

YLEISURHEILUN HARJOITTELUKORTIT / 2021-2022

Helsingin valmennuskeskus

Hei yleisurheilija, valmentaja / seuratoimija!

Helsinkiin Mäkelänrinteen lukion ja uintikeskuksen kylkeen on rakentunut uusi, upea Olympiavalmennuskeskus, joka avasi ovensa elokuussa. Myös Urhea-hallin yleisurheilutila on hiljattain saatu käyttöön sisältäen juoksusuoran 130m, hiekkalaatikon ja heittoalueen (kuula/kiekko/keihäs). Hallin harjoittelutilat on rakennettu palvelemaan erityisesti huippu-urheilun tarpeita, mutta pieneltä osin se palvelee myös kansallisen tason yleisurheilua ja seurakenttää. Myös yleisurheilussa tämä tarkoittaa sitä, että **yleisurheilutilojen pääkäyttäjät tulevat olemaan:**

- **Olympiakomitean ja Suomen Urheiluliiton tukiurheilijat (Urhean 1-2 tason urheilijat)**
 - o **Team Finland & maajoukkue (aikuiset ja nuoret)**
- **Mäkelänrinteen urheilulukiossa valmentautuvat**
- **Urheaan työsuhteessa olevien valmentajien kaikki valmennettavat**
- **Urhea-kampuksella vakituisesti asuvat yleisurheilijat**
- **Puolustusvoimien Urheilujoukot**

Harjoitustilat ovat varattuina kärkiurheilijoille ja lukiovalmennukselle arkipäivisin klo 17 asti sekä viikonloppuisin muutaman tunnin ajan molempina päivinä.

Tämän lisäksi muille keskuksen vähintään lukioikäisille yleisurheilijoille (Urhean jäsen / 16v.->) tarjotaan mahdollisuutta harjoitella kattavissa voimaharjoitustiloissa ja ns. yleisharjoittelutilassa, joka kattaa lyhyemmän n. 60m juoksusuoran sekä mm. verryttelyyn ja tukiharjoitteluun soveltuvia välineitä. Harjoituskortteja on käytössä seuraavasti:

1. OVK-kortti (arvo 330e)

- Olympiakomitean tukiurheilijoille, kuuluu urheilijan tukipakettiin

Korttiin sisältyvät harjoituspaikat:

- Liikuntamyly (pois lukien seuravuorot)
- Eläintarhan tunneli (pois lukien seuravuorot)
- Urhea-hallin yleisurheilutilat ja voimailutilat (pois lukien seuravuorot)
+ training room

Koko akatemian asiantuntijatoiminta on urheilijan käytössä tarveperusteisesti osana valmennusprosessia.

2. SUL-akatemiakortti laaja (hintaa 250e)

- SUL-valmennusryhmäurheilijat, Team Finland ja maajoukkue
- mahdolliset muut Urhean 2-tason urheilijat (voidaan nostaa SUL valmennuspäällikön harkinnalla, ks. SUL valmennusryhmien valintajärjestelmä)

Korttiin sisältyvät harjoituspaikat:

- Liikuntamyly (pois lukien seuravuorot)
- Eläintarhan tunneli (pois lukien seuravuorot)
- Urhea-hallin yleisurheilutilat ja voimailutilat (pois lukien seuravuorot)
 - training room **silloin, kun kuntoutus tapahtuu Urhean asiantuntijaverkoston toimesta (pääsy yhdessä asiantuntijan kanssa)**

Korttikustannusten jakautuminen

- SUL Team Finland -ryhmän urheilijoille (aikuiset ja nuoret) OK/SUL kustantaa 100%
- SUL aikuisten maajoukkue: SUL kustantaa 100%
- SUL nuorten maajoukkue: SUL kustantaa 100e ja laskuttaa urheilijalta 150e

Akatemian asiantuntijatoiminta on käytössä tarveperusteisesti, mahdollisuuksien mukaan myös pienryhmätoimintaa hyödyntäen.

Fysioterapiayhteistyön käynnistäminen tapahtuu valmentajajohtoisesti ottamalla yhteys Urheassa Diari Sharifiin. Muu asiantuntijatoiminta suoraan Urhean asiantuntijoiden kautta.

3. SUL-akatemiakortti perus (hintaa 195e)

- Kaikille Urhean yleisurheilijajäsenille (alaikäraja 16v. / lukiolainen)

Korttiin sisältyvät harjoituspaikat:

- Liikuntamyly (pois lukien seuravuorot)
- Eläintarhan tunneli (pois lukien seuravuorot)
- Urhea-hallin voimailutilat (-2 kerros) ja yleisharjoittelutila (lyhyt suora -1 kerros)
- Urhea-hallin yleisurheilutilat (130m suora ja kenttälajien harjoituspaikat)
sunnuntaisin SUL-vuorolla 11-14 sekä akatemia- ja seuravuorojen ulkopuolella vapaavuoroilla (-2 kerros)

Akatemian asiantuntijatoiminta ei sisälly korttiin. Urheilija voi tarvittaessa tiedustella sopivia asiantuntijatahoja esimerkiksi keskuksen valmennuspäällikön kautta.

