

VIERUMÄKI

GYMNASTIKLÄGER 2020



SILJA LINE 



Vierumäki

– fantastiska förhållanden för gymnastik

Suomen Urheiluopisto har byggt nya toppförhållanden för gymnastik i Vierumäki Areena. Voltarenan är ett utrymme som möjliggör TeamGym (trupp gymnastik), högklassig och målinriktad artistisk gymnastik, samt lämpar sig väl för trampolinguymnastik och även övriga sporters stödträning. På Vierumäki Areena finns goda förutsättningar för teambuilding och andra gemenskapsaktiviteter.

I planeringen och färdigställandet av Voltarenan har beaktats önskemål och behov av trupp gymnastik. I november 2016 färdigställdes hallarna. Vad beträffar redskapsgymnastiken, har byggandet och installerandet slutförts under 2017 och alla behövliga redskap för trupp gymnastik finns nu i Voltarenan.

GRENTRÄNING

Utrymmet för gymnastik är ungefär 1500 m². Alla lösningar är högklassiga och beaktar idrottarnas och tränarnas behov. Redskapen är inköpta genom leverantörerna PE Redskaber och Janssen-Fritsen/Spieth.

Ur funktionen baserade utrymmen finns:

TeamGym

- en hydraulisk löstäck gropp som kan höjas till en höjd av 150 cm
- två stora trampoliner bredvid varandra
- gropp för trampolin och gymnastikmatta
- 14x18 m stora TG-mattor (kan placeras på arenans banor 2 och 3)
- täckt gropp för fasttrack, trampolinbanan och för voltbanan
- stor gropp (nedslagsplats), för bl.a. hopp och trampolin
- två dorado trampetter
- 50 cm tjock madrass
- stor mjuk kilmatta

Redskapsgymnastik

- 14x18m elastisk matta med möjlighet till nedslag i gropp
- 15 m lång och 1m bred "U-gropp 2", med barr, ringar samt räck
- Barr, räck, ringar och nivå barr med nedslagsgrop
- Hoppbord (SpiethErgojet) för redskapsgymnastik och satsbrädor med olika motstånd
- remräck, barr, bom och häst
- regler bara ringar och 50/50 ringar

Akrobatgymnastik

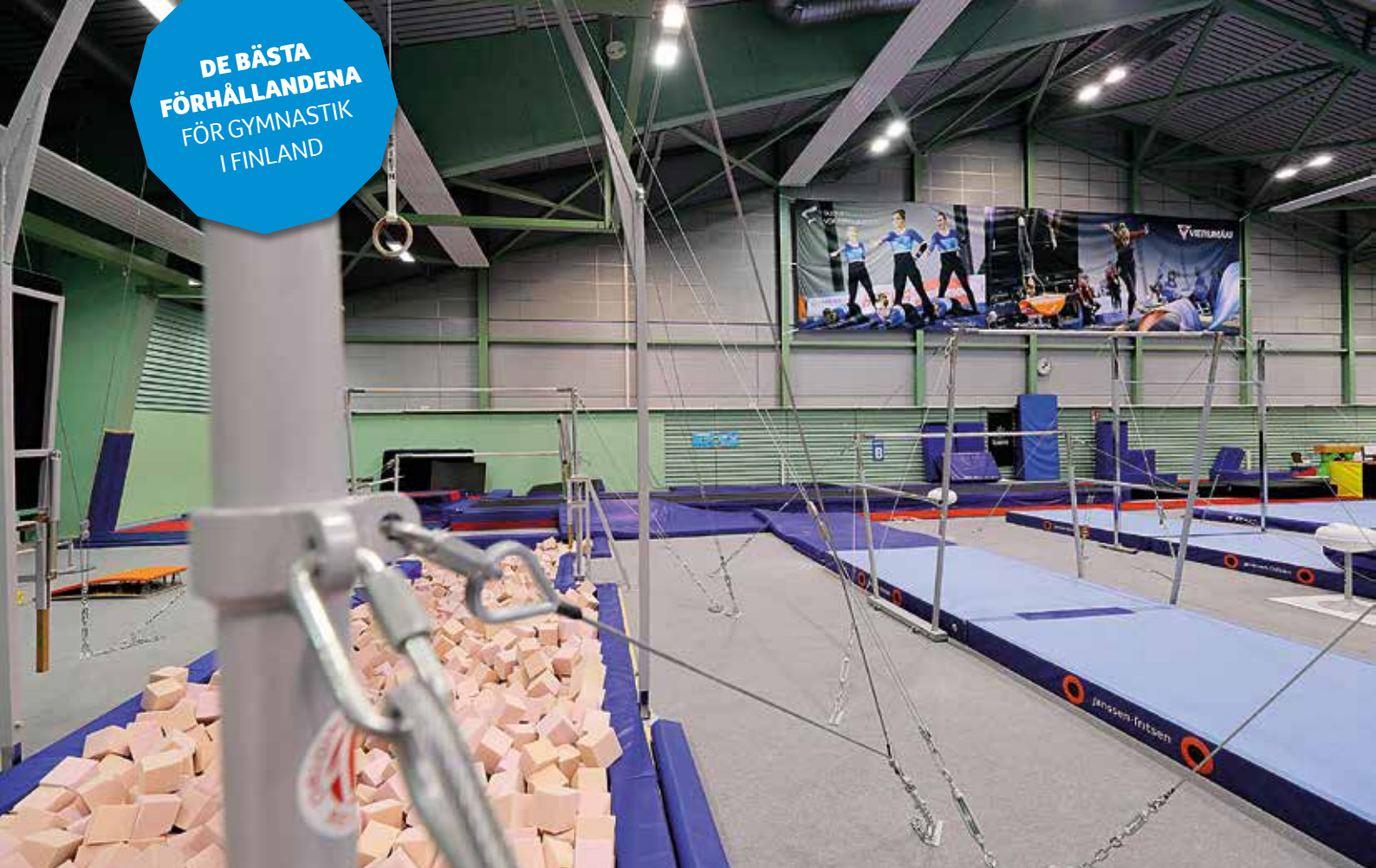
- voltsele för trampolin, för trampolinbanan och för hjälp vid volter

