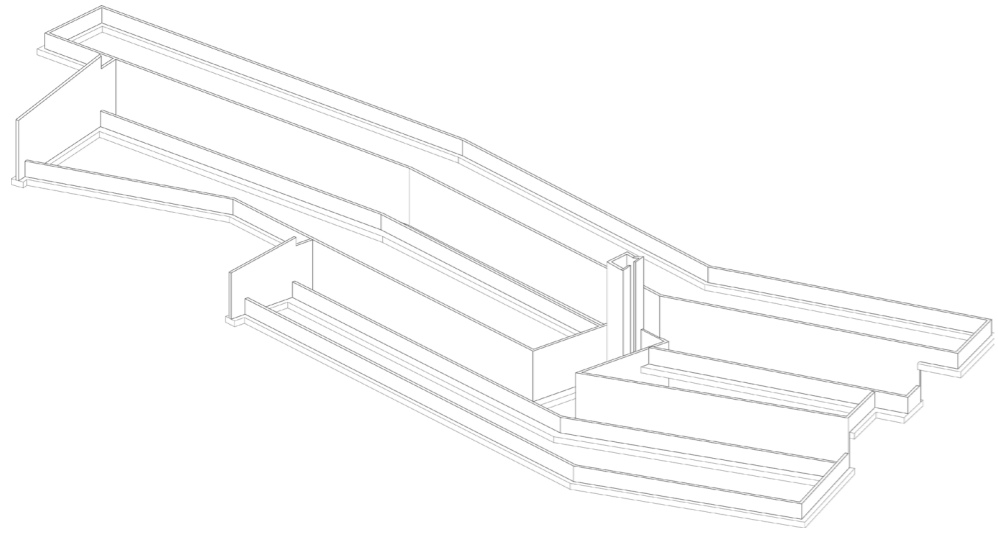


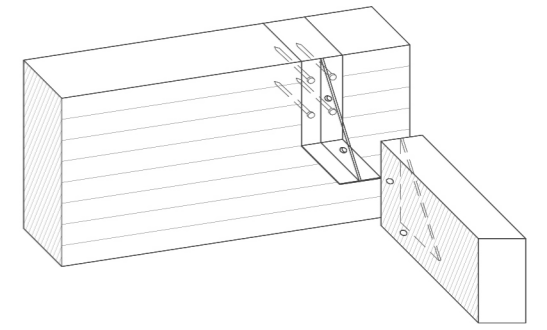




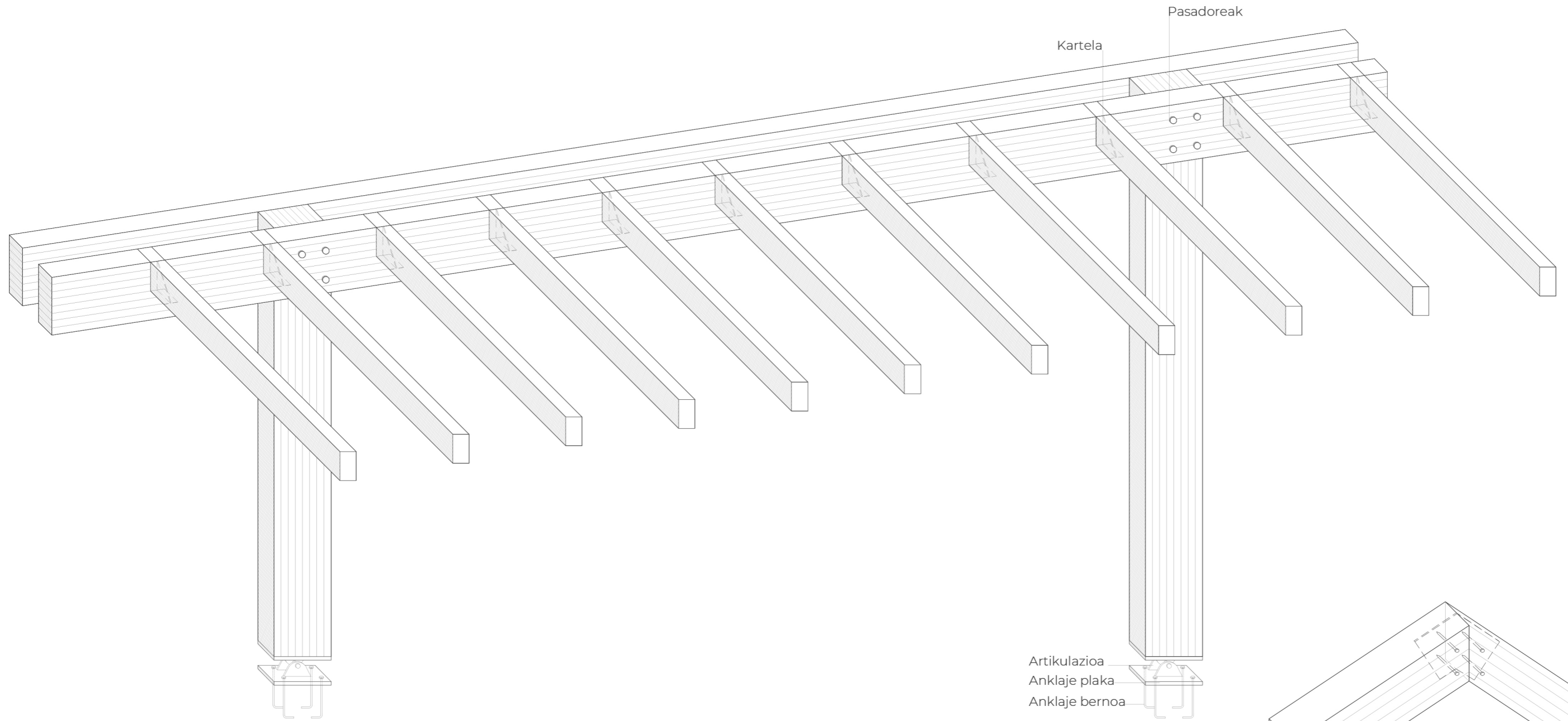








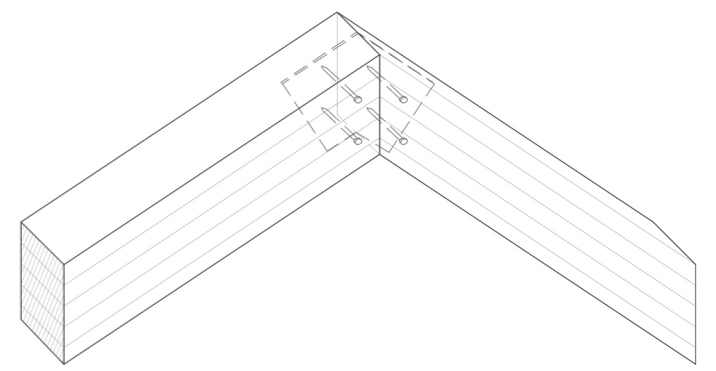
Habe eta habexken arteko lotura



Pasadoreak

Kartela

Artikulazioa  
Anklaje plaka  
Anklaje bernoak



