



SUUNNISTUS

KANSALLINEN KESKIMATKAN SUUNNISTUSKILPAILU KEVYT-OLO – RASTIT IISALMESSA LA 12.6.2021

Sarjat ja maksut: H/D21-85 osanottomaksu 18 €; H/D10RR, H/D12TR, H/D14-18, osanottomaksu 11€

Ilmoittautumiset: Ilmoittautumiset IRMA-palveluun viimeistään ma 7.6.2021 klo 24 mennessä. HUOM!! Ei jälki-ilmoittautumista.

Kilpailun ensimmäinen lähtö: Klo 11.00. Matkaa lähtöpaikalle n. 350m kilpailukeskuksesta.

Kuntosuunnistus: Avoin sarja 12€.

Lähtöajat ja kilpailuohjeet ja muut tiedot: Julkaistaan järjestäjän kisasivuilla:
<https://www.iisalmenvisa.com/fi/suunnistus/suunnistuskilpailut/> viimeistään to 10.6.2021.

Talkoolaiset voivat olla yhteydessä Sini Karvoseen:
sinip.karvonen@gmail.com tai 0445512111



KAISANET KUNTORASTIT

Kaisanet-rasteja päästään pitämään normaalisti ajanotolla alueellisten koronarajoitusten helittäessä. Kuntorastikalenteria päivitetään viikoittain.

TRIATHLON JA PYÖRÄILY

MAANTIELENKIT

Keskiviikkoisin maantielenkit klo 17.30.

Lähtöpaikka Omakotitie 59 parkkipaikalta.

Lenkin pituus ja reitti sovitaan lähtöpaikalla paikalla olijoiden kesken.

Jokainen osallistuu omalla vastuulla. Kypärä on pakollinen varuste.

Seuraa jaoston Facebookia

<https://www.facebook.com/iisalmenvisatriathlonpyoraily/>



IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621

kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



AVOVESIUINTIKAUSI

Avovesiuintikausi aloitetaan maanantaina 7.6. klo 18 Makkaralahden uimarannalla. Uidaan sopiva lenkki sen mukaan miten lämpiminä pysytään. Ukonilmalla perutaan. Sen jälkeen jatkossa joka maanantai klo 18. Paikka ilmoitetaan jaoston wu-ryhmässä. Uudetkin ovat tervetulleita.

Pyydä ryhmään pääsyä jaoston pj:ltä Marika Moilaselta puh. 0443284664.



YLEISURHEILU

Tulos heittokisa ratakadulla la 5.6 klo 12.00
Kilpailuun ilmoittautuminen kilpailukalenterin kautta tai toimistolle.

LENTOPALLO

IISALMEN VISAN VIIKKOBIITSIT-ALKAVAT!

Tämän kesän ensimmäinen viikkobiitsi pelataan keskiviikkona 2.6.2021 klo 17:30 alkaen Kangaslammien biitsikentillä. Kilpailuun kuuluu kaikkiaan 10 osakilpailua. Ilmoittautuminen tapahtuu kunakin pelipäivänä (keskiviikot) klo 15:00 mennessä Viikkobiitsin WA -ryhmässä tai tekstiviestillä numeroon 040 828 6077.

Katso lisää tietoa tästä matalan kynnyksen turnauksesta osoitteesta:
<https://iisalmenviikkobiitsi.wordpress.com/iisalmenvisanviikkobiitsi>.

Tervetuloa mukaan kaikki uudet ja vanhat palloilijat!

IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621
kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



HIPPO SUUNNISTUSKOULU

Kangaslammin koululla riitti vilinää, kun 44 Iisalmen Visan Hippo-suunnistuskoulun osallistujaa seuralaisineen kokoontui innokkaina kuuntelemaan ohjeita ennen kerhon alkamista.

- Minä olen kohta viisi vuosikymmentä suunnistanut, enkä vieläkään voi sanoa, että täysin osaisin, hymyili Iisalmen Visan suunnistaja Seija Nelimarkka, yksi suunnistuskoulun ohjaajista.

- Ja se ei haittaa! Täällä sitä opetellaan yhdessä suunnistamaan, eikä virheitä tarvitse olla pelätä.

Pienen aloituspuheen jälkeen Hippo-suunnistuskoululaisten suuri joukko jaettiin pienempiin ryhmiin lasten iän mukaan. Nuorimmat osallistujat olivat alle kuusivuotiaita.

- Kymmenen- ja yksitoistavuotiaat tänne minun ja Sennin mukaan! kuulutti Leena Kukkonen, joka ohjaa vanhimpien suunnistuskoululaisten ryhmää yhdessä tyttärensä kanssa.

Jokainen ryhmä aloitti kerhon samalla alkulämmittelyllä, monille tutulla maa-meri-ilma -leikillä. Tällä kertaa kolmen maahan vedetyn viivan nimet oli vain korvattu suunnistukseen liittyvillä termeillä.

- Kun minä huudan, että polku tai kuoppa, teidän pitää yrittää mahdollisimman nopeasti juosta perille, Senni Kukkonen ohjeisti.

Jokaisella suunnistuskoululaisella oli varmasti ollut lämmin jo ennen varsinaista lämmittelyä, sillä aurinko paistoi ja sää oli helteinen. Juoksemisen jälkeen innokkaat suunnistajanalut kuitenkin jaksoivat vielä hetken keskittyä kuuntelemaan ohjaajiaan, jotka esittelivät suunnistajien tärkeintä työkalua, karttaa.

- Tietääkö joku, mitä tämä valkoinen väri tarkoittaa, jos sininen on kerran vettä? Kukkonen tiedusteli.

