



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki

STADIN KESÄ LIIKUTTA

Kesäesite/2015

Sisällysluettelo

Stadin kesä liikuttaa	3
Uinti	5
Maauimalat.....	6
Uimarannat	8
Uimahallit.....	14
Uimakoulut lapset ja nuoret.....	16
Uimakoulut ja vesijumppa aikuiset.....	19
Kesäleirit	22
EasySport–alakoulaisten kesäleirit.....	24
FunAction–yläkoululaisten kesäleirit.....	33
NYT–17–29-vuotiaille kesätoimintaa	33
Puistojummat.....	34
Kuntoilu- ja voimailusalit.....	39
Tenniskentät.....	42
Skeittaamaan ja skuuttaamaan	44
Höntsävuorot	46
Pyöräily	48
Kuntoradat	50
Saaristo	53
Vesireittiliikenne.....	56
Kalastus.....	66
Veneily.....	68
Ulkoilualueet.....	71
Saunat	73
Telttailu ja majoitus	78
Bollis 100 vuotta	84
Vesiliikennekartta	86

Kesällä Stadissa nautitaan biitseistä ja maauimaloista, kalastetaan, fudataan ja reissataan saariin

Helsinki tarjoaa mitä erilaisimpia liikuntamahdollisuuksia myös kesällä, sillä uimarannat, maauimalat, pallokentät, saaret ja muut ulkoilualueet tarjoavat elämyksiä ympäri kaupungin. Jos haluat nauttia luonnosta, juosta, pyöräillä, kävellä tai liikkua veneellä, se onnistuu Helsingissä. Tämä esite esittelee kaupungin kesäisen liikunta- ja ulkoilutarjonnan. Tervetuloa nauttimaan kanssamme kesästä!

Kesäesitteen tuntitarjonnan mahdolliset muutokset löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta www.hel.fi/liikunta

Valokuvat:
Konsta Linkola
Comma Image Oy
Lauri Rotko



UINTI

Polskimaan!

Helsingin kaupunki tarjoaa kesällä monipuoliset uintimahdollisuudet, sillä kesäisin uimarit ja auringonpalvojat pääsevät nauttimaan kahdesta maauimalasta, Uimastadionista ja Kumpulan maauimalasta, sekä lukuisista uimarannoista. Kesällä Pirkkolan liikuntapuiston plotti ilahduttaa myös lapsiperheitä, sillä maksuton hiekkapohjainen maauimala on hauska retkikohde vesiliukumäkineen ja leikkipaikkoineen.

Maauimalat

Kumpulan maaumala

Allastie 1, 00560 Helsinki, puh. 09 310 87477

Avoinnna 23.5.–23.8.2015 ma–la klo 6.30–20.00 ja su klo 9.00–20.00

Kumpulan uintikeitaassa on 25 m allas, lastenallas, kahluuallas, hyppyallas ja hyppytelineet 1 m, 3 m, 5 m, 7,5 m ja 10 m ja ponnauduslaudat 1 m ja 3 m.. Maaumalassa on hyvät pesutilat, saunat, katsomo, joka toimii aurin-gonpalvojille myös aurinkotasanteena, voimailupaikka/kuntotelineet, koripallokenttä, beach volley -kenttä, leik-kialue ja pysäköintialue. Kumpulan maaumalan kahvila tarjoaa moninaista purtavaa uimareille.

Uimastadionin maaumala

Hammar skjöldintie 5, 00250 Helsinki, puh. 09 310 87856

Avoinnna 10.5.–20.9.2015 ma–la klo 6.30–20.00 ja su klo 9.00–20.00. Vesiliukumäki, avoinnna 30.5.–9.8. klo 12–18 (puolipäivälippu 5 e)

Legendaarisella Uimastadionilla on iso allas 50 m, las-tenallas, kahluuallas, hyppyallas, hyppytelineet 1 m, 3 m, 5 m, 7,5 m ja 10 m ja ponnauduslaudat 2 x 1 m, 3 m. Stadikalla pääsee myös kunnolla saunomaan ja katsomo tarjoaa auringonottajille ihanan paikan nautiskella Uimastadionin nurmikentän lisäksi. Lapsille on myös kaksi leikkialuetta, joista toinen on upouusi. Jos haluaa kun-toilla stadikalla, voimailupaikka, kuntosali, kaksi kunnos-tettua beach volley -kenttää ja koripallokenttä tarjoavat mainiot puitteet. Stadikan kioskki on avoinnna päivittäin ja kahvila säävarauksella. Uimastadionilla voi myös kokous-taa, sillä kokoustilan voi varata jopa 20 hengelle.

Maaumaloiden kassat suljetaan klo 20.00, uintiaika päät-tyy klo 20.30 ja peseytymisaika on klo 20.45 asti. Alueelta on poistuttava klo 21.00 mennessä. Juhannusaattona pe 19.6. kassat suljetaan klo 16.00. Maaumalat avoinnna juhannuspäivänä la 20.6. klo 10.00–20.00. Poikkeusau-kioloajoista löytyy tietoa liikuntaviraston kotisivuilta ja maaumaloiden ilmoitustauluilta.

Maaumaloiden hinnat

Aikuisten kertamaksu on 3,80 e ja muut 1,90 e. Sotavete-raaneilla ja lapsilla alle 7 vuotta on maaumaloihin mak-suton sisäänpääsy. Kuntosalin kertaliput aikuisille 5,40 e ja muut 2,70 e. Sarja- ja kausikorttien hinnat löytyvät maaumaloiden nettisivuilta.

Pirkkolan plotti

Pirkkolan liikuntapuisto, 00630 Helsinki, puh 040 504 3103

Plotilla on uimavalvonta kesäkaudella 1.6–9.8. klo 10.00–18.00. Maksuton sisäänpääsy.

Lapsiperheiden uimakeidas Pirkkolan plotti tarjoaa monipuolista tekemistä, sillä paikassa on syvimmillään noin metriin yltävä hiekkapohjainen maaumala, jossa on vesiliukumäki, pukukopit, wc:t, suihkut, kioskki, pieni leikkipaikka, tilava parkkipaikka ja hyvät julkiset liiken-neyhteydet (pysäkin nimi on Pirkkolan urheilupuisto).

Ah ihanaa–biitsit kutsuvat nautiskelemaan kesäuintista ja auringosta

Helsingin kaupungin liikuntaviraston 13 valvotun uimarannan rantapelastajien kausi starttaa 1.6. ja päättyy 9.8. Ennen uimarantojen valvontakauden alkua, rantojen pohjat puhdistetaan sukeltamalla. Uima-alueet on merkitty, rannoilla on jätehuolto ja rannat siivotaan säännöllisesti valvontakauden aikana.

Uutena palveluna tarjoamme mSwim-palvelun www.mski.fi/mswim, josta voit seurata uimarantasi sinilevätilannetta ja veden lämpötilaa. Rantapelastajamme päivittävät päivittäin valvottujen uimarantojen havainnot. Palvelusta löytyy myös tietoa valvottujen ja valvomattomien rantojen palveluista, kuten onko rannalla valvontaa, pukutiloja, wc ja kioskipalveluja.

***Pidetään yhdessä paikat siistinä.
Muistathan viedä roskat mukanas.***

***Tsekkaa rantasi kunto:
www.mski.fi/mswim***

13 valvotun uimarannan tiedot

Aurinkolahden uimaranta

**Urheilukalastajankuja 1, Aurinkoranta 15, Solvikinkatu 23, Lohikallionranta 31, puh. 09 310 79600,
Valvottu joka päivä klo 10.00–20.00**

Aurinkolahden rannalta löytyy pukusuoja, wc, suihku, lähiliikuntapaikka ja kahvila

Hietarannan uimaranta

**Hietarannantie, puh. 09 310 71431
Valvottu joka päivä klo 10.00–20.00
(pukuhuoneet suljetaan klo 19.30)**

Uimarantojemme lippulaiva Hietsu tarjoaa pukusuojan, suihkun, wc:n, kuntovälineitä, koripallokentän, beach volley -kentän ja kahvilan.

Hietsun kahvilan puh. 040 508 7237

Ison Kallahden uimaranta

**Kallvikinniementie 13, puh. 09 310 71437
Valvottu joka päivä klo 10.00–18.00**

Ison Kallahden uimaranta tarjoaa pukusuojan, wc:n, suihkun, lentopallokentän, leikkipaikan ja rannan läheisyydessä on ravintola Maininki.

Kallahdenniemen uimaranta

**Rantapaadentie 7, puh. 09 310 71530
Valvottu joka päivä klo 10.00–18.00
(pukuhuoneet suljetaan 17.30)**

Kallahdenniemen uimaranta tarjoaa pukusuojan, suihkun, wc:n, leikkipaikan, grillaupisteitä ja kioskin.

Laajasalon uimaranta

**Reposalmentie 4, puh. 09 310 87879
Valvottu joka päivä klo 10.00–18.00
(pukuhuoneet suljetaan 17.30)**

Laajasalon uimaranta tarjoaa pukusuojan suihkun, WC:n, kuntovälineitä ja kioskin.

Lauttasaaren uimaranta

**Kuikkarinne 1a, puh. 09 310 71473
Valvottu joka päivä klo 10.00–18.00**

Lauttasaaren uimaranta tarjoaa pukusuojan, suihkun, wc:n, leikkipaikan, käsi- ja koripallokentän, beach volley -kentän ja kahvilan.

Marjaniemen uimaranta

**Kivalontie 2, puh. 09 310 71446
Valvottu joka päivä klo 10.00–18.00
(pukuhuoneet suljetaan klo 17.30)**

Marjaniemen uimaranta tarjoaa pukusuojan suihkun, wc:n ja kioskin.

Munkkiniemen uimaranta

**Munkkiniemenranta 44, puh. 09 310 87214
Valvottu joka päivä klo 12.00–18.00
(pukuhuoneet suljetaan klo 17.30)**

Munkkiniemen uimaranta tarjoaa pukusuojan, suihkun, wc:n, kuntovälineitä, leikkipaikan ja kioskin.

Mustikkamaan uimaranta

Mustikkamaanpolku 2, puh. 09 310 71462

Valvottu klo 10.00–18.00

(pukuhuoneet suljetaan klo 17.30)

Mustikkamaan uimaranta tarjoaa pukusuojan, suihkun, wc:n ja kuntoiluvälineitä.

Pikkukosken uimaranta

Pikkukoskentie 23, puh. 09 310 71520

Valvottu klo 10.00–18.00

(pukuhuoneet suljetaan klo 17.30)

Pikkukosken uimaranta tarjoaa pukusuoja suihkun, wc:n, kuntovälineitä, lento- ja koripallokentän, leikkipaikan, kioskin ja saunassa on yleisövuoro torstaisin klo 11.00–17.00.

Rastilan uimaranta

Vuoraitti 2, puh. 09 310 71443

Valvottu klo 10.00–18.00

Rastilan uimaranta tarjoaa pukusuojan, suihkun, wc:n, leikkipaikan ja alueella on Lähiö-ravintola. Saunavuoron voi varata numerosta puh. 09 310 71443.

Tuorinniemen uimaranta

Neitojenpolku 6, puh. 09 310 71435

Valvottu klo 10.00–18.00

(pukuhuoneet suljetaan klo 17.30)

Tuorinniemen uimaranta tarjoaa pukusuojan, suihkun, wc:n ja leikkipaikan.

Uunisaaren uimaranta

Uunisaari, puh. 09 310 71543

Valvottu klo 10.00–18.00

(pukuhuoneet suljetaan klo 17.30)

Uunisaaren uimaranta tarjoaa pukusuojan, suihkun, wc:n, leikkipaikan, ravintolan ja saunavuoron ravintolan numerosta.