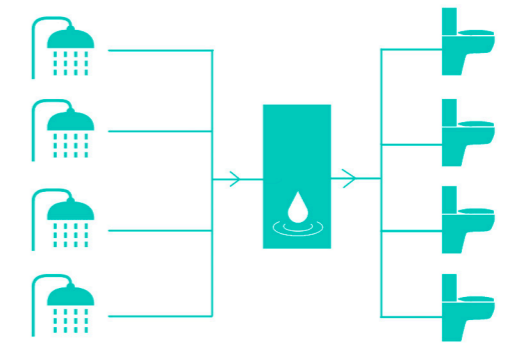
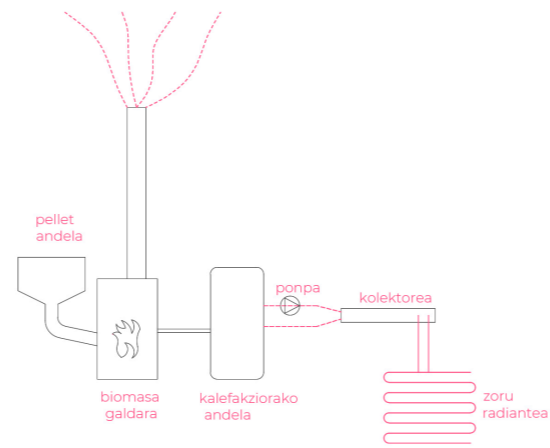
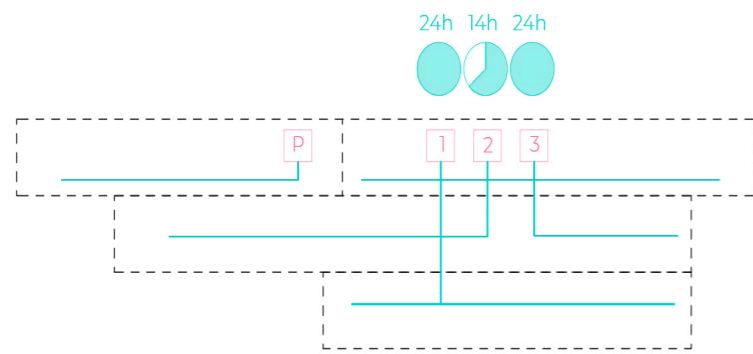
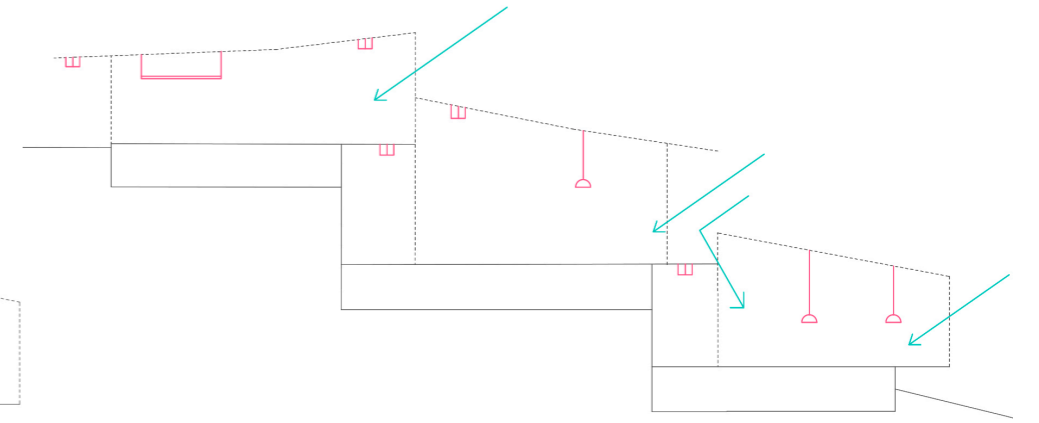
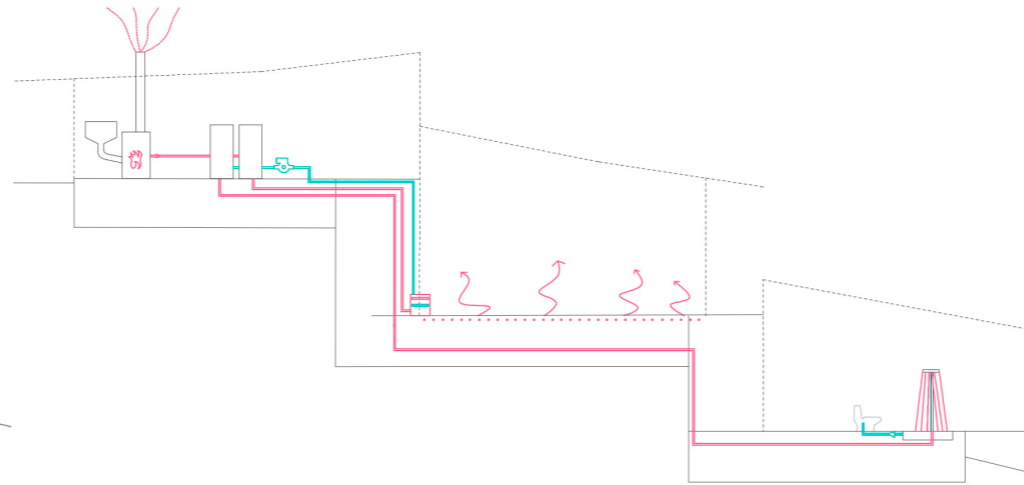
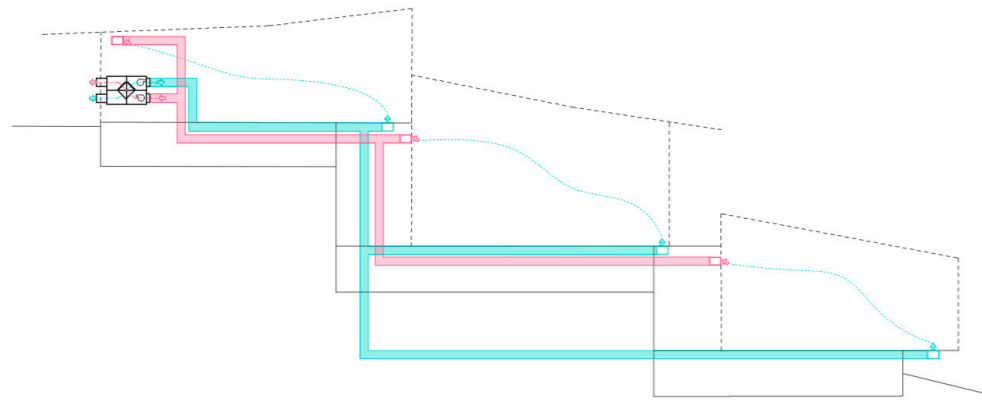
Sarrerako habexken lotura