Trupp gymnastik

Förhållanden för fristående träning finns även för trupp gymnastik. Mattor för två områden (16 m x 14 m) eller för ett större område. Mattorna finns på Vierumäki Areenan.

För grenen fristående finns bra utrymmen för extra träning i Arenans danssal samt i Kaskela bollhall, som kan utnyttjas för dans. I båda utrymmena finns trägolv, speglar och balettribbor samt god ljudmiljö.

DE BÄSTA
FÖRHÅLLANDENA
FÖR GYMNASTIK
I FINLAND



Gymnastikläger i sportig omgivning på Vierumäki

Vierumäki Idrottsinstitut erbjuder topp förhållanden även för ett givande sportläger. Det är lätt att komma till Vierumäki. Du tar kvällsbåten från Stockholm till Helsingfors. På förmiddagen är det 1,5 timmars resa med buss och du är framme i Vierumäki till lunch. Vi tar hand om allting för er. Det ni behöver göra, är att planera och genomföra era träningspass.

ALLT DETTA ÄR GYMNASTIKLÄGER PÅ VIERUMÄKI:

- Träning, måltider och boende på området inom en radie av 500 m
- Ypperliga förhållanden
- Hälsosamt och mångsidigt stående bord till måltiderna
- Möjligheter till olika tilläggsprogram (bowling, simning, gym, Flowpark... etc)

PRISEXEMPEL

Från
2.850 SEK/
person

EXTRA DYGN:
3.750 SEK/person
(3 nätter på Vierumäki)

BETALNING 50% 1 månad före lägret.
40% 2 veckor före avresa och 10% +
eventuella justeringar efter lägret.

I PRISET INGÅR:

- Båtresa Stockholm–Helsingfors t/r
- Del i B2–B4 hytt ombord
- Busstransport Helsingfors–Vierumäki t/r
- Boende i 2–5 personers rum
- 2 x frukost, 2 x middag, 3 x lunch och 2 x kvällsmål
- Träning 4 x 1,5 timme (två pass per dag) eller enligt överenskommelse
- Alla träningsplatser till förfogande
- 2 nätter på båt och 2 nätter på Vierumäki Idrottsinstitut



Helsingfors–Vierumäki **130 km, 1,5 timmar** med bil/buss

KONTAKTINFORMATION

Sport Institute of Finland

Håkan Nordström

International Projects
tel +358 40 570 6212
ext-hakan.nordstrom@vierumaki.fi

Minna Leinonen

minna.leinonen@vierumaki.fi

Tallink Silja AB

Patrik Lundqvist

Key Account Manager
tel 073 978 6025
patrik.lundqvist@tallinksilja.com

Gruppbokning

tel 08 22 08 30
business@tallinksilja.com

vierumaki.fi/en/gymnasticsports