Valvomattomat uimarannat

Osalla valvomattomia rantoja on pukusuoja. Valvottomien rantojen sinilevä- ja lämpötilatietoja ei päivitetä mswim-palveluun, sillä rannoilla ei ole rantapelastajia.

Valvomattomat biitsit: Furuvikin uimaranta, Hevossalmen uimaranta, Kivinokan uimaranta, Luukinjärven uimaranta (Espoo) Pakilan uimaranta, Pihlajasaaren uimaranta, Porvariskuninkaanpuiston uimaranta, Puotilan uimaranta, Seurasaaren uimala, Suomenlinnan uimaranta, Tapaninvainion uimaranta ja Veijarivuoren uimaranta

Seurasaaren uimala

Aukioloaika: klo 10.00–18.00, kassa suljetaan 17.30.

HINNAT: Aikuiset 3 €/kerta. Yhden kuukauden kortti sekä 10 kerran sarjalippu 24 €.

Lapset ja eläkeläiset 1,50 €/kerta. Yhden kuukauden kortti sekä 10 kerran sarjalippu 12 €

Seurasaaren uimala on ainutlaatuinen miljöö ja se tarjoaa pukusuojan, suihkun, WC:n. Uimalassa on nudistiranta naisille ja miehille (erilliset, aidatut alueet molemmille). Uimala on yhteiskäytössä keskiviikkoisin ja sunnuntaisin, jolloin uima-asua on käytettävä.

Wuf! Koiratkin pääsevät uimaan

Yleisille uimarannoille koiria ei saa tuoda. Stadissa koirille on omat uintipaikat Lauttasaaren Veijarivuoren puistossa, Taka-Töölön Rajasaaren uimapaikalla, Tervasaaren ja Tuorinniemen koirapuistoissa.

Kesän kynnyksellä pääsee yhä polskimaan uimahalleissa

Liikuntaviraston 4 uimahallia tarjoaa kesän alussa yhä uintimahdollisuuksia. Toukokuussa Jakomäen uimahallissa järjestetään tiistaisin 5.5., 12.5., 19.5. ja 26.5. (naisille) ja torstaisin 7.5., 21.5. ja 28.5. (kaikille) hyvinvointipäivät. Tuolloin tarjolla on vesijumppaa, uinninopetusta, kuntosaliopastusta sekä infoa liikuntaviraston kesätoiminnasta. Tapahtuma ei vaadi ennakkoilmoittautumista ja hinta on uimahallin sisäänpääsymaksu (5 e aikuinen ja 2,5 e muut). **Tarkemman ohjelman löydät: www.hel.fi/uinti**

- **Itäkeskuksen uimahalli** on auki 18.6. asti (suljettuna 19.6.–9.8.2015) Itäkeskus sopii kaikenikäisille. Itäisen Helsingin monipuolisesta uimahallista löytyy liukumäkiä, hyppytorni, lasten allas, opetus- ja poreallas. Itäisen uimahallissa voi myös kuntoilla.
- **Pirkkolan liikuntapuiston uimahalli** on auki 14.6. asti (suljettuna 15.6.–9.8. remontin vuoksi) Pirkkolan uimahallissa on kesäisin aurinkoterassi ja sisätiloissa liukumäki ja iso allas, opetusallas ja lasten allas.
- **Jakomäen uimahalli** on auki 29.5. asti (suljettuna 30.5.–30.8.2015) Sympaattisen pienessä Jakomäen uimahallissa on yksi iso allas 25 m ja yksi opetusallas.
- **Yrjönkadun uimahalli** on suljettuna kesäkauden eli 25.5–30.8.2015

Muut uimahallit Helsingissä

Lisäksi Helsingissä on yhdeksän yhtiöpohjaista uimahallia, joiden toimintaa kaupunki avustaa: Haagan uimahalli, Kallion uimahalli, Kontulan uimahalli, Lauttasaaren uimahalli, Malmin uimahalli, Mäkelänrinteen Uintikeskus, Siltamäen uimahalli, Töölön uimahalli ja Vuosaaren uimahalli.

TULE POLSKIMAAN!



Uimakoulut

Osaatko uida, pysytkö pinnalla?

Kesän uimakouluissa lapset oppivat niin uimaan kuin parantamaan uintitaitojaan. Aikuisille tarjolla on uintitekniikkakursseja ja vesijumppaa. Uimakouluja on mm. Uimastadikalla ja Kumpulän maauimalassa. Voit ilmoittaa lapsesi ja/tai itsesi 15.4. klo 16.00 alkaen osoitteessa asiointi.hel.fi tai puhelimitse 09 310 28858 klo 16.00–18.00. Numero palvelee vain keskiviikon ko. ajan. Tämän jälkeen vapaista paikoista voi tiedustella torstaina 16.4. alkaen seuraavista puhelinnumeroista: 09 310 87205, 09 310 87913, 09 310 87858 tai 09 310 87501.

Lasten ja nuorten uimakoulut

Uimakoulujen hinta on 39 euroa.

Katso ilmoittautumisohjeet sivulta 15.

Kumpulan maauimala

Allastie 5

1.6.–12.6.

ma–pe 9.30–10.15 Jatko

ma–pe 10.20–10.50 Alkeisjatko 5–6 -vuotiaat

ma–pe 11.00–11.30 Alkeet 5–6 -vuotiaat

ma–pe 13.00–13.45 Tekniikka 1

15.6.–26.6. (ei 19.6.)

ma–pe 9.30–10.15 Alkeet yli 7 -vuotiaat

ma–pe 10.20–10.50 Alkeisjatko 5–6 -vuotiaat

ma–pe 11.00–11.30 Alkeet 5–6 -vuotiaat

ma–pe 13.00–13.45 Tekniikka 2

29.6.–10.7.

ma–pe 9.30–10.15 Jatko

ma–pe 10.20–10.50 Alkeisjatko 5–6 -vuotiaat

ma–pe 11.00–11.30 Alkeet 5–6 -vuotiaat

13.7.–24.7.

ma–pe 9.30–10.15 Alkeisjatko yli 7 -vuotiaat

ma–pe 10.20–10.50 Alkeisjatko 5–6 -vuotiaat

ma–pe 11.00–11.30 Alkeet 5–6 -vuotiaat

27.7.–7.8.

ma–pe 10.20–10.50 Alkeisjatko 5–6 -vuotiaat

ma–pe 11.00–11.30 Alkeet 5–6 -vuotiaat

Uimastadion

Hammar skjöldintie

1.6.–12.6.

ma–pe 9.30–10.15 Tekniikka 1

ma–pe 9.30–10.15 Alkeet yli 7 -vuotiaat

ma–pe 10.20–10.50 Alkeisjatko 5–6 -vuotiaat

ma–pe 10.30–11.15 Tekniikka 2

ma–pe 11.00–11.30 Alkeet 5–6 -vuotiaat

ma–pe 11.30–12.15 Jatko

15.6.–26.6. (ei 19.6.)

ma–pe 9.30–10.15 Alkeisjatko yli 7 -vuotiaat

ma–pe 10.20–10.50 Alkeisjatko 5–6 -vuotiaat

ma–pe 10.30–11.15 Tekniikka 1

ma–pe 11.00–11.30 Alkeet 5–6 -vuotiaat

ma–pe 11.30–12.15 Jatko

29.6.–10.7.

ma–pe 9.30–10.15 Alkeisjatko yli 7 -vuotiaat

ma–pe 10.20–10.50 Alkeisjatko 5–6 -vuotiaat

ma–pe 10.30–11.15 Tekniikka 2

ma–pe 11.00–11.30 Alkeet 5–6 -vuotiaat

ma–pe 11.30–12.15 Jatko

13.7.–24.7.

ma–pe 9.30–10.15 Jatko

ma–pe 10.20–10.50 Alkeisjatko 5–6 -vuotiaat

ma–pe 11.00–11.30 Alkeet 5–6 -vuotiaat

27.7.–7.8.

ma–pe 10.20–10.50 Alkeisjatko 5–6 -vuotiaat

ma–pe 11.00–11.30 Alkeet 5–6 -vuotiaat

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

1.6. -17.6. (ei 18.6.)

ma, ke, to 16.00–16.45 Tekniikka 1

ma, ke, to 16.00–16.45 Alkeet 7-vuotiaat

ma, ke, to 16.50–17.20 Alkeet 5–6 -vuotiaat

ma, ke, to 16.50–17.35 Jatko

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

1.6.–12.6.

ma–pe 15.30–16.15 Jatko

ma–pe 16.20–16.50 Alkeet 5–6 -vuotiaat

ma–pe 16.55–17.25 Alkeet 5–6 -vuotiaat

ma–pe 17.30–18.00 Alkeisjatko 5–6 -vuotiaat

Junior life saver -kurssi

Hinta 39 euroa. Voit ilmoittaa 15.4. klo 16.00 alkaen lapsesi mukaan kurssille osoitteessa asiointi.hel.fi (klo 16.00–18.00). Katso tarkemmat ilmoittautumisohjeet sivulta 15.

Haluatko oppia pelastamaan? Junior life saver -kurssi on tarkoitettu 9–15 -vuotiaille tytöille ja pojille, jotka osaavat uida vähintään 200 metriä. Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti pelastautumista ja toisen pelastamista, oikeilla välineillä ja oikeilla tekniikoilla.

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

4.5.–27.5.

ma ja ke 16.30–17.15 9–14 -vuotiaat

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

1.6.–12.6.

ma–pe 9.30–11.00 9–14 -vuotiaat

Aikuisten uimakoulut

Haluatko uida paremmin? Ilmoittaudu kesäksi aikuisten tekniikkakursseille.

Uintitekniikka

Uintitekniikkaa voi sparrailla kesällä. Kurssi on tarkoitettu uimataidon omaaville aikuisille. Voit ilmoittautua 15.4. klo 16.00 alkaen osoitteessa asiointi.hel.fi. Katso tarkemmat ilmoittautumisohjeet sivulta 15.

Uimastadion

Hammar skjöldintie

Hinta: 78 euroa.

1.6.–12.6. ma, ke, pe 8.15–9.00 Tekniikka

Uintitekniikkaopetus

Uintitekniikkaopetustunneille voit tulla ilman ennakkoilmoittautumista. Tunti on tarkoitettu uimataidon omaaville aikuisille. Hinta on maauimalan sisäänpääsymaksu + 2,50 euroa.

Uimastadion

Hammar skjöldintie

1.6.–6.7.

Ma 15.30–16.30 Selkäkrooli (1.6.)

Ma 15.30–16.30 Vapaauinti (8.6.)

Ma 15.30–16.30 Rintauinti (15.6.)

Ma 15.30–16.30 Selkäkrooli (22.6.)

Ma. 15.30–16.30 Vapaauinti (29.6.)

Ma 15.30–16.30 Rintauinti (6.7.)

Hallivesijumppa

Vesijumpassa vastusta saat vedestä ja jumppaan ei tarvitse ennakkoilmoittautua. Hinta on uimahallin sisäänkäsymaksu + 2,50 €.

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

4.6.–18.6. to 14.00–14.30

Syvänveden vesijumppat

Mikä onkaan tehokkaampaa kuin syvänveden vesijumppa? Jumppaan ei tarvitse ennakkoilmoittautua. Tule nauttimaan vedestä ja kesästä kanssamme. Hinta uimahallin tai maauimalan sisäänkäsymaksu + 2,50 €.

