

HARJOITTELUKESKUS JOENSUU

HARJOITTELUKESKUSVALMENTAJA: Joensuun Katajan valmennuspäällikkö Jussi Välimäki toimii harjoittelukeskuksen päävalmentajana. Hän neuvoo urheilijoita harjoittelukeskusta koskevista asioista ja auttaa valmentajakysymyksissä, sekä toimii myös itse valmentajana. Harjoittelukeskuksen perusinfo löytyy myös: Pohjois-Karjalan yleisurheilun www –sivuilta: www.pokary.org

Jussi Välimäki

040 5249587

jussi.valimaki@joensuunkataja.fi

HARJOITTELUKESKUSURHEILIJAT:

TEAM FINLAND

Jukka Keskisalo 3000 m ej.

Maajoukkue

Anita Hietalahti kiekko
Matti Räsänen 5000m
Maija Lasaroff 7-Ottelu

Muut Kalevan Kisa -urheilijat:

Viljo Toivanen keihäs (ryhmä Barcelona 2010)
Anssi Turunen 400m aj.
Helena Puhakka-Tarvainen kuula
Mikko Kurunsaari kuula
Teemu Olli kiekko
Katri Hirvonen kiekko
Pinja Natunen pikajuoksu
Piia Koistinen 3-loikka
Timo Roivas kestävyysjuoksu
Jutta Jolkkonen kävely
Elisa Neuvonen kävely
Saara Mondillo kävely
Hanne Purmonen kiekko
Satu Kemppainen kestävyysjuoksu
Laura Kumpula korkeus
Marja-Leena Kurki kestävyysjuoksu
Mikko Löppönen keihäs
Mika Purmonen 3-loikka
Oona Sormunen keihäs
Noora Hämäläinen pikajuoksu
Jaana Sieviläinen pituus, 3-loikka
Jaana Eskelinen kävely (JTF)
Aki Kuusela kiekko (JTF)

VALMENTAJAPANKKI:

	puhelin	email.
PIKA- JA AITAJUOKSU:		
Henri Lomu	050 3097088	lomu@luukku.com
Anssi Ahtiainen	0400 498197	anssi.olavi@gmail.com
Jouni Hyttinen	040 5737922	jouni.hyttinen@liperi.fi
Teemu Kejonen	050 5720234	teemu.kejonen@lut.fi
Tuomas Karjalainen	050 3710094	tuomaska@cc.joensuu.fi
KESTÄVYYJSJUOKSU:		
Jaakko Sivonen	050 3067478	jaakko.sivonen@yahoo.com
Juri Miljuhin	050 3681987	
Markus Volotinen	050 5686262	
Marja Nenonen	050 3681972	nenonen@cc.joensuu.fi
Veijo Saarelainen	0400 91358 5	karjala@netti.fi
Esko Siitonen	040 5431952	eskosi@hotmail.com
Yrjö Pesonen	050 3439733	
Jari Gröndahl		
Tomi Pyyllampi	044 0900519	toomio@gmail.com
Juri Shikalov	040 7396734	chikalov@cc.joensuu.fi
HYPYT JA OTTELUT:		
Kimmo Hyppönen	050 3252584	kimmohypponen@hotmail.com
Matti Luostarinen	050 5950114	
Pauli Pakarinen	040 5156774	
Erkki Gröhn	040 7361146	
Antero Vänskä	050 5720234	antero.vanska@suomi24.fi
Ari Mononen		
Ilkka Vänskä	050 3048483	ivanska@cc.joensuu.fi
Anssi Vänskä	041 4537332	anssivanska@yahoo.com
Jussi Välimäki	040 5249587	jussi.valimaki@joensuunkataja.fi
Reima Venhe	050 5239504	
HEITOT:		
Jarmo Hirvonen	040 7661782	jarmo.hirvonen@tanhuvaara.fi
Olavi Parjanen	044 3417782	parjanen@cc.joensuu.fi
Mika Reijonen	050 4077634	mika.reijonen@organizer.net
Jouni Tarvainen	050 3012488	
Timo Tarvainen	050 3476162	timo.tarvainen@pk.poliisi.fi
Hannu Holopainen		
Ari Pakarinen		
Seppo Rätty		
Aulis Tamminen		
Hannu Liimatta	040 7158441	hh.liimatta@kolumbus.fi

Tero Salmela
Pentti Strandén 050 3207554
Ari Hirvonen 0400 294128
Anssi Liimatta 040 7239726
Teemu Olli 040 7353382

KÄVELY:

Jari Vatanen 040 8242093 jari.vatanen.kavely@netti.fi
Eero Könönen 050 5306794 eero.kononen@luukku.com
Veijo Saarelainen 0400 91358 5 karjala@netti.fi

JOHTORYHMÄ

Johtoryhmä kehittää yleisurheilun harjoittelukeskus Joensuun toimintaa.