Habe bikoitzeko portikoaren detailea





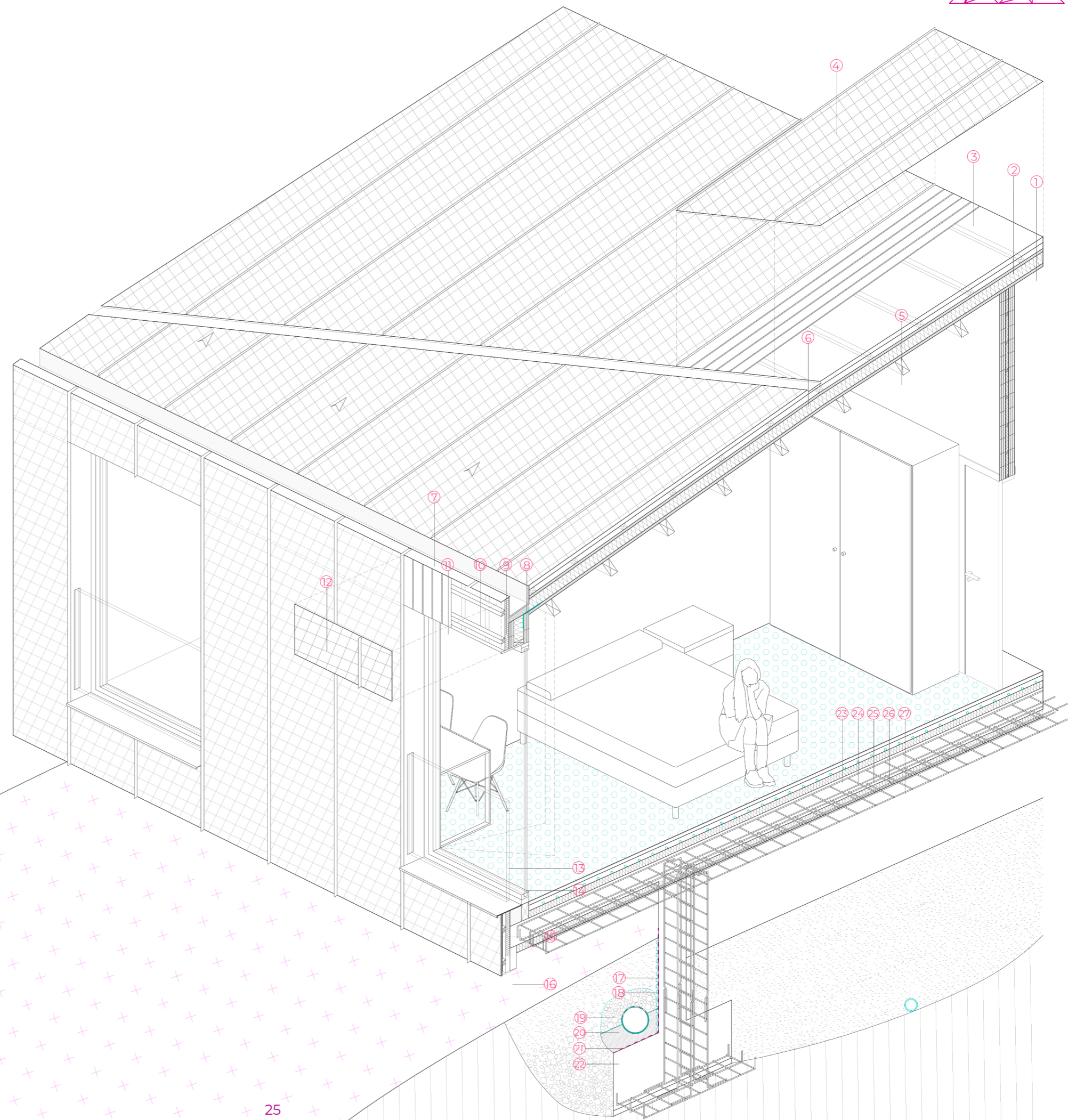
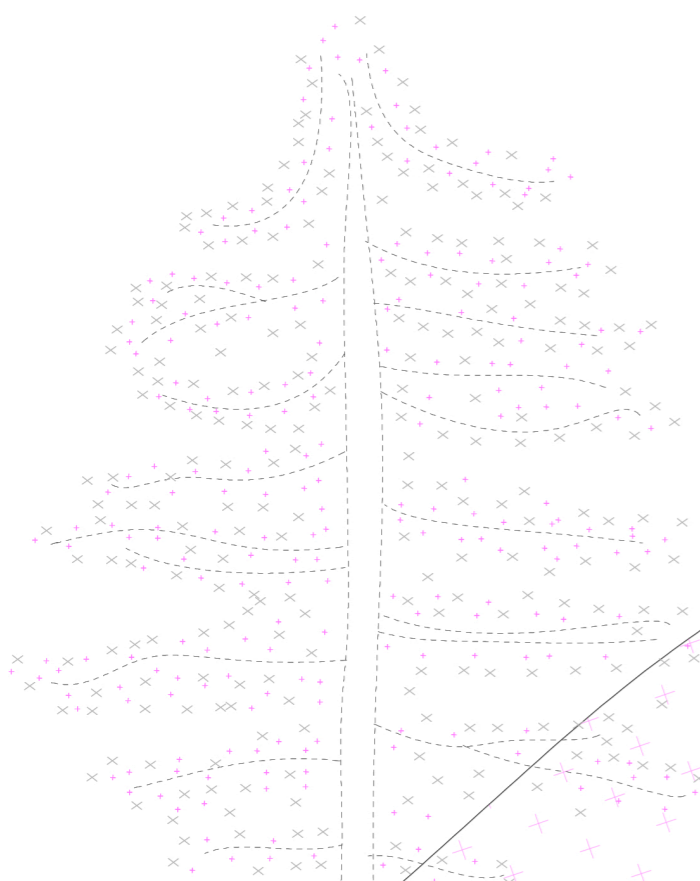