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

1.6.–15.6. ma 8.15–8.45

5.6.–12.6. pe 9.30–10.00

Kumpulan maauimala

Allastie 5

1.6.–19.8. ma ja ke 8.30–9.00

Uimastadion

Hammar skjöldintie

12.5.–20.8. (ei 14.5.) ti ja to 7.30–8.00

2.6.–20.8. ti ja to 8.15–8.45



KESÄ- LEIRIT

EasySport liikuttaa lapsia kesällä

EasySport tarjoaa monipuolista liikunnallista toimintaa alakoulukäisille lapsille. Tarjolla on muun muassa liikuntaleirejä, melontaa, koripalloilua ja tennistä. Osa tarjonnasta on maksutonta eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Ennakkoilmoittautumista vaativille leireille ja kursseille voit ilmoittaa lapsesi 15.4. alkaen. Seuraavilta sivuilta löydät kunkin leirin alta ohjeet ilmoittautumiseen, mikäli se on tarpeen.

EASY
SPORT



EasySport -viikko

Ei ennakkoilmoittautumista. Mukaan pääsee liikuntapaikan sisäänpääsymaksulla (Uimastadion 1,90 € ja Liikuntamyylly 1,50 €).

Viikko tarjoaa erilaisia lajikokeiluja ja urheilullista hauskanpitoa alakouluikäisille lapsille yhdessä urheiluseurojen kanssa. Viikolle osallistuminen ei vaadi ennakkoilmoittautumista ja hinta on liikuntapaikan sisäänpääsymaksu. Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on myös mahdollisuus osallistua EasySport-viikolle. Avustajaa tarvitsevilla tulee olla oma henkilökohtainen avustaja mukana.

Uimastadion

1.6.–5.6. ma–pe 10.30–13.30

Liikuntamyylly

3.–7.8. ma–pe 10.30–13.30

EasySport -liikuntaleirit

EasySportin -liikuntaleirit ovat pääsääntöisesti maksullisia ja vaativat 15.4. alkaen ennakkoilmoittautumisen. Katso tarkemmat ilmoittautumisohjeet kunkin leirin kohdalta. Kesälläkin EasySportin liikuntaleirit liikuttavat alakouluikäisiä lapsia monipuolisesti ja eri puolilla Stadia. Leireillä on hauskaa ja niillä saa liikkua mielin määrin kamujen kanssa.

Liikuntamyyllyn EasySport -liikuntaleiri

Myllypurontie 1

Liikuntamyyllyn EasySport -liikuntaleirin hinnat ovat alla. Voit ilmoittaa lapsesi mukaan leirille 15.4. alkaen osoitteessa asiointi.hel.fi tai puhelimitse 09 310 28858 klo 16.00–18.00. Numero palvelee vain keskiviikon ko. ajan. Tämän jälkeen vapaista paikoista voi tiedustella torstaina 16.4. alkaen seuraavista puhelinnumeroista: 09 310 87205, 09 310 87913, 09 310 87858 tai 09 310 87501.

Liikuntamyyllyn EasySport -liikuntaleiri liikuttaa lapsia monipuolisesti. Ohjattua toimintaa on klo 9.00 alkaen ja ohjelma päättyy klo 15.00. Kokoontuminen on Liikuntamyyllyn aulassa klo 9.00–9.30. Liikuntaleirin hinta sisältää leiripaidan, lounaan ja todistuksen. Leiriläisiä ei ole vakuutettu. Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on myös mahdollisuus osallistua liikuntaleirille. Lisätietoja: 09 310 87509 tai s-posti: saila.hanninen@hel.fi. Kokoontuminen Liikuntamyyllyn kassa aulassa klo 9.00–9.30

I Leiri ma–pe 1.–5.6. hinta 61 €

II Leiri ma–pe 8.–12.6. hinta 61 €

III Leiri ma–pe 15.–18.6. hinta 48,80 €

IV Leiri ma–pe 1.–18.6. hinta 170,80 €

Pirkkolan EasySport -liikuntaleiri

Pirkkolan metsätie 6

Pirkkolan EasySport -liikuntaleirin hinnat ovat alla. Voit ilmoittaa lapsesi mukaan leirille 15.4. alkaen osoitteessa asiointi.hel.fi tai puhelimitse 09 310 28858 klo 16.00–18.00. Numero palvelee vain keskiviikon ko. ajan. Tämän jälkeen vapaista paikoista voi tiedustella torstaina 16.4. alkaen seuraavista puhelinnumeroista: 09 310 87205, 09 310 87913, 09 310 87858 tai 09 310 87501.

Pirkkolan EasySport -liikuntaleiri liikuttaa lapsia monipuolisesti. Ohjattua toimintaa on klo 9.00 alkaen ja ohjelma päättyy klo 15.00. Kokoontuminen on Pirkkolan uimahallin kassa-aulassa klo 8.45. Liikuntaleirin hinta sisältää leiripaidan, lounaan ja todistuksen. Leiriläisiä ei ole vakuutettu. Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on myös mahdollisuus osallistua liikuntaleirille. Lisätietoja: 09 310 87509 tai s-posti: saila.hanninen@hel.fi.

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

Kokoontuminen Pirkkolan uimahallin kassa-aulessa klo 8.45.

I Leiri ma–pe 1.–5.6. hinta 61 €

II Leiri ma–pe 8.–12.6. hinta 61 €

III Leiri ma–pe 15.–18.6. hinta 48,80 €

IV Leiri ma–pe 1.–18.6. hinta 170,80 €

Vesalan liikuntapuiston EasySport -liikuntaleiri

Hinta 61 e ja ilmoittautuminen: www.fckontu.fi

Leiri tarjoaa monipuolista lasten toiveiden mukaan toteutettavaa liikunnallista ohjelmaa alakouluikäisille lapsille. Viikon aikana on myös lajikokeiluja lajin asiantuntijoiden opastuksella. Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on myös mahdollisuus osallistua liikuntaleirille. Lisätietoja: 09 310 87509 (virka-aikana), saila.hanninen@hel.fi. Hintaa sisältää leiripaidan ja lounaan. Leiriläisiä ei ole vakuutettu.

Vesalan liikuntapuisto

Kontulankaari 15

1.–5.6. ma–pe 9.00–15.00

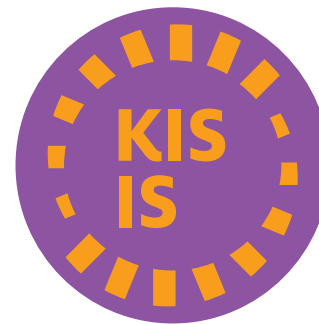
3.–7.8. ma–pe 9.00–15.00

Kisiksen EasySport -liikuntaleiri

Maksuton ja ei ennakkoilmoittautumista. Leiri tarjoaa monipuolista liikunnallista ohjelmaa alakoululaisille lapsille. Kokoontuminen on päivittäin Kisiksen aulassa. Leiriläisiä ei ole vakuutettu. Lisätietoja: puh. 09 310 87943 & 09 310 87941.

Töölön Kisahalli

8.6.–12.6. ma–pe 11.00–14.00



Latokartanon EasySport -liikuntaleiri

Maksuton eikä erillistä ilmoittautumista tarvita. Leiri tarjoaa monipuolista liikunnallista ohjelmaa alakoululaisille lapsille. Kokoontuminen on päivittäin Latokartanon liikuntahallin aulassa. Leiriläisiä ei ole vakuutettu. Lisätietoja 09 310 87810 tai 09 310 87941.

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

1.–5.6. ja 8.–12.6. ma–pe 11.00–14.00

EasySport-koripalloseiri

Hinta 61 e ja ilmoittautuminen: www.pantterit.com
Leiri on tarkoitettu kaikille koripallosta kiinnostuneille ala-asteikäisille lapsille taitotasoon katsomatta. Koripallon lisäksi leirillä harjoitellaan monipuolisesti eri liikuntataitoja kokeneiden valmentajien johdolla. Hintaa sisältää leiripaidan ja lounaan. Leiriläisiä ei ole vakuutettu.

Herttoniemenrannan liikuntahalli

Petter Wetterin tie 5

8.6.–12.6. ma–pe 9.00–15.00

EasySport -purjehdusleiri

Hinta 61 e ja Ilmoittautuminen: toimisto@merenkavijat.fi tai puh. 0400 628 636. Purjehdusleirillä on mahdollisuus tutustua purjehduksen perusteisiin osaavien ohjaajien ohjauksessa. Hinta sisältää leiripaidan ja lounaan. Lapsen on hyvä pukeutua sään mukaisesti ja ottaa vaihtovaatteet leirille mukaan. Leiriläisiä ei ole vakuutettu.

Särkkä

1.–5.6.

ma–pe 9.00–12.30 (8–15 -vuotiaat)

ma–pe 13.00–16.30 (8–15 -vuotiaat)

Merenkävijät ry

Lähtö Ullanlinnan laiturista, kahvila Ursulan vierestä.

EasySport -Beach volley

Maksuton ja Ilmoittautuminen: www.puma-volley.fi
EasySportin Beach volley -leirit on suunnattu lentopalloilusta kiinnostuneille 10–16 -vuotiaille pohjoishelsinkiläisille nuorille. Leiri on ilmainen ja leiriläiset saavat leiripaidan. Leiriläisiä ei ole vakuutettu. Lisätietoja: jouni.lind@saunalahti.fi, puh. 050 5213305

Pukinmäen urheilupuisto

Kenttäkuja

9.–12.6 ti–pe 10.30–14.00

(jo pelanneille 13–16 -vuotiaille)

15.–18.6. ma–to 10.30–14.00

(aloittaville 11–14 -vuotiaille)

Puma-Volley ry

Aurinkoisen liikunnallista kesää koko perheelle! www.hel.fi/easysport

EasySport-melonta

Hinta 24,50 e ja voit ilmoittaa 15.4. alkaen lapsesi mukaan osoitteessa asiointi.hel.fi tai puhelimitse 09 310 28858 klo 16.00 - 18.00. Numero palvelee vain keskiviikon ko. ajan. Tämän jälkeen vapaista paikoista voi tiedustella torstaista 16.4. alkaen seuraavista puhelinnumeroista: 09 310 87205, 09 310 87913, 09 310 87858 tai 09 310 87501. Melontaan lapsella on oltava sään mukainen vaatetus, vaihtovaatteet ja eväät.

Rajasaarenpengeri 8

1.6.–5.6. ma–pe 9.30–12.30 10–12 -vuotiaat

8.6.–12.6. ma–pe 9.30–12.30 12–15 -vuotiaat

EasySport -yleisurheilu

Hinta 24,50 e ja voit ilmoittaa 15.4. alkaen lapsesi mukaan osoitteessa asiointi.hel.fi tai puhelimitse 09 310 28858 (klo 16.00–18.00). Vapaista paikoista voi tiedustella torstaista 16.4. alkaen seuraavista puhelinnumeroista: 09 310 87205, 09 310 87913, 09 310 87858 tai 09 310 87501.

Pirkkolan liikuntapuisto

Pirkkolan metsätie 6

1.6.–26.6. (ei 19.6.) ma–pe 10.00–12.00

7–14 -vuotiaat. Kokoon-tuminen yleisurheilukentällä.

Helsingin Kisa-Veikot ry

EasySport -tennis

Hinta 24,50 e ja voit ilmoittaa 15.4. alkaen lapsesi mukaan osoitteessa asiointi.hel.fi tai puhelimitse 09 310 28858 klo 16.00–18.00. Numero palvelee vain keskiviikon ko. ajan. Vapaista paikoista voi tiedustella torstaina 16.4. alkaen seuraavista puhelinnumeroista: 09 310 87205, 09 310 87913, 09 310 87858 tai 09 310 87501.