Jouni Hyttinen pj.
Kimmo Hyppönen, Joensuun Urheiluakatemia valmennuskoordinaattori
Hannu Liimatta
Anita Hietalahti
Ari Pakarinen, Joensuu Areena
Aki Parviainen
Ilkka Vänskä
Tomi Pyyllampi
Anssi Ahtiainen, Joensuun urheiluakatemia yleisurheiluvalmentaja
Jussi Välimäki

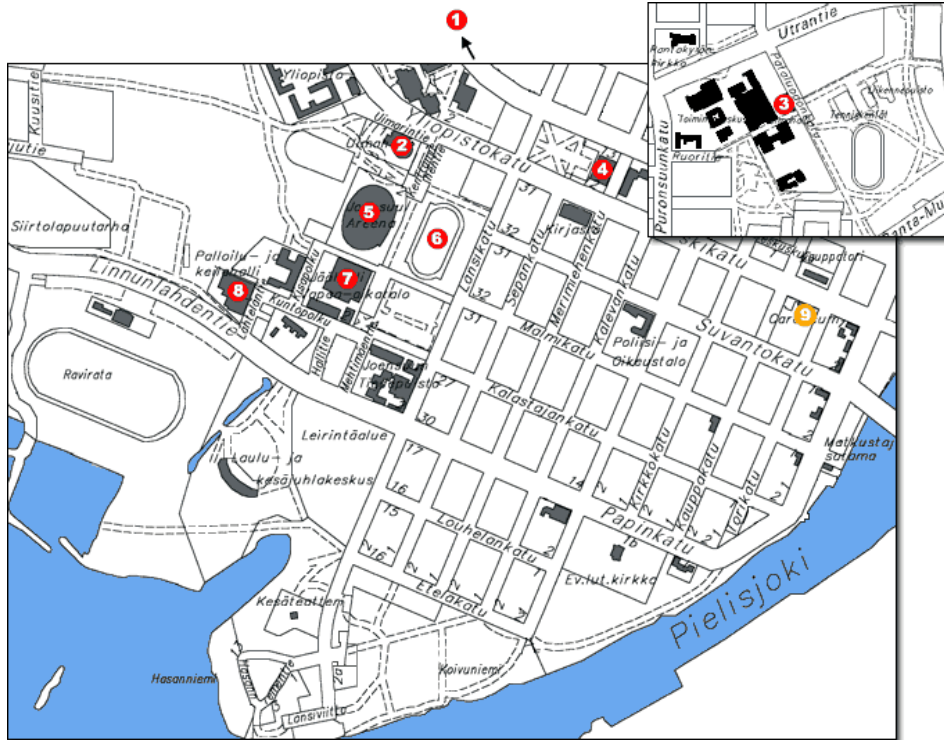
HARJOITTELUKESKUKSEN TAVOITTEET

- Urheilijoille tehostettua valmennusta ja laajat tukipalvelut
 - Urheilijakortit Joensuu Areenaan
 - Kuntohovin lääkäriaseman palvelut
 - Itä-Suomen Liikuntaopiston hieronta- ja fysioterapiapalvelut
 - Valmentajapankin valmennusapu
- Valmentajien toimintaedellytysten parantaminen
 - Ilmaiset valmentajakortit Areenalle
- Opiskelun ja urheilun yhteensovittamisen edistäminen
 - Joensuu Urheiluakatemia JA Joensuun Lyseon peruskoulun liikuntaluokat
- Yleisurheilun PR-työ alueella

- Harjoitteluolosuhteiden parantaminen

HARJOITUSPAIKAT

Harjoittelukeskuksen urheilijoilla käytössään seuraavat harjoituspaikat Joensuun Linnunlahden urheilualueella.