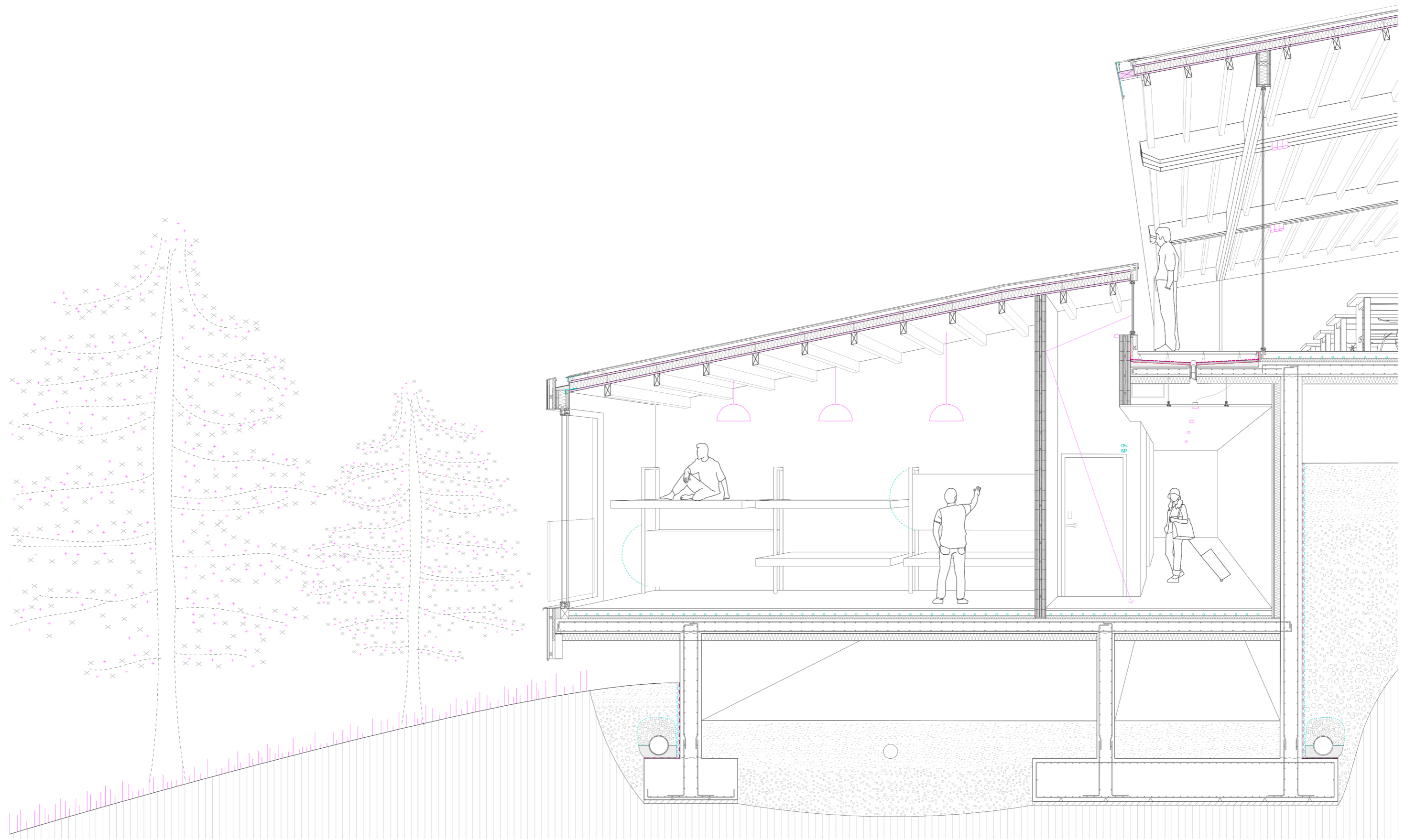




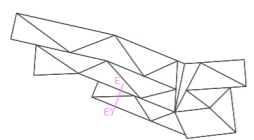
- 1-Thermochip panelak (2400x550mm, 10-140-19mm)
- 2-Aire ganbara eta egurrezko arrastrelak
- 3-Egur aglomeratu hidrofuzgozko listoiak
- 4-Junta luzeko zinkeko panelezko estalkia, VMzinc (0.8mm-650mm)
- 5-Egur laminatuzko habeak
- 6-Zinken panelen arteko naba
- 7-Izkutuko zinkeko euri uren erretena
- 8-Estalki eta fatxadaren arteko lotura pieza
- 9-Polietilenoazko isolamendua(4cm) eta egurrezko arrastrel bertikalak
- 10-Egurrezko arrastrel horizontalak eta aire ganbara
- 11-Egur aglomeratu hidrofuzgozko listoiak
- 12-Junta luzeko zinkeko panelezko fatxada, VMzinc (0.8mm-650mm)
- 13-Berizazko baranda fatxadari anklaturia
- 14-Cor urban C16  $U_w$  1,2 ( $W/m^2K$ ) leihoa
- 15-Euri urentzako txapazko barlasaia
- 16-Perfil metalikoa fatxada luzatzeko
- 17-Delta drain lamina
- 18-Lamina iragazgaitza
- 19-Lamina geotextila
- 20-Graba
- 21-PVCzko drenai tutua (d110mm)
- 22-Morterozko ohea
- 23-Kautsozko lurra (4cm)
- 24-Zoru radiatzailea eta morterozko kapa
- 25-Polietilenoazko isolamendua
- 26-Hormigoi armatuzko losa
- 27-Herakith tektalan panel isolatzailea