Latokartanon liikuntahalli, ulkokentät

Agronominkatu 26

15.6.–26.6. (19.6.)

ma–pe 13.00–14.00 Peruskurssi 7–9 -vuotiaat

ma–pe 14.00–15.00 Peruskurssi yli 10 -vuotiaat

Lauttasaaren liikuntapuisto

Lahnalahdentie 2

1.6.–12.6.

ma–pe 13.00–14.00 Alkeet 7–9 -vuotiaat

ma–pe 14.00–15.00 Alkeet yli 10 -vuotiaat

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

1.6.–12.6.

ma–pe 13.00–14.00 Alkeet 7–9 -vuotiaat

ma–pe 14.00–15.00 Alkeet yli 10 -vuotiaat

Herttoniemen liikuntapuisto

Siilitie 12

1.6.–12.6.

ma–pe 13.00–14.00 Alkeet 7–9 -vuotiaat

ma–pe 14.00–15.00 alkeet yli 10 -vuotiaat



*Tule mukaan liikkumaan
ja pitämään hauskaa!*

KESÄ STARTTAA

Ja niin starttaa myös FunActionin kesä!

FunAction tarjoaa moninaisia liikuntamahdollisuuksia 13–17 -vuotiaille nuorille. Tunneille ei tarvitse ennakoon ilmoittautua. Kesävalikossa on muun muassa kalliokiipeilyä, melontaa, katukorista ja -futista ja rentoa meininkiä. FunActionin kesäkausi on 1.6.–2.7.2015 ja lisätietoja löydät osoitteesta:

www.funactionnuorille.fi

NYTin kesässä liikut monipuolisesti

Monipuolista ja maksutonta liikuntaa 17–29-vuotiaille helsinkiläisille.

NYTin liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen eikä osallistuminen vaadi minkäänlaista liikuntataustaa. Mukaan voi mennä milloin vain, kun on toimintaa tarjolla. Tule mukaan yksin tai kavereiden kanssa. Kesän 2015 NYT-liikuntatarjonnan löydät osoitteesta:

www.nytliikunta.fi

FunAction
funactionnuorille.fi

NYT
NUORTEN
YHTEISKUNTA-
TAKUU

PUISTO- JUMPAT

Oikea ja vasen, kyykkyy, ylös ja alas.... Stadin maksuttomat puistojummat piristävät.

Puistojummat tarjoavat tehokasta jumppaa ihanassa Suomen kesässä, satoi tai paistoi. Jumppia on merellisessä Rastilan leirintäalueen miljöössä, Puotilan leikkiniityllä ja nostalgisen Uimastadionin edustalla. Voimistelun kansainvälisen suur tapahtuman, Gymnaestradan, rantautuessa heinäkuussa Helsinkiin, puistojumppia vetävät myös kansainväliset ohjaajat. Oma jumppamatto vain mukaan ja jumppaan sopivat vaatteet. Ennakkoilmoittautumista ei ole. Tervetuloa!



Maksuttomat puistojumpat:

Aurinkolahden uimaranta, FunActionia (nuorille)

2.6.–23.6. ja 28.7.–4.8.

ti 17.00–17.50

Hesperian puisto

Mannerheimintie

3.6.–19.8. ke 16.30–17.20

Ke 15.7. klo 16.30–17.20 puistojumpan vetää

Gymnastradan vieraileva tähtivetäjä

Jakomäki–Tapulikaupunki

Suuntimotien puisto

3.6.–24.6. ja 29.7.–19.8.

ke 18.00–18.50

Kampin palvelukeskus (juhlasali)

Salomonkatu 21 b

1.6.–15.6

ma 10.00–10.50 senioreiden kesäjumppa

ma 11.00–11.45 senioreiden tuolijumppa

Kinaporin palvelukeskus (juhlasali)

Kinaporinkatu 9

4.6.–25.6. to 12.00–12.50 senioreiden kesäjumppa

Kontulan kelkka- ja taitapuisto

Kontulantien, Porttitien, Humikkalantien

ja Häyhäntien rajaama kortteli

4.6.–2.7. to 10.00–10.50

Latokartano

Agronominkatu 26

6.5.–17.6

ke 18.00–18.50

Myllypuron liikuntapuisto

Myllytontunpolku 1

2.6.–30.6. ti 10.00–10.50

Maunulan sorsapuisto

Männikkötie (nurmikkoalue Saunabaarin

ja päiväkodin välissä)

2.6.–18.8.

ti 18.00–18.50

Pihlajamäen nuorisopuisto

Jengipolku 8

4.6.–20.8

to 18.00–18.50

Puotilan leikkiniitty

Meripellontie

1.6.–24.8. ma 18.00–18.50

Rastilan leirintäalue

Karavaaninkatu 4

3.6.–26.8. ke 17.00–17.50

Talin liikuntapuisto

Purotie 8 (nurmikkoalue)

1.6.–17.8. ma 18.00–18.50

Uimastadion edusta

Hamarskjöldintie

2.6.–20.8. ti ja to 15.30–16.20

to 16.7. 15.30–16.20 puistojumpan vetää

Gymnastradan vieraileva tähtivetäjä



KUNTO- JA VOIMAILU-SALIT

Pump it up!

Liikuntavirastolla on 12 kuntosalia ja neljä voimailusalia ympäri Helsinkiä. Kuntosaleissa on nykyaikaiset kuntolaitteet monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun. Voimailusalit soveltuvat parhaiten painonnostoon ja voimailuun. Töölön kisahallissa voi harjoitella kuntosalissa sekä A-hallin kuntosali- ja voimailualueilla.

Haluatko henkilökohtaisen kuntosaliohjelman?

Kesällä liikuntaviraston liikunnanohjaajat tekevät Töölön Kisahallissa ja Uimastadionin kuntosalissa kuntosaliohjelmia koko kesän ajan aina 7.8. asti. Pirkkolan liikuntapuistossa kuntosaliohjelmia tehdään puolestaan 12.6. asti.

Hinta: Aikuiset 31 € ja seniorit 15,50 €.
Tiedustelut ja ajanvaraukset: Töölön kisahalli
puh. 09 310 87858, Pirkkolan liikuntapuisto
puh. 09 30 87913, liikunnanohjaajat.

RYHMÄ 1

Avoinna koko kesäkauden

Liikuntamyllyn kuntosali

Myllypurontie 1, puh. 09 310 87535

Oulunkylän liikuntapuiston kuntosali

Käskynhaltijantie 11,
puh. 09 310 87830, liikuntapaikanhoitajat
puh. 09 310 87858, liikunnanohjaajat

Pirkkolan liikuntapuiston kenttien kuntosali

puh. 09 310 87927, kunto- ja voimailusali

Töölön kisahallin kuntosali

Mannerheimintie 17 E,
puh. 09 310 87830, liikuntapaikanhoitajat
puh. 09 310 87858, liikunnanohjaajat

Töölön kisahallin kuntosali- ja voimailualue

Suljettu 11.7.–19.7. (Gymnaestrada)
Paavo Nurmen kuja 1 D, puh. 09 310 87830,
050 401 3626 liikuntapaikanhoitajat

Uimastadionin kuntosali

Hammar skjöldintie 5, puh. 09 310 87854, kassa
Avoinna 10.5.–20.9.

RYHMÄ 2

Latokartanon liikuntahallin kuntosali

Suljettu 19.6.–26.7.
Agronominkatu 26, puh. 09 310 87756
puh. 09 310 87755, liikunnanohjaaja

Ruskeasuon liikuntapuiston voimailusali

Suljettu 19.6.–2.8.
Ratsastie 10, puh. 09 310 87892

Itäkeskuksen uimahallin kuntosali

Suljettu 19.6.–9.8.
Olavinlinnantie 6, puh. 09 310 87202, kassa
puh. 09 310 87205, liikunnanohjaajat

Pirkkolan liikuntapuiston uimahallin kuntosali

Suljettu 29.6.–9.8.
puh. 09 310 87916, kassa, puh. 09 310 87913,
liikunnanohjaajat

RYHMÄ 3

Suljettu kesä-elokuun

Jakomäen uimahallin kuntosali

Somerikkopolku 6, puh. 09 310 87454, kassa

Kontulan kuntokellarin kuntosali

Ostostie 4, puh. 09 310 87451, liikuntapaikanhoitajat
puh. 09 310 87453, liikunnanohjaajat

Kontulan kuntokellarin voimailusali

Ostostie 4, puh. 09 310 87451

Maunulan liikuntahallin kuntosali

Maunulanmäki 3–5, puh. 09 310 49004

Käpylinnan kuntosali

Suljettu touko–elokuun
Mäkelänkatu 86–96, puh. 09 310 87456

TENNIS- KENTÄT



Ässä, rysty, kämmen...

Liikuntaviraston ulkotenniskentät ovat helsinkiläisten vapaassa käytössä ja maksutta kenttien aukioloaikana. Kentät ovat pääsääntöisesti auki kello 8.00–21.00 ja monessa paikassa jopa 22.00 asti.

Tenniskenttiä löytyy 24 paikasta ympäri kaupunkia:

- Ala-Malmin liikuntapuiston tenniskentät
- Arabianrannan liikuntapuiston tenniskentät
- Herttoniemen liikuntapuiston tenniskentät
- Herttoniemenrannan liikuntapuiston tenniskentät
- Heteniitynkentän tenniskentät
- Jakomäen liikuntapuiston tenniskentät
- Kallahden kentän tenniskentät
- Kannelmäen liikuntapuiston tenniskentät
- Konalan liikuntapuiston tenniskentät
- Kurkimäen liikuntapuiston tenniskentät
- Laajasalon liikuntapuiston tenniskentät
- Lassilan liikuntapuiston tenniskentät
- Latokartanon liikuntapuiston tenniskentät
- Lauttasaaren liikuntapuiston tenniskentät
- Mustikkamaan liikuntapuiston tenniskentät
- Oulunkylän liikuntapuiston tenniskentät
- Pihlajamäen kentän tenniskentät
- Puistolan liikuntapuiston tenniskentät
- Pukinmäen liikuntapuiston tenniskentät
- Puotilan kentän tenniskentät
- Roihuvuoren liikuntapuiston tenniskentät
- Siltamäen liikuntapuiston tenniskentät
- Tapulikaupungin liikuntapuiston tenniskentät
- Vesalan liikuntapuiston tenniskentät

SKEITTAA- MAAN SKOOTAA- MAAN



Helsingissä on parisenkymmentä skeittipaikkaa Eläintarhan Mikropoliksesta Kontulan sisäskeittihalliin. Uusin skeittipaikka avattiin kesän 2013 lopussa, se sijaitsee Vuosaaren liikuntapuistossa. Suomen suurin skeittihalli on Kontulassa Kontulan toimintakeskuksen Luupin yhteydessä toimiva Suomen suurin sisäskeittihalli. Tilaa on noin 1600 m2 skeittauksen harrastajille.

