

PÄÄKAUPUNKISEUDUN YLEISURHEILUKESKUKSEN SISÄHARJOITUSPAIKAT JA HARJOITUSKORTIT 2023-2024

Sisäharjoituspaikat

Liikuntamyly, Helsinki

- 200m kiertävä juoksurata, 60m juoksusuora, kaikkien kenttälajien suorituspaikat
- Voimaharjoittelutilat
- Harjoittelu mahdollista vapaavuoroilla sekä SUL:n varaamilla vuoroilla
- Vakiovuorokalenteri löytyy [tästä linkistä](#), tarkista ajantasainen tilanne osoitteessa liikuntakauppa.hel.fi -> Liikuntatilakalenteri
- Lisätiedot harjoituskorteista alla, kohdassa harjoituskortit

Urhea-halli, Helsinki

- 130m juoksusuora, hiekkalaatikko, heittopaikka (keihäs, kiekko, kuula)
- Voimaharjoittelutilat
- Vakiovuorokalenteri löytyy [tästä linkistä](#), suorituspaikat varataan etukäteen
- Harjoittelu mahdollista OVK-kortilla ja akatemiakortilla, lisätiedot korteista alla, kohdassa harjoituskortit

Eläintarhan tunneli, Helsinki

- 150m juoksusuora, hiekkalaatikko
- Voimaharjoittelutila
- Harjoittelu mahdollista vapaavuoroilla ma ja ke klo 7-15.30, sekä ti, to ja pe klo 7-16, lisäksi SUL-vuoroilla to klo 16-17.30 ja su klo 12-16, lisätiedot SUL-vuoroista alla

Kameleonten-halli, Espoo

- 200m kiertävä juoksurata, 60m juoksusuora, kaikkien kenttälajien suorituspaikat
- Voimaharjoittelutilat
- Harjoittelu mahdollista avoimilla harjoitteluvuoroilla Kameleontenista hankittavilla korteilla, lisätietoa [tästä](#)

Unisport-liikuntakeskukset, Helsinki ja Espoo

- Unisportilla on toimipisteet Kluuvissa, Kumpulassa, Meilahdessa, Otaniemessä ja Töölössä, lisätietoa www.unisport.fi
- Urhean jäsenille kausikortti on maksuton
- Kortin voi hankkia millä tahansa toimipisteellä, kerro olevasi Urhean jäsen (henkilötodistus mukaan)

Olympiastadionin sisäjuoksurata, Helsinki

- 400m juoksurata (vain kaksi rataa)
- SUL on varannut 1-2 vuoroa viikossa Team Finland- ja aikuisten maajoukkuaryhmän juoksu- ja kävelylajien urheilijoiden käyttöön. Vuoroista tiedotetaan erikseen.

Pallomyly, Helsinki

- Jalkapallohalli, jossa mahdollisuus pitkiin heittoihin (kiekko, keihäs) ma klo 15.30-17 ja ke klo 14.30-16, vuorot voimassa 16.10.-29.4.

Harjoituskortit

1. Olympiavalmennuskeskus Helsinki OVK-kortti (arvo 400e)

- Harjoituskortti tarjotaan SUL:n Team Finland, nuorten Team Finland ja aikuisten maajoukkueurheilijoille
- Korttiin sisältyy Urhea-hallin, Liikuntamyllyn ja Eläintarhan tunnelin käyttö (lukuun ottamatta seuravuoroja)
- Urhean asiantuntijatuki, lisätietoa [täältä](#)
- Urhea-hallin kulkuoikeudet ladataan hallin vastaanotossa HSL-matkakortille tai Plussa-korttiin, jossa on lähilukuominaisuus. Liikuntamyllyn kuljetaan kassalta saatavalla kortilla. Eläintarhan tunnelissa ei ole kulunvalvontaa.

2. Yleisurheilun akatemiakortti (hintaa 250e)

- SUL nuorten maajoukkue: SUL kustantaa 100e ja laskuttaa urheilijalta 150e.
- Muille urheilijoille kortti on omakustanteinen ja kortin voi hankkia Urhea-hallin vastaanotosta. Kortin hankkiminen edellyttää Urhean jäsenyyttä. Hakeudu jäseneksi täältä <https://urhea.fi/ota-yhteytta/haku-urheaan/>
- Korttiin sisältyy Urhea-hallin, Liikuntamyllyn ja Eläintarhan tunnelin käyttö sisältäen SUL-vuorot (ei sisällä pääsyä seuravuo-roille)
- Urhea-hallin kulkuoikeudet ladataan hallin vastaanotossa HSL-matkakortille tai Plussa-korttiin, jossa on lähilukuominaisuus. Liikuntamyllyn kuljetaan sieltä kassalta saatavalla kortilla. Eläintarhan tunnelissa ei ole kulunvalvontaa.

SUL-vuorot Liikuntamyllässä ja Eläintarhan tunnelissa

Myllässä ja Eläintarhan tunnelissa on SUL:n varaamia vuoroja SM-ikäisille urheilijoille (2010-syntyneet ja tätä vanhemmat). Vuorot on varattu niiden seurojen urheilijoille, jotka osallistuvat vuorojen kustannusten maksuun. Lisäksi vuoroja voivat käyttää kaikki OVK- ja akatemiakortin omaavat.

*) SUL-vuorojen seurat: HKV, HIFK, ViipU, TapE, HelsTa, EspTa, EsboIF, LeppSi, KU-58, VantSa, IfSibboV, BorgåAk, NurmijYU, HyvsU, KeskiUYU, RiihimKi

Valmentajien kulku harjoituspaikoille

Valmentajien kulku kaikille yllä mainituille harjoituspaikoille on maksutonta. Niissä tiloissa, joissa on kulunvalvonta, valmentajien kulkukortit tilataan keskuksen valmennuspäälliköltä.

Diari Sharifi

Valmennuspäällikkö

Pääkaupunkiseudun yleisurheilukeskus

p. 0445656795

diari.sharifi@urhea.fi