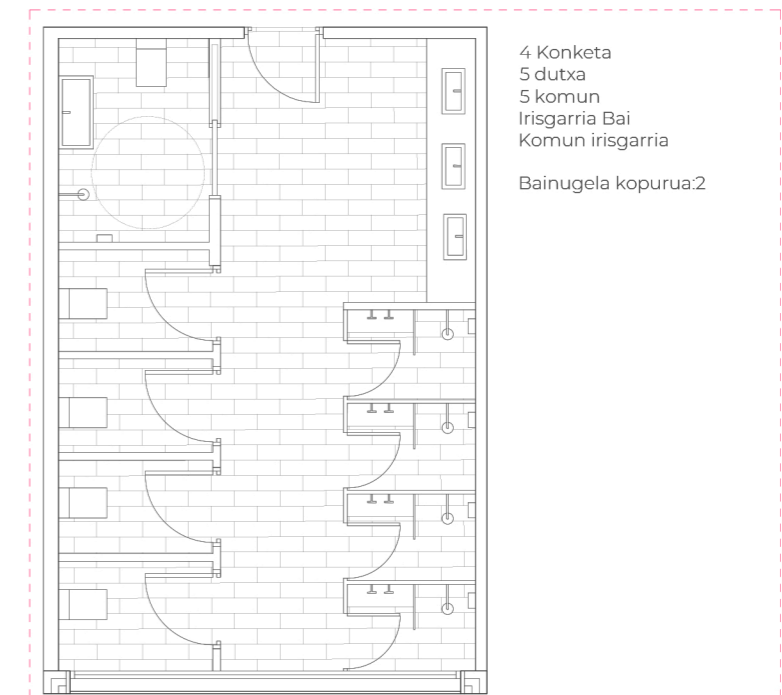
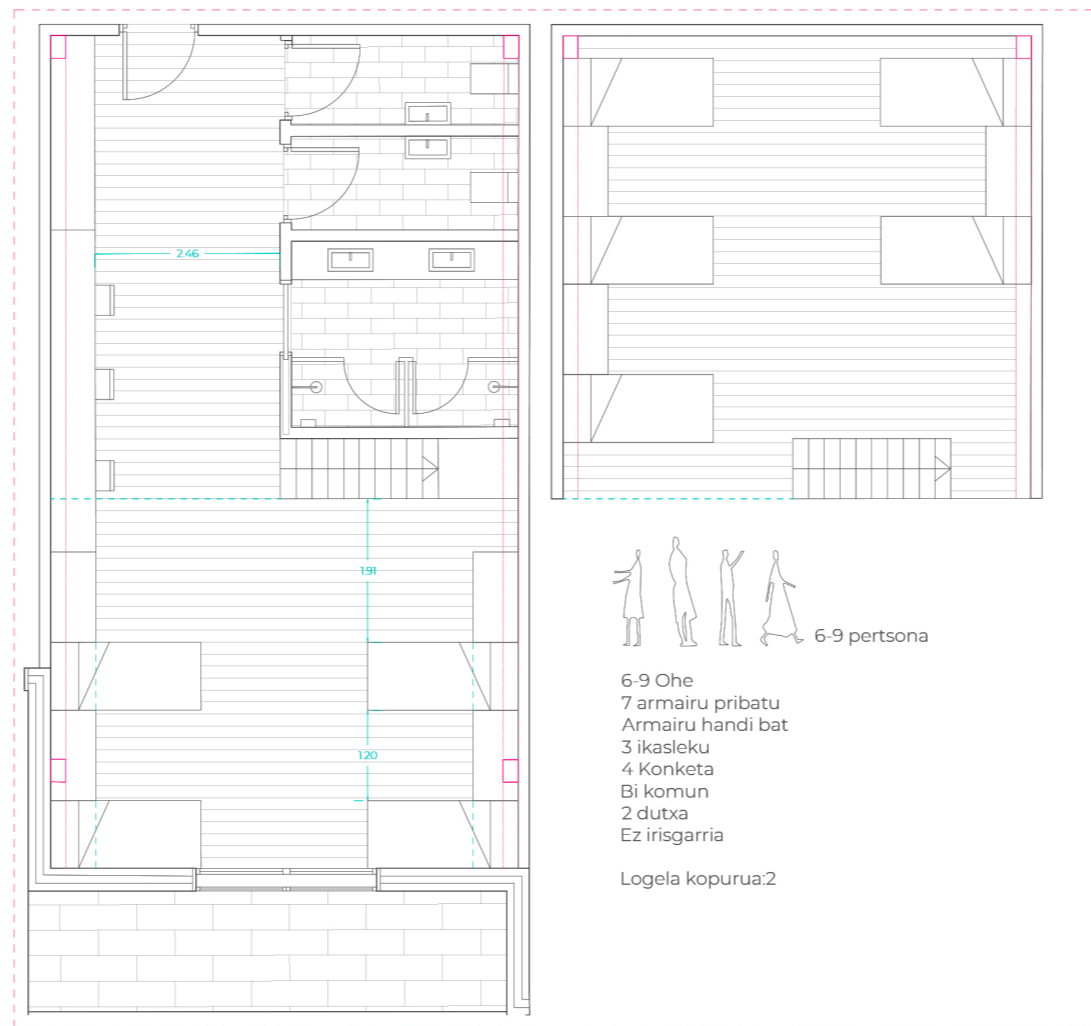
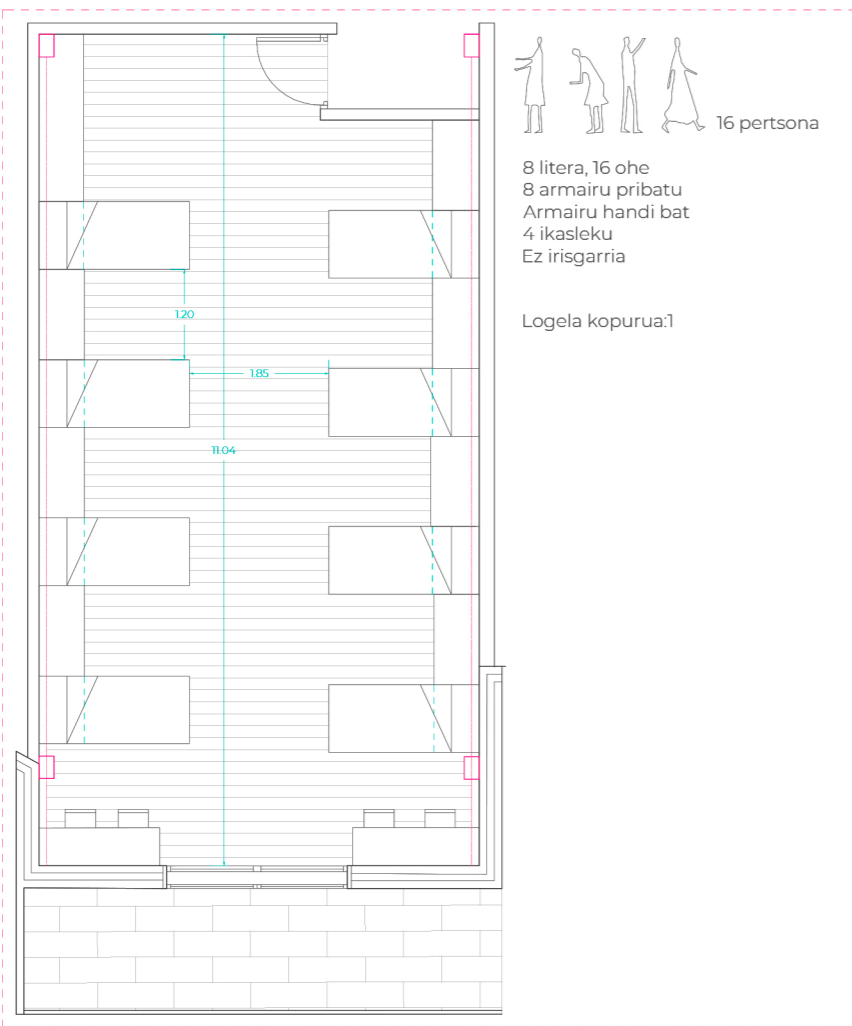
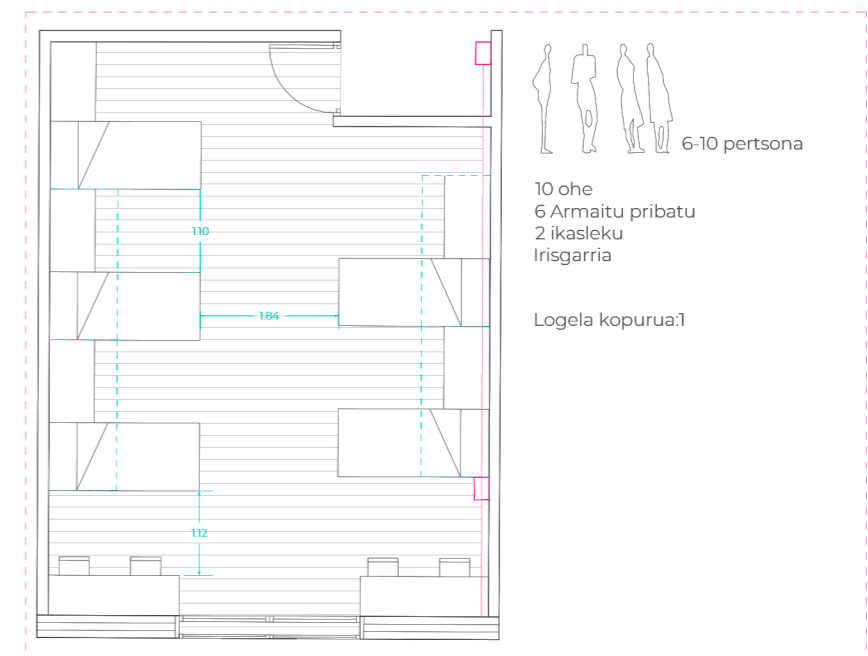
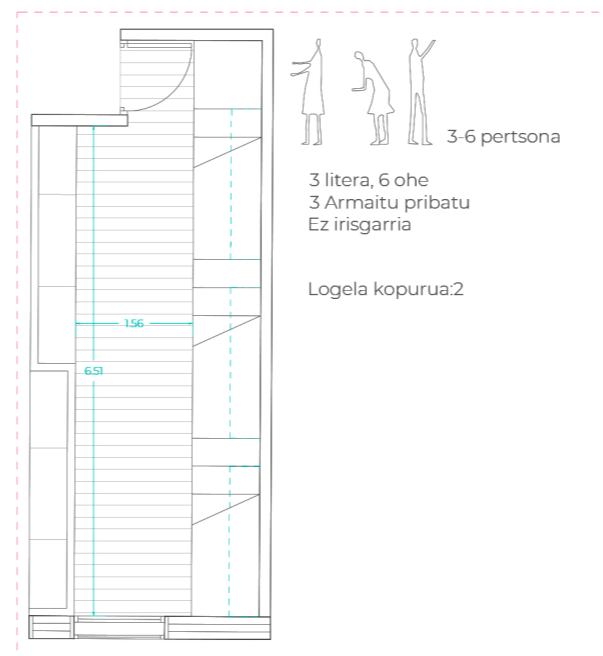
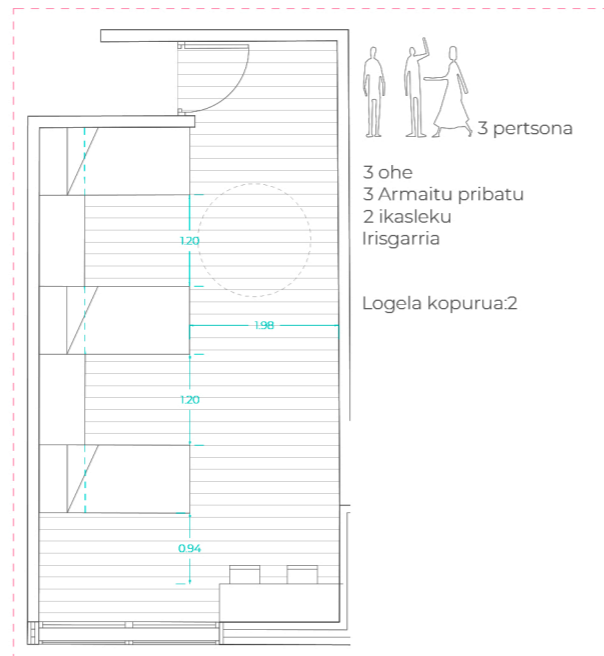
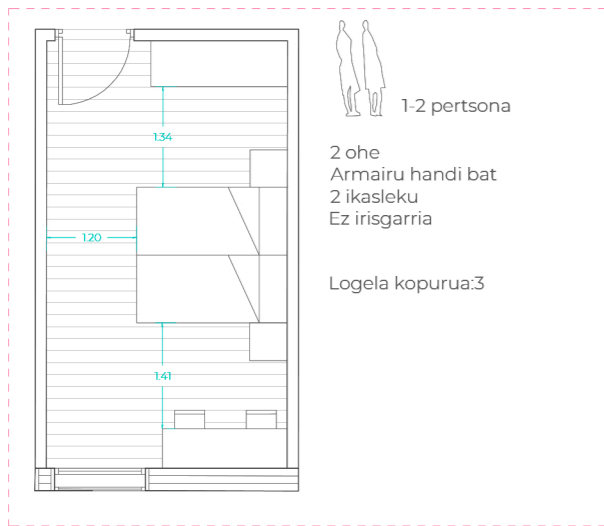