Stadin skeittaus- ja skoottauspaikat:

- Eira/Ursininkallio / Eiranranta
- Haaga/Aino Actén puisto/Ohjaajantie 28
- Herttoniemi/Tuorinniemen puisto/Kaivolahden polun päässä
- Herttoniemi/Leikkipuisto Hilleri/Hillerikuja 6
- Kaarela/Leikkipuisto Trumpetti/Trumpettitie
- Kaarela/Kartanohaka/Kartanonkaari
- Laakso/Tullinpuomin leikkipuisto/Mannerheimintie 81–83 välissä
- Lauttasaari/Nuori Suomi -puisto, Hevosenkenttäpuisto/Särkiniementie 17
- Malmi/Pihlajamäen nuorisopuisto, Savelanpuisto/Jengipolku 8
- Mellunkylä/Kontulan skeittipuisto, Kontulan kelkka-
puisto/Porttatie 5
- Oulunkylä/Leikkipuisto Maunula, Maunulanpuisto/
Metsäpurontie 14–16 välissä
- Suurmetsä/Tattarisuon Skatepark/
Tattarisuontie 28
- Suutarila/Tullikirjurin skeittipuisto, Tullinkirjurin-
puisto/Lyhtytie 1 vastapäätä
- Sörnäinen/Suvilahti/Sörnäisten rantatie 22
- Taka-Töölö/Eläintarhan skeittipuisto Micropolis/
Nordenskiöldinkatu
- Vuosaari/Haruspuisto/Haruspolku
- Vuosaari/Leikkipuisto Lohikäärme, Punakivenpuisto/
Lohikäärmeenpolku
- Vuosaari/Vuosaaren liikuntapuisto/Pallokuja 4
- Hermannin/Hämeentien sillan alunen, Maasillan alla/
Hämeentien ja Hermannin rantatien risteys

HÖNTSÄ- VUOROT



Lännen kentät

Lauttasaaren liikuntapuisto Lahnalahdentie 4
ti, to klo 16.00–18.00 ja la klo 10.00–12.00

Munkkiniemi Kadetintie 2

ma, ke ja pe klo 16.00–18.00 sekä su klo 10.00–12.00

Talin liikuntapuisto Purotie 8

ma, ke ja pe klo 16.00–18.00 sekä su klo 10.00–12.00

Pohjoisen kenttä

Pirkkolan liikuntapuisto ti ja to klo 16.00–18.00
sekä la klo 10.00–12.00

Etelän kentät

Brahenkenttä Helsinginkatu 24

ma klo 17.00–18.00, ti ja pe klo 16.00–18.00

Käpylän liikuntapuisto Mäkeläntie 72

ti ja to klo 16.00–18.00 sekä la klo 10.00–12.00

Meilahden liikuntapuisto Mississipinraitti 1

ti klo 16.00–18.00

Bollis / Töölön pallokenttä 6 Urheilukatu 2

ti, to klo 16.00–18.00 sekä la klo 10.00–12.00

Velodromin ulkokenttä Mäkelänkatu 70

ma klo 16.00–18.00

Idän kentät

Kontulan liikuntapuisto Tanhuanatie 4

ma, ke ja pe klo 16.00–18.00 sekä su klo 10.00–12.00

Myllypuron liikuntapuisto Myllytontunpolku 1

ti, to klo 16.00–18.00 ja la klo 10.00–12.00

Roihuvuori Satumaanpolku 4 ti klo 16–18

PYÖRÄ- REITIT

Fillaroiden stadi tutuksi

Pyörällä pääsee nopeasti ja laajalti tutustumaan stadin luontoon ja kaupunkimiljööseen. Kotiseutupyöräilyreitit esittelevät eri kaupunginosien historiaa, luonto- ja kulttuurinähtävyyksiä sekä tekevät tutuksi kaupungin eri alueiden ominaispiirteitä. Pyöräreiteillä voit tutustua Helsingin kaupunginosien eri kohteisiin pyöräillen joko yksin tai ryhmässä. Reittikarttoja on laadittu 29 kappaletta, kuten esim. Olympialaiset 1952 ja Keskuspuisto 100 vuotta -reitti.

Lisätietoa reiteistä löydät osoitteesta:
www.hel.fi/pyoraily

KUNTO- RADAT



50 kilometriä kuntoratoja, lähempänä kuin luuletkaan

Kaupungin kuntoradat kutsuvat kävelijöitä ja holkkaaajia. 25 kuntoradan verkoston lenkkien pituudet vaihtelevat 560 metristä aina 7500 metriin. Ulkoilureittien, liikuntapuistojen ja uimarantojen varrella on yli 100 ulkokuntoilulaitepistettä, joissa on monipuolisesti erilaisia ulkokuntoilulaitteita vatsa- ja selkäpenkistä aina jalkaprässiin asti.

Kuntoradat

- Herttoniemen liikuntapuiston kuntorata 1 030 m
- Jakomäen liikuntapuiston kuntorata 580 m
- Laajasalon liikuntapuiston kuntorata 1 040 m
- Lauttasaaren liikuntapuiston kuntorata 915 m
- Malmin lentokentän kuntorata 5 700 m
- Maunulan ulkoilualueen kuntorata 1 550 m
- Meilahden liikuntapuiston kuntorata 950 m
- Mellunmäen kentän kuntorata 720 m
- Mustavuoren kuntorata 2 400 m
- Oulunkylän liikuntapuiston kuntorata 1 680 m
- Paloheinän ulkoilualueen kuntorata 1 800 m
- Paloheinän ulkoilualueen kuntorata 3 000 m
- Paloheinän ulkoilualueen kuntorata 5 130 m
- Paloheinän ulkoilualueen kuntorata 7 500 m
- Pirkkolan liikuntapuiston kivituhkapintainen kuntorata 2930 m
- Pirkkolan liikuntapuiston purupintainen kuntorata 2850 m
- Pitäjänmäen kuntorata 1250 m
- Puistolan liikuntapuiston kuntorata 550 m
- Roihuvuoren kuntorata 1 300 m
- Siltämäen liikuntapuiston kuntorata 1 150 m
- Tapulikaupungin liikuntapuiston kuntorata 1 000 m
- Uimastadionin kuntorata 1 140 m
- Vuosaaren urheilukentän kuntorata 1 000 m

SAARISTO

Helsingissä on saaria noin 300, joten retkikoh- teita riittää jokaiselle. Kesän kuumina päivinä saariin on ihana pistäytyä. Monista saarista löy- tyy oma ravintola tai vähintään nuotiopaikkoja, joten tyhjin vatsoin ei saarelta tarvitse poistua. Saarilla voi myös onkia ja muutoinkin nauttia saarten kauniista luonnosta. Saariin pääsee vesiliikennöitsijöiden veneillä ja myös omalla veneellä. Vesiliikennöinti saariin starttaa vapun tienoilla.

Tule ja tutustu Stadin upeaan saaristoon

Tässä muutama ohje, kun ulkoilet saaristossa tai muilla ulkoilualueilla

Helsingin kaupungin ulkoilualueet tarjoavat mahdollisuuden lepoon ja virkistykseen. Jokaisen ulkoilualueita käyttävän ulkoilijan on tunnettava ja noudatettava seuraavia ohjeita ja määräyksiä. Henkilö tai yhteisö, joka rikkoo näitä järjestysohjeita tai ei noudata henkilökunnan antamia ohjeita tai määräyksiä, voidaan määrätä poistumaan ulkoilualueelta.

1. Ulkoilualueilla on noudatettava järjestystä, siisteyttä ja hyviä tapoja.
2. Liikuntalautakunta vahvistaa vuosittain ulkoilualueilla perittävät maksut.
3. Ulkoilualueella ei saa esiintyä häiritsevästi eikä päihdyttävän tai muun huumaaavan aineen vaikutuksen alaisena. Kello 23.00–7.00 välisenä aikana alueilla on noudatettava hiljaisuutta.
4. Julkisten kokousten ja huvitilaisuuksien pitäminen, kaupustelu ja mainostaminen ovat ulkoilutarkoitukseen varatuilla alueilla kiellettyä, ilman erillistä lupaa.
5. Kaikki roskaaminen on kiellettyä. Jätteet on laitettava niitä varten varattuihin jätessäiliöihin ja palavat jätteet voi polttaa. Mikäli alueella ei ole jätehuoltoa, jokainen vie pois omat roskansa. Herkkää saaristoluontoa ei saa kuormittaa roskilla eikä muiden retkeilijöiden viihtymistä rajoittaa roskaamisella.
6. Tulenteko on sallittua vain tarkoitusta varten rakennetuissa keittokatoksissa. Avotuligrillien käyttö laiturialueilla ja veneissä on ehdottomasti kiellettyä.
7. Ulkoilualueilla on aina toimittava luontoa säästämällä sekä alueen kasvillisuutta ja eläimistöä suojellen. Puiden kaataminen ja vahingoittaminen, kukkien poimiminen, istutusten tallaaminen ja kasviston vahingoittaminen on kiellettyä. Erityisesti on varotettava häiritsemästä alueen lintuja ja vahingoittamasta niiden pesiä.

8. Ulkoilualueilla tapahtuva telttailu on sallittu toukokuun 1. ja lokakuun 1. päivien välisenä aikana Helsingin kaupungin liikuntalautakunnan siittekseen antamia määräyksiä noudattaen.
9. Telttojen ja veneiden sijoittamisessa on noudatettava kullakin alueella voimassa olevia määräyksiä ja alueen henkilökunnan antamia ohjeita. Jokainen on velvollinen pitämään paikkansa siistinä.
10. Telttapaikkojen rajaaminen ja pysyväisrakennelmat ovat kiellettyjä.
11. Asiaton oleskelu vene- ja laivalaitureilla sekä niiden käyttäminen uima- ja kalastuspaikkoina on kiellettyä. Irrallisten tavaroiden säilyttäminen laitureilla on kiellettyä. Pelastusvälineistön käyttö on sallittu vain hätätilanteissa.
12. Koirat on aina pidettävä kytkettyinä. Koirien ulkoiluttaminen uimaranta-alueella tai lasten leikkipaikoilla on kielletty.

Lj:n pko 16.4.2014

VESI- REITTI- LIIKENNE

Usea eri vesiliikennöitsijä tarjoaa 17 reitin puitteissa mahdollisuuden nauttia Helsingin saarista. Reitit ja aikataulut sekä matkaliput vaihtelevat liikennöitsijän mukaan. Tietoa löydät www.hel.fi/liikunta.

Harakka

Harakka sijaitsee Kaivopuiston edustalla. Vesiliikenneyhteys on Ullanlinnan laiturista, kahvila Ursulan kohdalta Ison Puistotien päästä. Merenkävijöiden yhteysvene, **tiedustelut puh. 040 533 9536.**

Harakan saaresta vastaa Helsingin ympäristökeskus. Harakassa on luontotalo (puh. 09 310 32028 tai 09 310 31535, ajalla 3.5.–30.9), luontopolku ja lintujen tarkkailupaikkoja. Taidetalo, jossa on taiteilijoiden työtiloja. Koirien tuonti Harakan saaren ei ole sallittu.

Kaunissaari

Kaunissaari sijaitsee noin 22 km (noin 50 minuutin merimatkan päässä Vuosaaresta) Helsingistä itään Sipoon saaristossa. Saaren kaikki 100 hehtaaria on helsinkiläisten virkistyskäytössä. Se on suosittu ulkoilu- ja telttailusaari. Cardinal Marine Oy:n yhteysveneen lähtölaituri on Kaunissaaren Vuosaaren Kalkkiahiekantorilta, Kalkkiahiekantien päässä, **tiedustelut puh. 040 554 1847.**

Kaunissaaren luonto on monipuolinen, metsineen, kallionrantoineen, lehtoineen ja hietikoineen. Siellä yhtyvät sisäsaariston suoja ja rauha sekä ulkosaariston rajuus ja ankaruus. Sienestäjä, luonnontarkkaaja ja kalastaja löytävät oman kolkkinsa saarelta, joka on kaksi kilometriä pitkä ja 800 metriä leveä. Saarella on mantereelta johdettu vesijärjestelmä, johon kuuluu noin 30 vesipistettä eri puolilla saarta.