Joensuu Areena (kartassa nro 5)

Mehtimäenaukio 2
80100 JOENSUU

Päivystävä vahtimestari puh. (013) 267 5397

Halli on avoinna 5.11.2007 - 13.4.2008

Ma - to klo 8.00-23.00
Pe klo 8.00-20.00 (21.30*)
La klo 10.00-18.00
Su klo 10.00-20.00

Joensuu Areenan yleisurheilualueiden vuosikortti maksaa 70€ (2007-2008)
Yleisurheilualue ja välineet ovat vuosikortilla vapaassa käytössä yllä olevina aikoina pois lukien seuraavat ajat: maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 17.00-18.30 ja osin klo 18.30-20.00. Tuolloin yleisurheilualue on varattu paikallisten seurojen yleisurheiluryhmille. Juhlapyhinä Areena on yleensä suljettuna. Tarkemmat tiedot hallin varauksista ja mahdollisista kiinnioloista:

<http://www.juliusvaraus.fi/resurssivaraus/Calendar.jsp?companyid=11&selUnit=83&selTarget=319>

Juoksut: Areenalla on neljä kiertävää juoksurataa (325 m) ja kuusi rataa 120 metrin juoksusuoralla.

Hypyt: pituushyppypaikka: vauhdinottorata 45 m ja alastulohiekkaa 4 m x 10 m
3-loikkapaikka: vauhdinottorata 45 m ja alastulohiekkaa 4 m x 10 m
korkeushyppypaikka vauhdinottoon tilaa 20 metriä normaalikäytössä
seiväshyppypaikka vauhdinottorata 45 m

Heitot: Kuulantyöntöpaikka Normaalikäytössä puuringistä tartanille
Leirikäytössä betoniringistä tartanille ja tekonurmelle

Keihäänheittopaikka Leiri- ja kilpailukäytössä
25 m vauhdinottorata
90 m tekonurmi alastuloalustana

Kiekkoringi Leiri- ja kilpailukäytössä
heittoringistä 90 m tekonurmea heittoihin

Heittopressu (kiekko & keihäs)
Heittoja normaalikäytössä (klo 10-23)
ringistä tai tartanilta

Joensuun keskuskenttä (kartassa nro 6)

Länsikatu Yleisurheilukentän päivystäjä p. 050 3047449
80100 JOENSUU

Avoinna: 1.5.-15.10.2008 klo 8-21

Tilat ja välineet kaikkien yleisurheilumuotojen harjoitteluun.

Lenkkimaastot (kartassa Areenan takana):

Keskuskentältä ja Areenalta lähtee monipuolisia useita kilometrejä lenkkeilypolkuja eri puolille Joensuuta. Lenkipolut ovat käytössä ympäri vuoden. Harjoittelukeskuksen läheisyydessä hiekkapinnoitteinen kolmiolenkki, joka soveltuu esim. testilenkiksi yleisurheilijoille.

Virkistysuimala Vesikko (kartassa nro 2)

Uimarintie 1, 80100 Joensuu

Puh. (013) 267 5354

Aukioloajat

uinti/kuntosali

maanantai 06.00 - 20.30

tiistai 08.00 - 20.30

keskiviikko 06.00 - 20.30

torstai 10.00 - 20.30

perjantai 06.00 - 20.00

lauantai 10.00 - 17.00

sunnuntai 11.00 - 17.00

Juhlapyhinä halli suljettu. Juhlapyhien aattona halli suljetaan klo 18.00 (lipunmyynti lopetetaan klo 17.00)

- Käyttöaika: uinti 2h / kuntosali + uinti 2h
- Lipunmyynti lopetetaan tuntia ennen yleisövuoron päättymistä
- Kouluvuorojen ja uimakoulujen aikana arkinen klo 08.00-14.00 kuntouimareiden käytössä ovat ensisijaisesti radat 3-4
- Kesän uimakoulujen aikana ovat liukumäki ja niskatykki päällä 15 min. ennen ja jälkeen täyden tunnin

Virkistysuimala Vesikon maksut harjoituskeskuksen urheilijoille

aamutaksa (6.00-12.00) / iltataksa ja la-su koko päivän ajan

UINTI (hinnat sis. alv 8%)

aikuiset 4.20 € / 5.20 €

lapset 5-15 v. 2.00 € / 2.00 €

eläkeläiset, opiskelijat, työttömät 3.20 € / 3.70 €

KUNTOSALI + UINTI

aikuiset 4.70 € / 5.70 €

muut 3.70 € / 4.20 €

Vuokraukset

uima-asut, pyyheliina 2.50 € / kpl

SARJALIPUT / UINTI

aikuiset 10kpl / 50kpl lippuvihko	47.00 € / 205.00 €
-----------------------------------	--------------------

lapset 5-15 v., 10kpl lippuvihko	17.00 €
----------------------------------	---------

eläkeläiset, opiskelijat, työttömät 10kpl / 50kpl lippuvihko	33.00 € / 145.00 €
---	--------------------

SARJALIPUT / KUNTOSALI + UINTI

aikuiset 10kpl / 50kpl lippuvihko	51.00 € / 225.00 €
-----------------------------------	--------------------

muut 10kpl / 50kpl lippuvihko	38.00 € / 165.00 €
-------------------------------	--------------------

VUOSIKORTIT / UINTI

aikuiset	300.00 €
----------	----------

eläkeläiset ja opiskelijat	220.00 €
----------------------------	----------

VUOSIKORTIT / KUNTOSALI + UINTI

aikuiset	340.00 €
----------	----------

eläkeläiset, opiskelijat	260.00 €
--------------------------	----------

3 KK:N KORTIT

aikuiset	125.00 €
----------	----------

eläkeläiset, opiskelijat, työttömät	95.00 €
-------------------------------------	---------

1 KK:N KORTIT

aikuiset	51.00 €
----------	---------

eläkeläiset, opiskelijat, työttömät	38.00 €
-------------------------------------	---------

Olemme siirtyneet vuosikorttien ja 3 kk:n korttien kohdalla käyttämään ns. ladattavaa muovikorttia. Kortin ostaja maksaa ensimmäisellä kerralla panttimaksun , joka on 3,00 euroa.

Lääkäri- ja hierontapalvelut

Joensuun Urheiluakatemia kautta vuosittain tarkasteltavan yhteistyösopimuksen mukaisesti (alla). Kun tarvitset lääkärin palveluja ilmoittaudu Suomen Terveystalo Joensuu:hun ja mainitse olevasi Joensuun Urheiluakatemia urheilija.

Terveystalo Joensuu

Tikkarinne 3

80200 JOENSUU

Sijainti kartalla: <http://maps.google.fi/maps?sourceid=navclient&ie=UTF-8&rls=RNWE,RNWE:2004->

[35,RNWE:en&um=1&q=suomen+terveystalo&near=Joensuu&fb=1&cid=0,0,5346606085945946694&sa=X&oi=local_result&resnum=1&ct=image](http://maps.google.fi/maps?sourceid=navclient&ie=UTF-8&rls=RNWE,RNWE:2004-35,RNWE:en&um=1&q=suomen+terveystalo&near=Joensuu&fb=1&cid=0,0,5346606085945946694&sa=X&oi=local_result&resnum=1&ct=image)

AJANVARAUS

maanantai - torstai klo 8.00 - 18.00

perjantai klo 8.00 - 16.00

p. (013) 1722 522

Lääkäripalvelut 2008

1. Suomen Terveystalo Joensuu sitoutuu järjestämään pääsyn yleislääkärin vastaanotolle vamman/sairauden diagnosoimista ja jatkohoidon tarpeen arviointia varten viivytyksettä, ts. vamman tms. tapahtumapäivänä tai viimeistään seuraavana päivänä.
2. Suomen Terveystalo Joensuu sitoutuu järjestämään pääsyn erikoislääkärin vastaanotolle muutaman päivän kuluessa vamman/sairauden hoidon niin vaatiessa.
3. Suomen Terveystalo Joensuu pyrkii järjestämään vakuutusten piirissä olevien urheilijoiden hoitokulujen laskutuksen siten, että Suomen Terveystalo Joensuu hakee maksusitoumuksen suoraan ao. urheilijan vakuutusyhtiöltä. Jos vakuutusyhtiö ei myönnä maksusitoumusta, vastuu laskun maksamisesta kuuluu ao. urheilijalle tai hänen edustamalleen seuralle. Vakuutuksen mahdollinen omavastuu kuuluu ao. urheilijan tai hänen edustamansa seuran maksettavaksi.
4. Laboratoriokokeista annettava alennus on – 20 %.

Hierontapalvelut 2008:

Joensuun Urheiluakatemia tekemien yhteistyösopimusten mukaisesti Itä-Suomen liikuntaopistolla ja Hieronta Areenassa erikoishinnoin.

Itä-Suomen liikuntaopisto

Hierontapoliklinikka: Kalevankatu 5

Oppilashieronnan ajanvaraus: puh 013-267 5088 (maininta Urheiluakatemia urheilija)



Hieronta Areena

Käyntiosoite: Joensuu Areena, Mehtimäenaukio 2

Ajanvaraus: puh. 0400-244 131 / Esa Heiskanen (maininta Joensuun Urheiluakatemiaan urheilija)

Alla oleva hinnasto koskien Joensuun Urheiluakatemiaan urheilijoiden ja valmentajien hierontahoitoja.

Hinnasto on voimassa vuoden 2008 loppuun.

30 min	14 e	(norm. 15 e)
45 min	20 e	(norm. 22 e)
60 min	25 e	(norm. 28 e)
75 min	32 e	(norm. 36 e)

Yhteistyössä

