

Hyvä Yleisurheilija,

URHEILUHALLI

Kameleonten (<https://www.kameleonten.fi/>) urheiluhalli Espoon Leppävaaran urheilupuistossa avattiin kesällä 2023. Halli tarjoaa monipuolisia harjoittelu- ja testausmahdollisuuksia loistavissa olosuhteissa. Kaikki YU:n suorituspaikat, ja voimailunurkka fysiikkatreeniä varten.

Ensimmäisen hallikauden aikana on muodostunut käsitys että kimmoisa rata on sekä todella nopea että myös harjoitteluun sopiva!

HARJOITTELU

Yleisurheilusali sopii erinomaisesti sekä YU-lajiharjoitteluun että fysiikkatreeneihin (erilaisten ominaisuuksien kehittämisen, kuten nopeus, kimmoisuus, räjähtävyys ja kestävyys).

Yleisurheilusalin voi varata kokonaisuudessaan seuran tai yrityksen omaan käyttöön (hinta 250 – 380 E/h).

Toisaalta yleisurheilusalia voidaan hyödyntää joustavamminkin niin, että se vastaa pienemmän ryhmän, joukkueen tai seuran tarpeita. YU-sali on niin iso, vrt. uimahalli, että sinne mahtuu monta ryhmää ja yksittäistä urheilijaa samanaikaisesti.

Joukkue / ryhmä voi tehdä käyttöoikeusvarauksen, jonka maksaminen tapahtuu laskun kautta. Käyttöoikeusvaraus toimii samalla tavalla kuin normaali salivaraus mutta niin, että salissa voi olla samanaikaisesti myös muita käyttöoikeusvaraus-ryhmiä, ja myös henkilökohtaisella lipulla harjoittelevia. Hinnoittelu joukkueille (pääsääntöisesti tasossa 4 E/junnu ja 6 E/aikuinen) henkilömäärän mukaan.

Joukkue / ryhmä voi vaihtoehtoisesti ostaa ryhmälipun (nettimaksaminen) jonka kautta jäsenet saavat kertakohtaisen pääsyoikeuden harjoittelutiloihin.

Sekä YU-salin varaus omaan käyttöön että käyttöoikeusvaraus voi olla vakiovuoro. Erityisesti käyttöoikeusvaraus voi olla myös esimerkiksi joka toinen viikko!

TESTAUS

Kameleontenin YU-sali tarjoaa monipuoliset testausmahdollisuudet: nopeus, kiihtyvyys, kimmoisuus, loikka, voima, jne. Testaus kustannustehokasta ja pääosin omatoimista niin että joukkue maksaa urheilijamäärän mukaan salipääsystä sekä lisäksi testausresurssin varausmaksun (noin 20-30 E/testauspaikka). Varausmaksu varmistaa että testauslaitteisto ja testauspaikka on ryhmän käytössä kun testiä on tarkoitus toteuttaa.

OMATOIMIHARJOITTELU

Urheilijoilla on myös mahdollisuus ostaa Kameleontenin nettisivuilta oma henkilökohtainen pääsylupa, (kerta-, sarja- tai kuukausilipun muodossa.) Näillä lipuilla pääsee harjoittelemaan yleisurheilusaliin omatoimisesti tai ryhmän kanssa, sekä höntsäämään palloilusaleihin 3 ja 4 (silloin kun niissä ei ole varauksia).

Nettisivujen pääsivulta löytyy varaukscalenterin iso nappi, josta näkyy sekä varatut seuravuorot että vapaat ajat (esim. avoimet harjoitteluvuorot).

PAREMPIEN OMINAISUUKSIEN KAUTTA PAREMMAKSI URHEILIJAKSI

Monesti nykyisillä nuorilla urheilijoilla on puutteita ominaisuuksissa ja monipuolisuudessa. Näitä voi kuitenkin harjoittelulla kehittää! Kameleontenista löytyy puitteet juoksu-, fysiikka- ja voimatreeniin.

Kameleonten-halli tarjoaa harjoitteluun yleisurheilusalin (www.kameleonten.fi/lajit/#yleisurheilu), jossa 200 m kiertävä juoksurata sekä lämmittelyrata, 60 m juoksusuora (kokonaisuuspituus 80 m), kaksi pituushyppykuoppaa, yksi korkeushyppypaikka, yksi seiväshyppypaikka, voimanurkkaus ja heittohuone, jossa voi heittää kuntopalloa, työntää kuulaa, heittää kiekkoa, keihästä ja moukaria.

Lisäksi löytyy neljä palloilusalia, joista kaksi sopivat erinomaisesti futsal-käyttöön (joustavalla lattialla sekä Taraflex pinnoitteella). Hallista löytyy myös kuntosali.

OTA YHTEYTTÄ

Meidät, Kameleonten-hallissa, tavoittaa sähköpostitse tai puhelimitse:

Puh: 044-766 8080 / PG 050-4821727 / Erno 050-3376962

Sähköposti: pg.gust@gmail.com

Sähköposti: erno.salonen@outlook.com

<https://www.kameleonten.fi/>