Saaressa on keittokatoksia, käymälöitä, tilausaunoja, yleiset saunavuorot naisille ja miehille sekä mökkimajoitustiloja, jota voi vuokrata. **Tiedustelut ja sitovat varaukset puh. 09 310 71445 arkisin.**

Saaressa toimii ravintola Uuni, puh. 0400 721 722

Lisätietoja palveluista www.hel.fi/liikunta

Korkeasaari

Korkeasaari on yksi harvoista saarella sijaitsevista eläintarhoista, www.korkeasaari.fi. Eläinten lisäksi yli sata-vuotiaan eläintarhan nähtävyyksiin kuuluvat kaupungin upeat ranta- ja merimaisemat. **Suomen Saaristokuljetus Oy:n yhteysvene Korkeasaareen lähtee Kauppatorin ja Hakaniemen torin laiturilta, tiedustelut puh. 0500-102 111.**

Liuskasaari

Liuskasaari kuuluu saariryhmään, joka sijaitsee Merisataman edustalla. Lähtölaituri sijaitsee Kapteeninkadun päässä. Saarella on jo sata vuotta toiminut Helsingfors Segelsällskapin kerhorakennus, ravintola Boat House (www.ravintolaboathouse.fi, puh. 09 1345 6766), ravintola Skiffer (puh. 0500 300 9553, www.skiffer.fi) ja vene-satama. Helsingfors Segelsällskap rf:n yhteysvene vie Liuskasaareen, **tiedustelut puh. 09 633 637. Kutsu vene nostamalla merkkiä ylös lähtölaiturilla. Uunisaa-resta johtaa myös siltä Liuskasaareen.**

Lonna

Lonna on sympaattinen pieni saari Kauppatorin ja Suomenlinnan välissä, vain 10 minuutin merimatkan päässä mantereelta. Lonna on Suomenlinnan piskuihin kuuluva pikkusisar, jossa aikoinaan tehtiin laivat immuuneiksi merimiinoille.

Lonnassa sinua odottavat juuri avattu rouhea ravintola ja kahvila rentoine terasseineen. Voit virittäytyä saaren huolettomaan tunnelmaan muiden sinne löytäneiden kanssa tai vetäytyä rauhaan kallioille ja antaa merituulen tui-vertaa ajatukset pois hektisestä arjesta. Lonnan saari on merellisen Helsingin hyväntuulunkidas. Saaren toimintaa ohjaa rakkaus merelliseen Helsinkiin, ammentaminen sen hyvää tekevistä historiasta ja ajatus kaupunkilaisten saattamisesta yhteen rennoissa merkeissä. Vieriasvenelaituri on käytössä päiväkävijöille. Lonnan

ravintolan keittiö on auki tiistaista lauantaihin kello 12-21 ja sunnuntaisin kello 11-15. Kahvila on auki päivittäin kello 10-17. Saaressa on lisäksi mahdollisuus ostaa piknikkore-ja. **Lisätietoja Lonnasta www.lonna.fi ja JT-Line Oy:n yhteysvene Lonnaan, tiedustelut puh. 09 534 806, www.jt-line.fi**

Mustasaari

Mustasaari sijaitsee Seurasaarenselän länsiosassa, noin 15 minuutin merimatkan päässä keskustasta. Mustasaareen pääsee Eteläisen Hesperiankadun länsipäässä sijaitsevasta Taivallahden liikennelaiturista. Saaressa on ihana uimaranta, luontopolku, leikkipuisto ja kotieläimiäkin. Saaren vanhassa päärakennuksessa toimi kahvila. Koirien tuonti saareen on kielletty. **Lisätietoja: www.mustasaarentoimintakeskus.fi ja JT-Line Oy:n yhteysvene Mustasaareen, tiedustelut puh. 09 2340 2590, www.jt-line.fi**

Pihlajasaari

Pihlajasaari sijaitsee Hernesaaren edustalla, noin 10 minuutin merimatkan päässä. Sinne on laivayhteys sekä Merisatamasta että Ruoholahdesta. Saaren 26 hehtaarin ulkoilupuisto on avoinna joka päivä ja se tarjoaa hienojen luonnonolosuhteiden lisäksi korkeatasoisen palvelun tilaussaunoineen, ravintoloinen (Villa Hällebo, 09 622 2532), kioskeineen ja grillikatoksineen. Saaren laajat hiekkaja- ja kalliorannat sekä hyvät tiet ympäri saarta tarjoavat uimareille ja kuntoilijoille oivat puitteet. Merkityllä luontopolulla tutustut saaren luontoon ja historiaan. Saarella on myös naturisti uimaranta ja telttailualue. Telttailu on sallittu perjantaista klo 12.00–maanantaihin klo 12.00. **Lisätietoja: Saaren isännältä puh. 09 310 71518. www.hel.fi/liikunta. Ravintolan kotisivut www.pihlajasaari.net. JT-Linen yhteysvene Pihlajasaareen, tiedustelut puh. 09 534 806, www.jt-line.fi**

Sirpalesaari

Sirpalesaari sijaitsee Merisataman edustalla ja matka alkaa Merisataman lähtölaiturista (Pihlajasaaren lähtölaiturin vierestä). Saaressa toimii suomalainen Pursiseura (SPS), jonka seurasatamana saari on ollut vuodesta 1963. Satama tarjoaa palveluja jäsenilleen ja vierasveneilijöille. Saaressa toimii kesäravintola Saari (puh. 09 7425 5566, www.ravintolasaari.fi), josta avautuu hieno merinäköala. Kutsu vene nostamalla merkkiviitta ylös lähtölaiturilla. **Lisätietoja Blueship Linen yhteysvene Sirpalesaareen, tiedustelut puh. 0400 844 172.**

Suomenlinna

Helsingin edustan saarille yli 250 vuotta sitten rakennettu Suomenlinnan merilinnoitus on oivallinen paikka virkistykseen ja retkeilyyn historiallisessa ympäristössä. Se on merkittävä sotilasarkkitehtuurin muistomerkki. Merilinnoituksen rakentaminen Helsingin edustan saarille 1700-luvun puolivälissä oli Ruotsin mittavin rakennushanke. Linnoitus liitettiin Unescon maailmanperintöluetteloon vuonna 1991. Suomenlinnaa pääsee vesibussilla Kauppatorilta (Kolera-allas). Päälaiturit Suomenlinnassa ovat Tykistölahden laituri ja Kuninkaanportti. Matka kestää noin 20 minuuttia. **Lisätietoja: www.suomenlinna.fi. JT-Linen yhteysvene Suomenlinnaan, tiedustelut puh. 09 534 806, www.jt-line.fi. JT-Linen yhteysvene pysähtyy myös Lonnin saarella. www.lonna.fi. Suomenlinnan lauttaliikenteen tiedot, HSL:n neuvonta puh. 09 4766 4000.**

Särkkä

Särkkä sijaitsee Kaivopuiston edustalla ja sinne pääsee Ullanlinnan laiturista, kahvila Ursulan kohdalta Ison Puistotien päästä. Särkällä toimii pursiseura Merenkävijät ry ja ravintola Särkänlinna (puh. 09 1345 6756, www.ravintolasarkanlinna.fi). Särkällä koirat tulee olla kytettyinä. **Merenkävijöiden yhteysvene Särkkään, tiedustelut puh. 040 533 9536.**

*Pidetään yhdessä saaristo siistinä.
Muistathan viedä roskat mukana.*



Uunisaari

Kaivopuiston eteläpuolella sijaitsee Uunisaari, joka muodostuu toisiinsa kapealla salmella yhdistetyistä eteläisestä ja pohjoisesta saaresta. Hiekkarantansa ja kattavien palveluidensa ansiosta Uunisaari on suosittu virkistys- ja piknik-kohde. Saaressa toimii myös ravintola Uunisaari (puh. 09 636 870, www.uunisaari.com). Uunisaareen ei saa tuoda koiria. Kesäisin saareen on veneyhteys Merisatamatorilta, Kompassin laiturilta. Kutsu vene nostamalla merkkiviitta ylös lähtölaiturilla. **Juva Shipping Oy:n yhteysvene Uunisaareen, tiedustelut puh. 040 736 2329.**

Valkosaari

Valkosaari sijaitsee Eteläsatamassa Olympiaterminaalin edustalla. Helsingin ensimmäisen pursiseuran Nyländska Jaktklubbenin (NJK) kotisatama siitä tuli vuonna 1861. Pursiseuran nykyinen paviljonki on vuodelta 1900. Saarella toimii myös pursiseuran ravintola (puh. 09 6128 6500, www.ravintolanjk.fi). Saaren pohjoispuolelta löytyy yleinen ulkoilualue. **Nyländska Jaktklubben rf:n yhteysvene noutaa rannasta valkoisen merkkiviitan ollessa ylhäällä, tiedustelut puh. 09 636 047.**

Vasikkasaari

Vasikkasaari sijaitsee aivan Helsingin keskustan tuntumassa. Saari on varsin pieni, pinta-alaltaan noin 18 hehtaaria, mutta tarjoaa kuitenkin paljon nähtävää ja tutkittavaa. Vasikkasaarella on pitkä ja värikäs historia, sekä sotilaallisena että valtion ja kaupungin virkistysalueena. Saarella on edelleen runsaasti sen historiasta kertovia merkkejä; rakennuksia ja raunioita, jotka tarjoavat seikkailumielisille paljon tutkittavaa. **Liikennöitsijän City Cruisers Ky:n yhteysvene Vaskisaareen, tiedustelut puh. 0400 216 795, www.citycruisers.fi**

Satamasaari, liluoto ja Vartiosaari

Satamasaari kuuluu Helsingin itäiseen saaristoon ja se on Helsingin kaupungin omistuksessa (HKR). Saarella olevat kesämajat ovat yksityisiä, mutta muutoin saari on kaikkien vapaassa käytössä. Veneliikenneyhteys on Hakanienrannasta. **Suomen Saaristokuljetuksen yhteysvene ja reitin pysäkkitiedot, tiedustelut puh. 0500 102111.**

Grillikatokset

Stadin ulkoilualueilla ja saarissa voi kokata grillikatoksissa. Ulkoilualueiden grillikatoksissa on polttopuut valmiina ja saaristossakin puita on valmiina Kaunissaaren ja Pihlajasaaren grillikatoksissa. Muihin saariin ota omat polttopuut mukaan.

Grillikatoksia on Karjakaivon, Luukkaan, Lähteelän, Pirttimäen ja Salmen ulkoilualueilla.

Grillikatoksia on Eestiluodossa, Elisaaressa, Kaivokarissa, Kaunissaarella, Koti- ja Villaluodoilla, Käärneluodolla, Malkasaarella, Pihlajasaarella ja Pihlajaluodolla. Nosto: Ihan pihalla ja grilli kuumana!

Ulkoilumajat

Luukki, Maunula, Pirttimäki, Pitkäkoski ja Salmi tarjoavat upeat puitteet ulkoiluun. Näiltä alueilta löytyy ulkoilumajoja, joiden kahvilassa voit haukata purtavaa.

KALASTUS



*Jokamiehen oikeudella onkimalla
saa helposti kesäisen kalakeiton
ainekset pataan porisemaan.*

Kireitä siimoja!

Helsingin vesissä elää noin kuusikymmentä kalalajia. Rikas kalasto selittyy kaupungin monipuolisilla kalavesillä. Helsingin vedet ulottuvat avomereltä saariston kautta reheviin rannikon merenlahtiin, joihin laskee Vantaanjoen ohella useita pienempiä purovesistöjä. Helsingin kaupunki omistaa 14 600 hehtaarin suuruisen merialueen kaupungin läheisyydessä ja lähikunnissa. Tällä alueella helsinkiläiset voivat kalastaa lunastettuun kalastusluvan.

Lisätietoja kalastuksesta ja kalaluvista

Meri-info, Viikintie 1, puh. 09 310 87777,

www.hel.fi/liikunta

Kalakortti www.kalakortti.com

Maa- ja metsätalousministeriö www.mmm.fi

Lapset ongelle

Vanhankaupunginkosken suvannolla lapsille on mak-
sutonta ohjattua ongintaa 1.6–18.6. ma–pe klo 12–14.
Onginnan jälkeen on nuotio kalavajoilla (omat eväät).
Osallistuminen ei vaadi ennakkoilmoittautumista.