MITEN KORTTI HANKITAAN?

OVK-kortti ja SUL-akatemiakortti / laaja taso:

- **SUL on toimittanut urheilijalistat SUL-valmennusryhmäurheilijoista Urhea-halliin, jonka vastaanotosta urheilija voi ladata korttioikeudet itselleen **joko HSL-matkakorttiin tai Plussa-korttiin, jossa on lähilukuominaisuus.****
- Näiden urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien nimet on myös toimitettu Urhea-halliin ja he saavat kulkuoikeudet omalle korttilleen maksutta. Lisäksi on annettu tiedot myös seurojen kautta saaduista muista SM-ikäisten urheilijoiden valmentajista, eli myös he saavat kulkuoikeudet Urhea-hallin vastaanotosta / Myllyn vastaanotosta veloitusetta.

Kaupungin järjestelmä ei vielä mahdollista sitä, että Myllyn kulkuoikeudet saataisiin ladattua samalle kortille. **Vanhat Myllyn kortit ovat voimassa pitkälle syksyyn**, ja ennen niiden

umpeutumista päivitämme kaupungin järjestelmään oikeudet SUL-valmennusryhmäurheilijoille sekä Akatemiakortin itse ostaneille urheilijoille seuraavaan syksyyn asti. Eläintarhan tunnelissa ei varsinaista kulunvalvontaa ole – kunnioitathan kuitenkin oheisessa vuorokalenterissa annettuja aikatauluja.

SUL-akatemiakortti / perustaso:

3-tason urheilija (tai urheilijan seura) maksaa kortin itse ja saa hallioikeudet maksua vastaan.

Voit joko

- maksaa kortin Urhean vastaanotossa heti, jolloin saat kortillesi oikeudet samalla, **tai**
- saat mukaasi laskun, ja maksusuorituksen näkyessä vastaanottajalla (muutaman päivän viive) voit saada oikeudet kortillesi vastaanotosta.

→ maksettuasi kirjaudu Yu-rekkariin www.yleisurheilurekisteri.fi tunnuksella **HKI_AKATEMIAKORTTI_PERUS** ja täytä pyydettävät tiedot sekä liitä mukaan **maksukuitti**. Saat sähköpostivahvistuksen Eevalta, kun korttioikeutesi Liikuntamyyllyyn on kunnossa.

MAHDOLLISUUS OSTAA KAUPUNGIN HARJOITTELUKORTTI

Syksystä 2021 alkaen ei siis enää ole saatavilla erillistä Liikuntamyyllyn korttia Urhean tai liiton kautta. Urheilija voi kuitenkin halutessaan hankkia kaupungilta suoraan edullisen Liikuntamyyllyn kortin, jolloin hän voi harjoitella Liikuntamyyllyn ja Eläintarhan tunnelin vapaavuoroilla.

- Huom. tällä kortilla pääsee SUL-vuoroille (aiemmin Helsyn nimissä olleet vuorot) vain, jos seurasi on mukana vuoron käyttäjänä/maksajana.
- Myllyn Urhea-vuoroille (ma, ke 16-18, su 12.30-14) tällä kortilla ei pääse, eli Urhean vuoroilla harjoittelu vaatii Akatemiakortin, samoin kuin harjoittelu Urhea-hallissa.

YLEISURHEILUVUOROJEN KALENTERI & KAUPUNGIN TILOJEN VARAUSKALENTERI

Kaikki yleisurheilun vakiovuorot eri tilojen osalta näet tarkemmin oheisesta valmennuskeskuksen vuorotaulukosta. Poikkeustilanteet sen sijaan näkyvät vain kaupungin sähköisestä varauskalenterista, joka löytyy alla olevan linkin takaa. Valitse lajiksi yleisurheilu ja alueen tiedoiksi esim. Mylly / itäinen alue, Eläintarhan tunneli / läntinen alue. Täällä näkyvät mm. Myllyn kilpailutapahtumat ja muut kaupungin omat tapahtumat, jotka saattavat ajoittain aiheuttaa muutoksia vakiovuoroihin. Samalta verkkosivulta löydät kesäaikaan myös ulkokenttien varaustilanteet.

https://asiointi.hel.fi/wps/portal/sahkoinen-asiointi/applications/calendar-application!/ut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfIjo8ziPT1NjAw9TAx93R0dzQwCDQyCA40CgJSBgX5wWqZ-QbajlgAm23ny/

Laadukasta ja menestyksestä harjoituskautta kaikille kohti kesää 2022! ☺