E-E' EBAKETA E:1/50 0 0.5 1 2



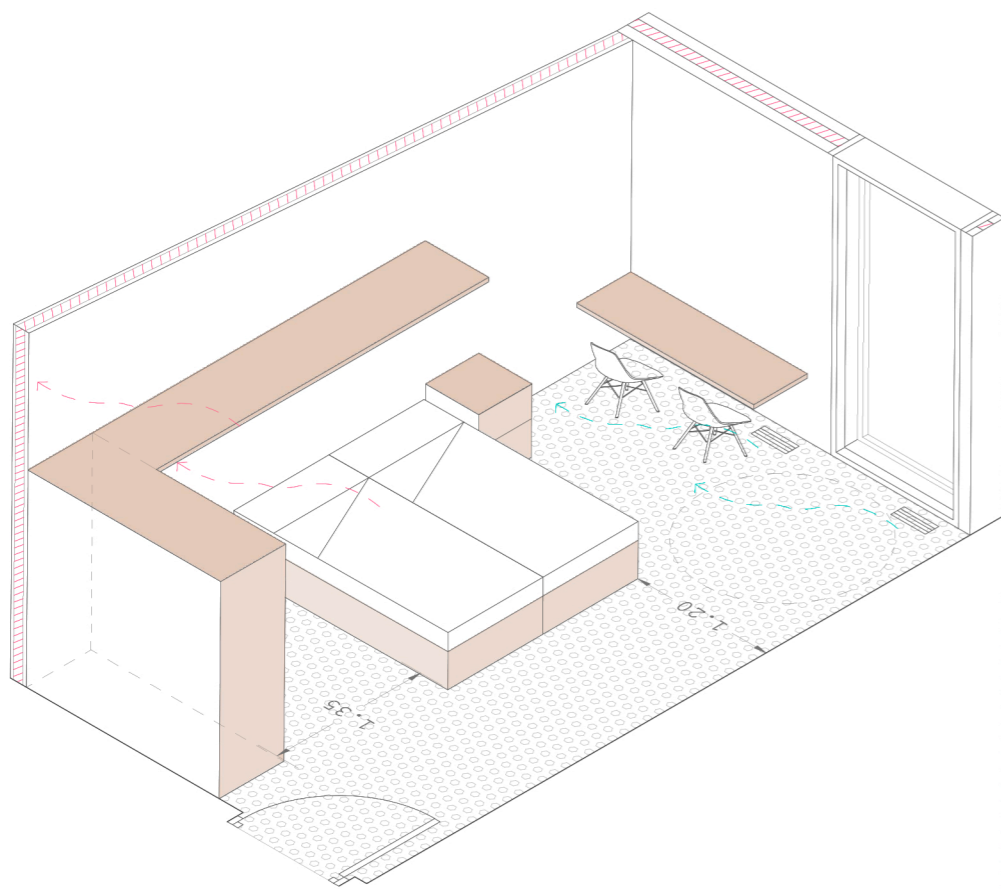












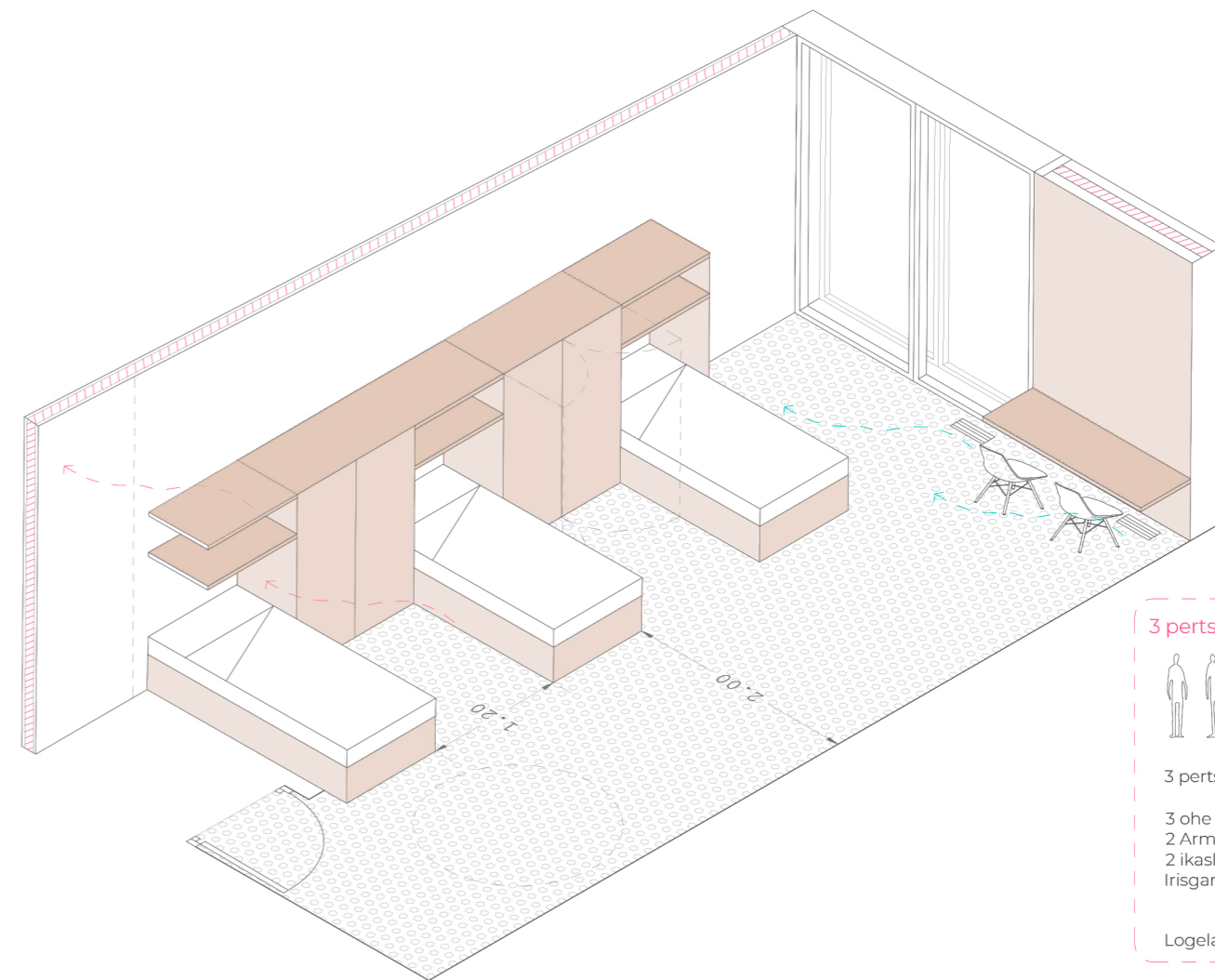
2 pertoneko gela



1-2 pertsona

2 ohe  
Armairu handi bat  
2 ikasleku  
Ez irisgarria

Logela kopurua:3



3 pertoneko gela

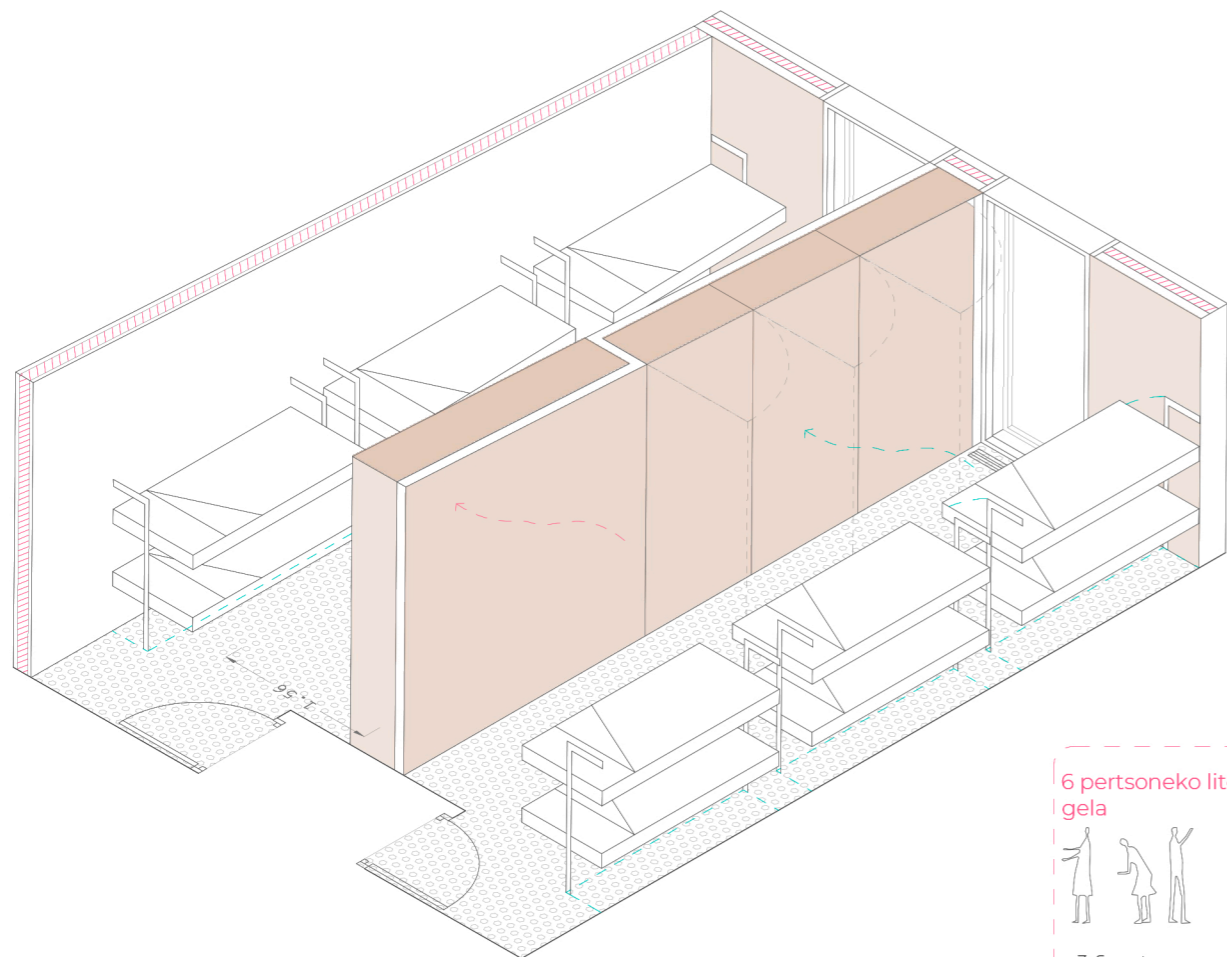


3 pertsona


3 ohe  
2 Armaitu pribatu  
2 ikasleku  
Irisgarria