Koskipäivä featured by Rapala Angry Birds

Kesäinen päätapahtuma Koskipäivä on jälleen elokuun
viimeisenä lauantaina 29.8. kello 12–16 jokisuulla. Kos-
kipäivä tarjoaa kaiken ikäisille vinkkejä kalastukseen ja
päivä on ilmainen.

Kuninkaankartanonsaareissa (Viikintie 1).

Senioreille ja erityisryhmille ongintaa

Juhannuksen jälkeen otamme mielellämme vieraaksem-
me seniori- ja palvelutalojen ja muiden erityisryhmien
asukkaita. Olethan yhteyksissä Meri-infoon
puh. 09 310 87777, niin sovimme ajankohdasta.

VENEILY

Veneellä Stadin saaret tutuksi

Helsingin merellinen sijainti tarjoaa hyvät mahdollisuudet veneilyyn. Venesatamista vastaa Helsingin liikuntavirasto ja lukuisat venekerhot ja -seurat.

200 vierasvenepaikkaa, ihan rannalla

Helsingin ydinkeskustassa voi omalla veneellä liikkua rantautua Katajanokan vierassatamaan (noin 100 paikkaa) aivan Kauppatorin ja keskustan palvelujen äärelle. Suomenlinnan vierassatamassa paikkoja on noin 40 ja Pihlajasaaren käyntisatamassa 46.

Venepaikkojen varaukset

Helsingissä on useita kymmeniä venesatamia, joissa on yhteensä noin 12 000 venepaikkaa. Kolmannes venepaikoista vuokrataan suoraan veneilijöille. Loput venepaikat on vuokrattu venekerhoille ja pursiseuroille, jotka vuokraavat niitä edelleen jäsenistölleen.

Venepaikkavarausten palveluaika on arkisin klo 9–16 osoitteessa Paavo Nurmen kuja 1 E. Puhelinneuvonta ma–pe klo 9–14, numerossa 09 310 87900.





ULKOILU- ALUEET

Ihan ulkona

Stadin lähellä oleva luonto, laajat puistot ja metsät ovat kaikkien vapaasti käytettävissä erilaisiin vapaa-ajan harrasteisiin. Aivan Helsingin ydinkeskustassa avautuu pohjoiseen Stadin vehreä keidas, Keskuspuisto.

Helsingin ulkoilualueet: Haltiala, Herttoniemi, Kallahti, Laakso, Maunula, Meri-Rastila, Mustikkamaa, Myllypuro, Paloheinä, Pirkkola, Pitkälampi, Rastila, Ruskeasuonpuisto, Seurasaari, Talosaari, Tuomarinkartano, Uutela.

Helsingin kaupungilla on lähikuntien puolella noin 5 000 hehtaaria luonnontilassa olevia ulkoilualueita: Karjakaivo, Luukki, Pirttimäki, Salmi ja Vaakkoi.

SAUNAT

Löylyä lisää!

Helsingissä on useita saunoja, joissa kaupunkilaiset voivat kylpeä yksityisesti tai yleisesti. Liikuntavirastolla on toistakymmentä paikkaa, joissa on joko tilausvuoroja tai yleisiä saunavuoroja naisille ja miehille. Rantasaunojaakin löytyy useita. Lisäksi kaupungin uimahalleissa on erityyppisiä saunoja käytössä ympäri vuoden.

Yleiset saunavuorot

Yleisiä saunavuoroja on Kaunissaassa, Maunulan ja Paloheinän ulkoilumajoilla, Luukkaan ja Salmen ulkoilu-alueilla sekä Rastilan leirintäalueella.

Tilaussaunavuorot

Tilaussaunoihin mahtuu 4–50 henkilöä paikasta riippuen. Tilaussaunoja on sekä saarten /merellisillä että mantereen /muilla ulkoilualueilla. Kaupungissa tilaussaunat löytyvät Liikuntamyllystä, Rastilan leirintäalueelta ja Yrjönkadun uimahallista. Saunojen tilaushinnat vaihtelevat paikasta riippuen ja saunaa varattaessa on muutamissa paikoissa mahdollisuus myös takkatuvan tai erillisen muun tilan varaamiseen, muun muassa Luukkaalla, Pirttimäessä ja Salmessa.

Lisätietoja liikuntaviraston internetsivuilta
www.hel.fi/liikunta

Elisaaren ulkoilualueen itsepalvelusauna

Elisaari on luonnonkaunis virkistäytymis- ja lomakohde Inkoon saaristossa. Elisaareen pääsee veneellä, autolla tai pyörällä. Saaressa on satapaikkainen vierasvenesatama monipuolisten palveluiden kera. Osa Elisaaresta on rauhoitettu luonnonsuojelualueeksi vuodesta 1994 lähtien. Elisaareissa on kolme saunaa, jotka tarjoavat hyvät löylyt. **Saunavaraukset: puh. 040 7016301 tai kahvilasta.**

Elisaaren itsepalvelusauna on jatkuvalämmitteinen ja sinne mahtuu 4 saunojaa. Puita löytyy saunalta. Hinta on 13 €/1 h. Saunavaraus puhelimitse tai varauslistaan, joka on kioskillä.

Maurin sauna on kertalämmitteinen tilaussauna, johon mahtuu jopa 10 saunojaa. Hinta on 100 €/4 h. Sisarusten pikkutalon saunaan mahtuu 4 saunojaa ja hinta on 13 €/1h.

Kaunissaari

Kaunissaari sijaitsee noin 22 km (noin 50 minuutin merimatkan päässä Vuosaaresta) Helsingistä itään Sipoon saaristossa. Saaren luonto on monipuolinen metsineen, kallionrantoineen, lehtoineen ja hietikoineen. Saaressa on keittokatoksia, käymälöitä, tilaussaunoja, yleiset saunavuorot naisille ja miehille sekä mökkimajoitustiloja, joita voi vuokrata. **Kaunissaaren saunojen tiedustelut ja varaukset puh. 09 310 71445.**

Kaunissaaren tilaussauna

Tilaussauna remontoidaan alkukesästä 2015, arvoitu valmistuminen viikolla 25. Tilaussaunaan mahtuu 30 henkilöä ja minimivarausaika on 3 tuntia. Saunan hinta on 243 €/3 tuntia.

Kaunissaaren Perhesauna

Perhesaunaan mahtuu 6 saunojaa ja minimivarausaika on 1,5 tuntia. Asiakas pääsee lämmittämään saunan itse. Hinta on 51 €/krt.

Kaunissaaren yleiset saunavuorot

Lauantaisin (20.6.–12.9.2015)

- naiset klo 13.00–15.30
- miehet klo 16.00–18.00
- Keskiviikkoisin (24.6.–5.8.2015)
- naiset klo 13.00–15.30
- miehet klo 16.00–18.00
- **Hinnat:** aikuiset 4,50€, lapset 2,50€

Liikuntamyllyn sauna

Liikuntamyllyn tilaussaunat löytyvät ympäri vuoden. Myllyssä on kaksi saunaosastoa ja kumpaankin mahtuu 10–12 henkilöä. Hinta 81 €/tunti (helsinkiäiset). Saunan yhteydessä on omat pesu- ja pukuhuoneet, yhteinen oleskelutila ja uima-allas (12,5 x 4 m, syvyys noin 1,30–1,90 m). **Tiedustelut ja varaukset puh. 09 310 87535.**

Malkasaaren sauna

Malkasaaren sauna on itsepalvelusauna, johon mahtuu 4-5 saunojaa. Hinta 150 €/varaus. Tiedustelut ja varaukset Rastilan leirintäalue, puh. 09 310 87807, tai saariva-raus@hel.fi.

Pihlajasaaren itsepalvelusauna

Pihlajasaaren itsepalvelusaunaan mahtuu 7 saunojaa. Saunajat pääsevät itse lämmittämään saunan. Hinta 71 €/tunti (minimivarausaika 3 tuntia/213 €). Tiedustelut ja saunan varaukset 7.4. alkaen saaren isännältä, puh. 09 310 71518, arkisin klo 8.00–14.00.

Rastilan saunat

Rastilan leirintäalueelta voit vuokrata saunan ja tarjolla on viisi viihtyisää saunaa–2 pientä perhesaunaa sekä 3 suurempaa rantasaunaa. Rastilasta voi vuokrata pyyhkeitä tai kylpytakkeja.

Saunaan 1 mahtuu noin 15 saunojaa ja se soveltuu myös kokouskäyttöön. Saunarakennuksessa on löylyhuone, suihkuhuone, oleskelutila, jääkaappi, pukutilat (pukukäipä toimivat 1 € pantilla), terassi ja grilli. Saunan hinta 85 €/tunti, minimi varausaika 2 tuntia.

Sauna 2 mahtuu noin 15 saunojaa. Saunarakennuksessa on löylyhuone, suihkuhuone, oleskelutila, jääkaappi, pukutilat, terassi ja grilli. Saunan hinta 75 €/tunti, minimi varausaika 2 tuntia.

Sannan sauna on Ison Kallvikin rannalla sijaitseva puu-lämmitteinen itsepalvelusauna, jossa voi kokea aidon suomalaisen saunakokemuksen aina veden ja saunan lämmityksestä alkaen. Saunan varausjakso 1.6.–30.8.2015 ja varaukset välillä klo 12.00–21.00. Saunan hinta 70 €/tunti, minimi varausaika 3 tuntia. Varaukset, avainten nouto ja palautus tehdään Rastilan leirintäalueen vastaanottoon.

Sauna 3 mahtuu 1–5 saunojaa. Saunarakennuksessa on löylyhuone, suihkuhuone, pieni oleskelutila ja terassi. Saunan hinta 30 €/tunti, alennushinta Camping Key Europe -kortilla 26 €/tunti.

Sauna 4 mahtuu 1–4 saunojaa. Saunarakennuksessa on löylyhuone, suihkuhuone, pieni oleskelutila ja terassi. Saunasta ei ole uintimahdollisuutta. Saunan hinta 20 €/tunti, alennushinta Camping Key Europe -kortilla 16 €/tunti.

Salmen ulkoilualue

Salmi on suosittu ulkoilualue Vihdin kunnassa. Sen pinta-ala on 860 hehtaaria. Salmi sijaitsee Nuuksion kansallispuiston pohjoispuolella, Vihdintietä 37 kilometriä Helsingistä. Salmen ulkoilualueella on monipuoliset palvelut, joihin kuuluu myös tilausaunat ja yleiset saunat. Tiedustelut ja varaukset ma, ti, to ja pe 9.00–11.00 ja ke 14.00–16.00 liikuntapalvelu, puh. 09 310 87800.

Yleiset saunavuorot pe klo 16.00–20.00. Hinta aikuiset 4,50 € ja lapset 2,5 €.

Tilaussauna on auki ympäri vuoden ja saunaan mahtuu jopa 50 saunojaa. Hinta on 71 €/tunti (minimi varausaika kolme tuntia).

Rantasauna on auki ympäri vuoden ja saunaan mahtuu 10 saunojaa. Hinta on 51 €/tunti (minimi varausaika kolme tuntia).

TELTTAILU MAJOITUS



**Haluatko yöpyä taivasalla teltassa
vai idyllisessä mökissä?**

Stadissa voi myös telттаilla ja lyhytaikainen telttailu on sallittu muun muassa Koirasaaressa, pohjoisella ja läntisellä Käärmeleudolla ja Malkasaaressa. Lisäksi moni saari ja ulkoilualue tarjoaa edullisen yöpymismahdollisuuden.