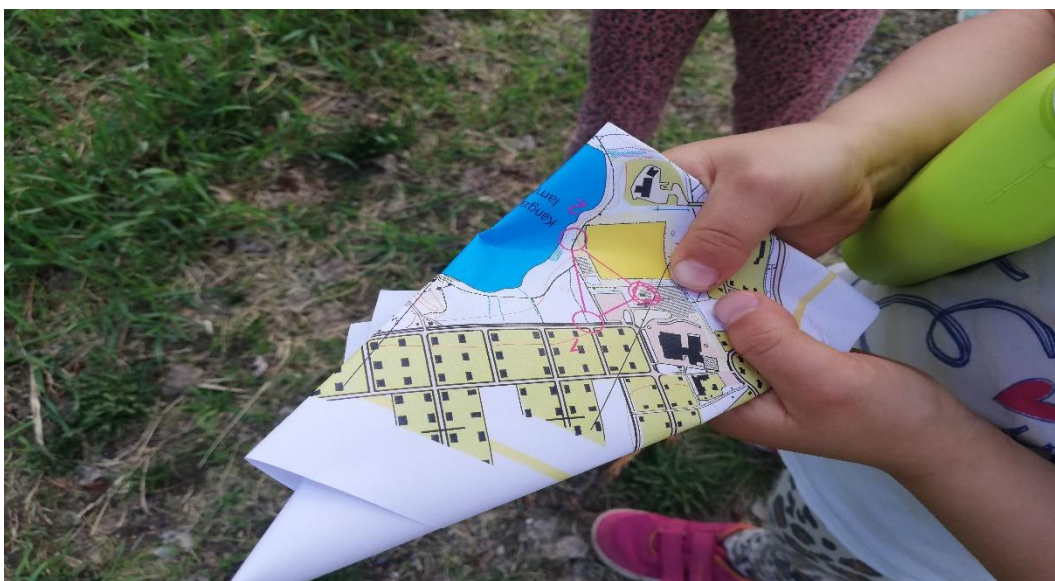
Meni vain hetki, kun jo useampi suunnistuskoululainen viittasi innokkaasti.

- Se on tavallista metsää!

Jokaiselle Hippo-suunnistuskoululaiselle oli jaettu oma Osuuspankin lahjoittama vihko, joiden avulla he pystyivät etsimään vastauksia ohjaajien esittämiin kysymyksiin, ja jatkamaan kartta-merkkien opiskelua kotonaankin.

Seuraava merkkihin liittyvä kysymys oli jo hieman haastavampi: ovatko kartalla olevat mustat pisteet pelkästään kärpäsenkakkoja, vai onko niillä jokin tarkoitus?

- Ei ne niitä ole, vaan kiviä, joku vastasi iloisesti, ja ohjaajat nyökkäsivät.



IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621

kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



Kun karttamerkkejä oli käyty riittävästi läpi, vihdoinkin koitti se hetki, kun nuoret suunnistajat saivat luvan suunnata varsinaiseen rastien etsintään. Sitä mukaa, kun rasteja löytyi, he tulivat hakemaan ohjaajilta uusia karttoja, ja palauttivat entiset seuraavien käyttöön.

- Ehditäänhän me vielä käydä joku rata? kysyi kolmen lasta hikeä pyyhkien. He olivat jo puoli tuntia juosseet Kangaslammin koulun lähiympäristössä ristiin rastiin, ja kello lähestyi seitsemää.

- Saatte te vielä mennä, heille vastattiin, ja pian lapset jo juoksivat pois näköpiiristä kohti kerkokerran viimeisiä rasteja.

Seuraavana keskiviikkona Hipposuunnistuskoulu kokoontui metsäisemmissä maisemissa, Paloisvuoren polkurikkaalla ulkoilualueella. Tänä kesänä kokoonnutaan vielä neljästi ja viimeisen kerran tavataan ennen juhannusta.

- Oli ihanaa nähdä, miten lapset ja heidän vanhempansa ovat nyt innostuneet luonnossa liikkumisesta ja suunnistamisesta, Seija Nelimarkka hymyili onnistuneen aloituskerran päätteeksi.

Jutun kirjoittaja: lida- Liisa Kuokka



Koulutettu hieroja ja urheiluhieroja Oskari Rissanen

Koulutettu hieroja ja urheiluhieroja Oskari Rissanen tekee Visan kanssa yhteistyötä.

Visan jäsenille seuraavat alennukset:

1 kerta	-10%
5 kertaa	-15%
10 kertaa	-20%

Lisätietoja:

<http://www.hierontaelix.fi>



IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621
 kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



Visalan toimisto, Riistakatu 11

Toimiston aukioloajat:

ma 9-16.30
 ti 8-15.30
 ke 8-15.30
 to 8-15.30
 pe-su suljettu

Kokoustilaa vuokrataan

Visala on oiva paikka pitää kokouksia, koulutustilaisuuksia tai vaikkapa pikkujouluja.

Käytössä on noin 25 henkilön kokoontumistila kahvi- ja ruokailuastioineen.

Erikseen varattaessa videotykki ja tarvittava kokousvälineistö.

Vuokra

1 h 25 €
 2 h 50 €
 3 h 65 €
 4 h 80 €
 5 h ja yli (= koko ilta) 90 €

Varmista kokouspaikkasi heti ja varaa Visala edullisesti käyttöösi ottamalla yhteyttä kisatoimistoon:

Puh. 0440 820 621
kisatoimisto@iisalmenvisa.com
 Riistakatu 11, 74100 Iisalmi



IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621
kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com