Logela kopurua:2





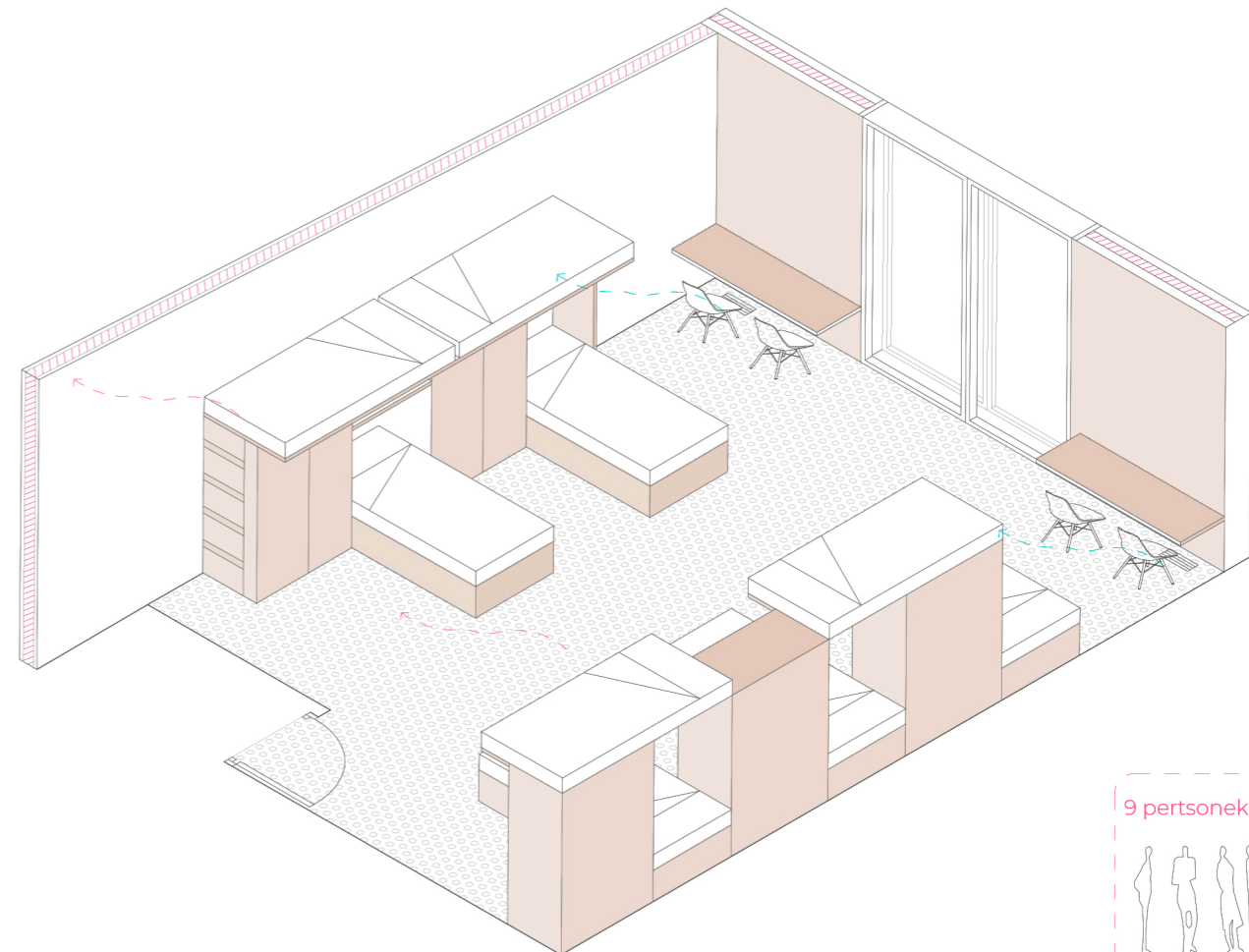
6 pertsoneko litera  
gela



3-6 pertsona

3 litera, 6 ohe  
3 Armaitu pribatu  
Ez irisgarria

Logela kopurua:2



9 pertsoneko gela

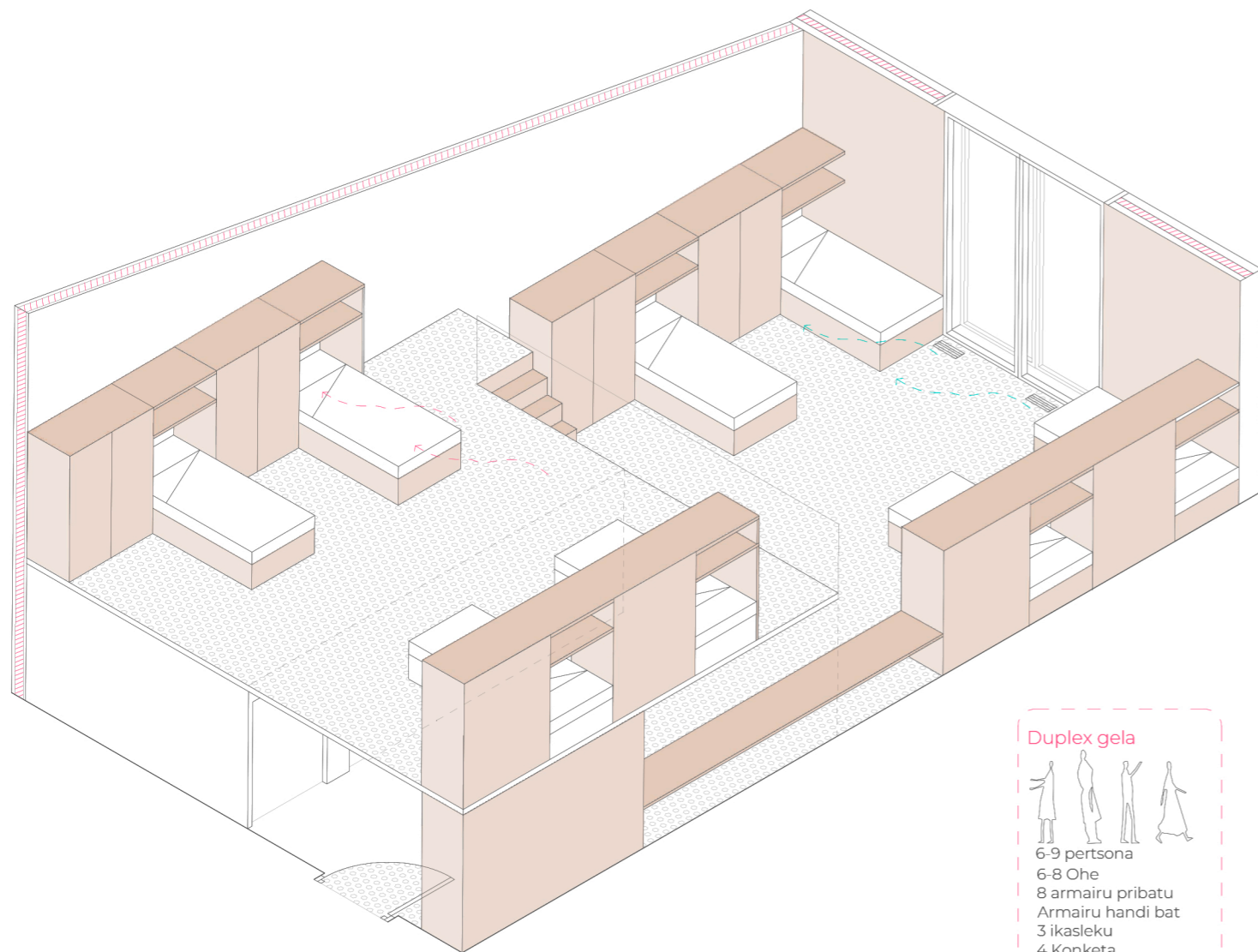


5-9 pertsona

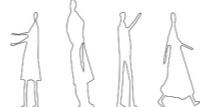
9 Ohe  
5 armairu pribatu  
4 ikasleku  
Ez irisgarria

Logela kopurua:1

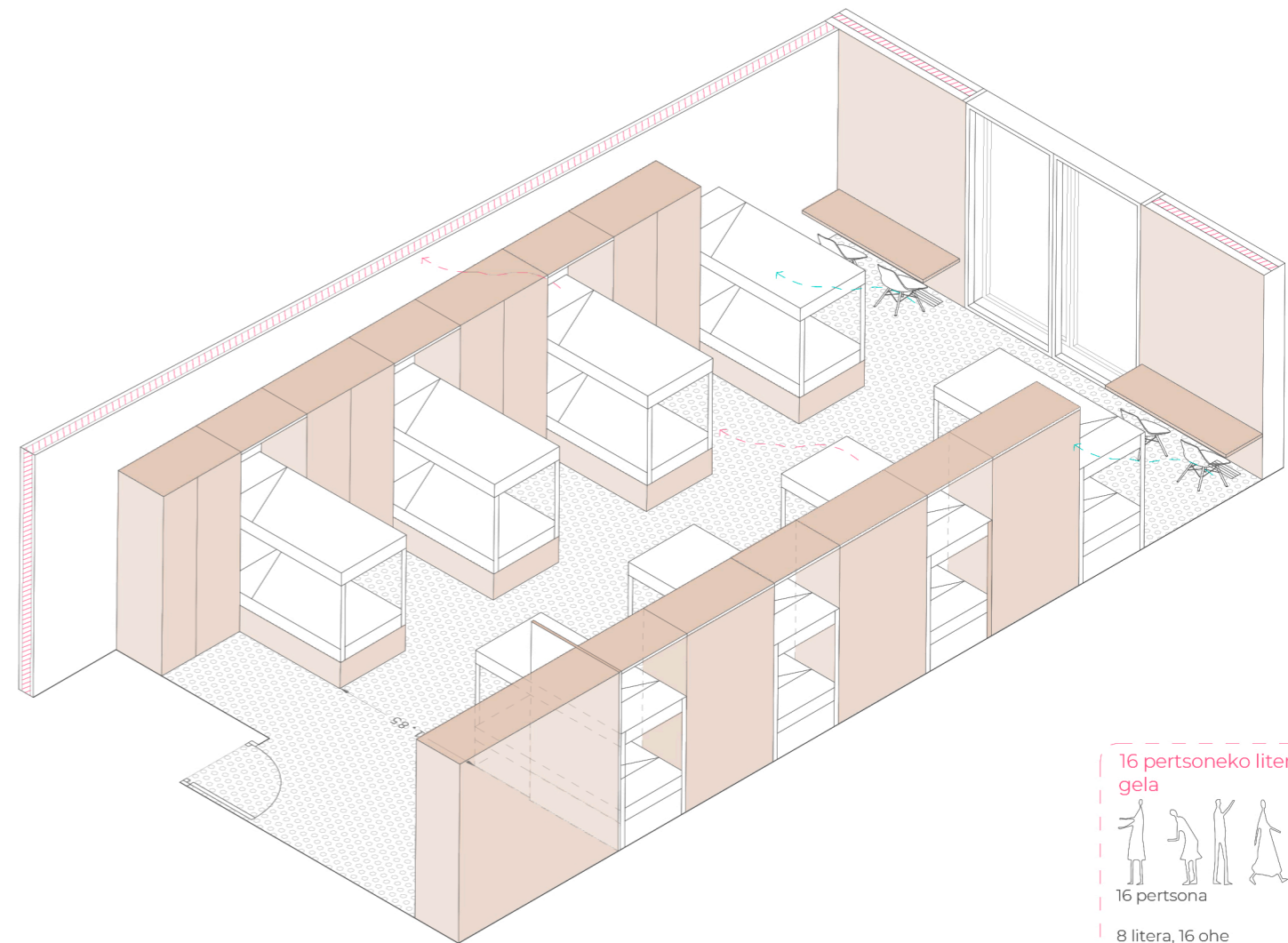




Duplex gela



6-9 pertsona  
6-8 Ohe  
8 armairu pribatu  
Armairu handi bat  
3 ikasleku  
4 Konketa  
Bi komun  
2 dutxa  
Ez irisgarria  
Logela kopurua:2



16 pertsoneko litera gela



16 pertsona  
8 litera, 16 ohe  
8 armairu pribatu  
2 armairu handi  
4 ikasleku  
Ez irisgarria

Logela kopurua:1