Rastila Camping Helsinki

Karavaanikatu 4, 00980 Helsinki

Vastaanotto puh. 09 310 78517,

rastilacamping@hel.fi, www.rastilacamping.fi

Rastila Camping Helsinki on 5-tähden leirintäalue, joka sijaitsee Itä-Helsingin Vuosaarella, luonnonkauniissa kartanomiljöössä metromatkan päässä Helsingin keskustasta. Alueen palvelut ovat käytössä vuoden jokaisena päivänä. Leirintäalueelta löytyy matkailuajoneuvopaikkoja, eritasoisia mökkejä perinteisistä leirintämökeistä hyvin varusteltuihin lomamökkeihin, kesän keskellä toimiva kesähostelli Karavaani, telttapaikkoja, huoltorakennukset, saunoja, kokoustiloja, lasten leikkipaikkoja, WLAN sekä välinevuokrausta eri vuodenaikojen mukaan.

80 telttapaikkaa

Rastilan leirintäalueella on 80 teltalle paikat nurmi-pohjaisella alueella. Kaikki leirintäalueen palvelut ovat telttailijoiden käytössä. Telttapaikat täytetään saapumisjärjestyksessä. Teltta-alueelta löytyy myös vesipisteitä.

Kesähostelli Karavaani

puh. 09 310 71441, fax 09 310 36659

hostelkaravaani@hel.fi

Kesähostelli Karavaani on avoinna 15.6.–29.7. Viiden tähden leirintäalueen rinnalla hostelli tarjoaa oivan majoituksen niin perheille kuin reppureissaajille. Hostellissa on yksityishuoneita ja vuodepaikkoja yhteismajoitustilassa, itsepalvelukeittiö, yhteiset saniteettitilat, oleskelutila ja lasten leikkinurkkauksia ulko- ja sisätiloissa. Lisäksi kaikki Rastila Camping Helsingin palvelut ovat hostellin asukkaiden käytössä. Lemmikkien tuonti hostelliin on kielletty. Hinnat: 1 hh 36 €/vrk, 2 hh 62 €/vrk, 3 hh 82 €/vrk, 4 hh 98 €/vrk ja 5 h 108 €/vrk. Vuodepaikka yhteismajoitustilassa 21 €/hlö/vrk. Perhehinta 77 €/vrk (max 2 aikuista, 3 lasta). Liinavaatteet sisältyvät hintaan.

Elisaari

Elisaaren leirintäalue on sataman välittömässä läheisyydessä. Varustukseen kuuluvat keittokatokset, wc:t ja vesipisteet. Telttapaikan hinta on 7-14 €.

Elisaaresta löytyy telttailun lisäksi erilaisia majoitusvaihtoehtoja. **Tammiston hirsirakenteisessa huvilassa** yöpymistilaa on 6:lle ja se sijaitsee rannan tuntumassa. Hinta 95 €/vrk (ma-pe) ja 170 € (pe-su), heinäkuussa 665 € vk.

Maurin majassa on puolestaan yöpymispaikkoja 18:lle ja se sopii parhaiten ryhmille, koska majassa on kerrossängyt. Hinta 160 €/vrk.

Sisarusten talo sijaitsee 800 metriä rannasta. Talo on jaettu kahteen erilliseen huoneistoon. Pienelle puolelle mahtuu 3 hlöä ja suurelle 6 hlöä. Hinta 55 €/vrk/pieni puoli, 65 €/vrk/iso puoli. Kaikkiin majoitustiloihin on varattavissa lisävuode ja pinnasänky.

Lisätiedot www.elisaari.fi



Kaunissaari, Sipoo

Kaunissaarella saa telттаilla, mutta ei Saunaniemessä eikä kiinteistöjen välittömässä läheisyydessä. Telttahinta 15 €/vrk, 100 €/kk, 180 €/kausi.

Telttailun lisäksi Kaunissaarella voi yöpyä mökeissä:

Roopen mökin hinta on 100 e / vrk (klo 12–klo 10), 200 €/viikonloppu (pe klo 18–su klo 16), 350 €/viikko (su klo 18–su klo 16).

Taxi mökin hinta on 70 €/vrk (klo 12–klo 10), 170 €/viikonloppu (pe klo 18–su klo 16), 320 €/viikko (su klo 18–su klo 16).

Sataman mökin hinta on 360 €/viikko (su klo 18–su klo 16), 1300 €/kuukausi ryhmille.

Kaunissaaren mökkien tiedustelut ja varaukset
8.5–13.9.15 puh. 09 310 71445.

Lähteellä

Telttailu on mahdollista joko mantereella tai Stora Svar-tön, Utterböten, Östra Styrskärin ja Södergrundin saarissa, joissa on myös käymälät. Telttailuhinta on 10 €/vrk, 65 €/kk, teltan säilytysmaksu 5 €/kk.

Pihlajasaari

Telttailu on mahdollista vain Itäisessä Pihlajasaarella ja telttailuhinta on 15 €/vrk, vain viikonloppuisin, pe klo 12–ma klo 12.

Salmi

Telttailualue on päärakennuksen läheisyydessä, Salmijärven rannalla. Huomioithan, että telttailu on kielletty keittotoksien läheisyydessä. Suihku ja WC ovat keskusalueella ja käytettävissä vuorokauden ympäri. Telttailuhinta on 15 €/vrk ja 100 €/kk., 180 €/kausi. Tiedustelut ma–to klo 7–15.30 ja pe klo 7–20, puh. **09 310 28629**. La ja su klo 7–15.30 puh. **09 310 28475**.

BOLLIS 100 VUOTTA

Toukokuusta joulukuun loppuun Bolliksella juhlahumua

Töölön pallokenttä, Bollis, on valtakunnan ensimmäinen nurmikenttä, ja tänä vuonna se täyttää kunnioitettavat 100 vuotta. Bolliksesta tuli vikkellästi merkittävä ja monipuolinen pyhättö koko suomalaiselle urheilulle. Kentällä on pidetty muun muassa jousiammunnan ja pikaluistelun MM-kisat sekä hurrattu olympiasankareille.

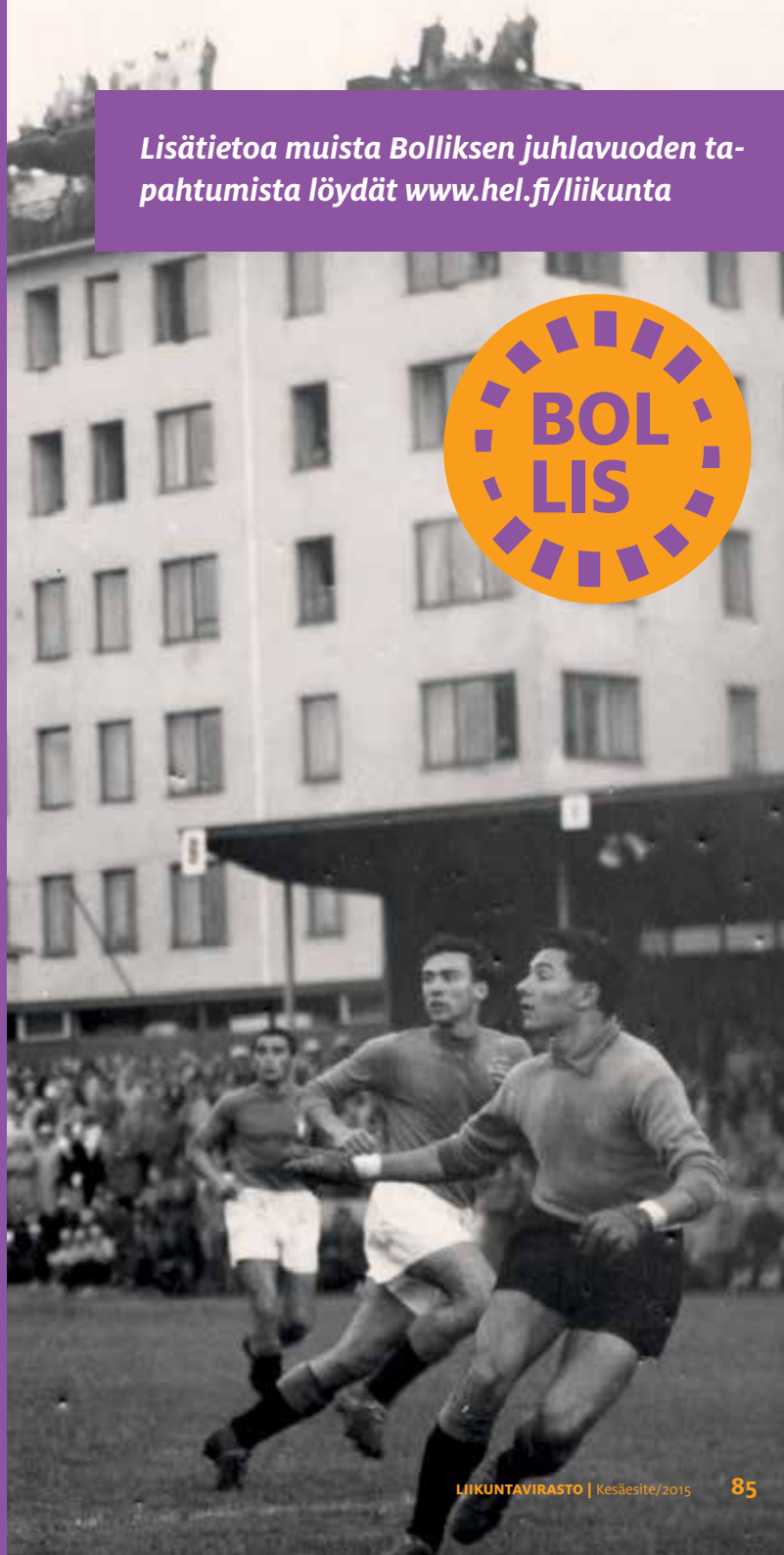
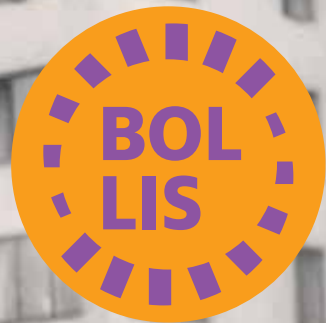
Urheilun lisäksi Bolliksella on todistettu muun muassa **Armi Kuuselan** kotiinpalujuhlaa, **Tapio Rautavaaran** elokuvaflmatisointeja ja talonpoikaismarssin kokoontumista. Bollis onkin huomattava osa suomalaista urheilua ja kulttuurihistoriaa.

Tänä päivänä Bollis on yhä merkittävässä roolissa helsinkiläisissä sekä urheilu- että liikuntatapahtumissa, ja Liikuntavirasto kunnioittaa Pallokentän juhlavuotta monin tavoin ja tapahtumin. Lisäksi suomalaisen urheilun monitoimimieheltä **Erkki Alajalta** ilmestyy toukokuussa "Bollis" -kirja, jossa käydään läpi kentän värikästä historiaa, arkea ja juhlaa sadan vuoden ajalta.

Bollis liikuttaa

Liikuntavirasto juhlistaa Bolliksen juhlavuotta erilaisilla tapahtumilla toukokuusta joulukuuhun. kolmena lauantaina (27.6./15.8./12.9) ja yhtenä sunnuntai 31.5. klo 10.00–14.00 kaikki ovat tervetulleita futaamaan Bolliksen nurmikentillä. Liikuntavirasto tarjoaa vapailla vuoroilla futausta varten pallot, maalit ja hyvää ohjaustakin sitä haluaville. Kaikille on Bollikselle tuolloin myös vapaa pääsy.

Lisätietoa muista Bolliksen juhlavuoden tapahtumista löydät www.hel.fi/liikunta



www.hel.fi/liikunta



@Liikuntavirasto



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki