

## YLEISURHEILUN HARJOITTELUKORTIT / 2022-2023

### Pääkaupunkiseudun yleisurheilukeskus

Hei yleisurheilija, valmentaja / seuratoimija!

Helsinkiin Mäkelänrinteen lukion ja uintikeskuksen kylkeen on rakentunut uusi, upea Olympiavalmennuskeskus, joka avasi ovensa elokuussa 2021. 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 ovat:**

- **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 ja SUL aikuisten maajoukkueurheilijoille, 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 (hintaa 195e)

- a) SUL nuorten maajoukkue: SUL kustantaa 100e ja laskuttaa urheilijalta 95e.
- b) Kaikille muille Urhean yleisurheilijajäsenille (alaikärajaa 16v.). Kortin voi ostaa Urhea-hallin vastaanotosta.

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)  
lauantaisin SUL-vuorolla 12-14  
sunnuntaisin SUL-vuorolla 11-14

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

## MITEN KORTTI HANKITAAN?

### OVK-kortti ja akatemiakortti nuorten maajoukkueurheilijoille

- a) **SUL on toimittanut urheilijalistat SUL-valmennusryhmäurheilijoista Urhea-halliin,** jonka vastaanotosta urheilija voi ladata korttioikeudet itselleen **joko HSL-matkakorttiin tai Plussa-korttiin, jossa on lähilukuominaisuus.** Jos sinulla on ennestään kortti olemassa, oikeudet päivittyvät vanhalle kortille.
- b) Näiden urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien nimet on myös toimitettu Urhea-halliin ja he saavat kulkuoikeudet omalle kortilleen maksutta.

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.

Eläintarhan tunnelissa ei varsinaista kulunvalvontaa ole – kunnioitathan kuitenkin oheisessa vuorokalenterissa annettuja aikatauluja.

### Yleisurheilun akatemiakortti muille Urhean yleisurheilijoille

**3-tason urheilija (tai urheilijan seura) maksaa kortin itse** ja saa kulkuoikeudet maksua vastaan. Voit joko

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

→ maksettuasi kirjaudu Yu-rekkariin [www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi) tunnuksella **HKI\_AKATEMIAKORTTI2022** ja täytä pyydettävät tiedot sekä liitä mukaan **maksukuitti.** Saat sähköpostivahvistuksen valmennuspäälliköltä, kun korttioikeutesi Liikuntamylyyn on kunnossa.

**HUOM!** Mikäli tarvitset ainoastaan Liikuntamylyyn ja Eläintarhan tunnelin vapaavuoroja (arkisin klo 16 asti ja iltaisin/viikonloppuisin vuorojen loppupäät), voit ostaa suoraan Myllystä kaupungin kausikortin edullisesti. Kaupungin kortti EI kuitenkaan oikeuta pääsyyn SUL:n tai seurojen vuoroille.

## LIIKUNTAMYLLYN JA ELÄINTARHAN TUNNELIN SUL-VUOROJEN KÄYTTÖ

Myllyssä ja Eläintarhan tunnelissa on SUL:n vuoroja SM-ikäisille urheilijoille (2009-syntyneet ja tätä vanhemmat). Vuorot on varattu niiden seurojen\* urheilijoille, jotka osallistuvat vuorojen kustannusten maksuun. Näiden seurojen urheilijoiden korteille ladataan kulkuoikeudet automaattisesti lokakuun 2022 alkuun mennessä. Lisäksi vuoroja voivat käyttää kaikki SUL-valmennusryhmäurheilijat ja yksittäiset pääkaupunkiseudulla asuvat, jotka edustavat kauempana olevaa kotiseuraansa (päätökset kulkuoikeuksista keskuksen valmennuspäällikön kautta).

\*) Myllyn ja Eltsun SUL-vuorojen seurat: HKV, Hifk, VU, Erä, Tarmo, Tapiot, Esbo IF, KU-58, Vantaan Salamat, NYU, Riihimäen Kisko, LeSi, IF Sibbo-Vargarna, Borgå Akilles.

## 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/](https://asiointi.hel.fi/wps/portal/sahkoinen-asiointi/applications/calendar-application!/ut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfIjo8ziPT1NjAw9TAX93R0dzQwCDQyCA40CgJSBgX5wWqZ-QbajlgAm23ny/)

Laadukasta ja menestyksestä harjoituskautta kaikille kohti kesää 2023! ☺