



## Triathlon ja pyöräily

### Iisalmi MTB 2023

Tämän vuoden maastopyörätapahtuma järjestetään Ohenmäen varikon alueella 20.9 ja kilpailukeskuksena toimii Kauppi-Heikin koulu. Luvassa mukavaa hiekkapohjaista uraa, mikä soveltuu kaikille harrastajille!

Iisalmen Visan jäsenille tapahtumaan 10€ alennus ja alennuskoodit voi pyytää Harri Puumalaiselta osoitteesta [harri.puumalainen@gmail.com](mailto:harri.puumalainen@gmail.com) ennen ilmoittautumista. Koodit ovat henkilökohtaisia.

Tapahtuman järjestämiseen kaivataan lisää talkoolaisia tapahtumapäivälle. Ole yhteydessä Harriin jos pääset mukaan talkoisiin. Luvassa mukava ja rento tapahtumapäivä!

Lisätietoja osoitteesta <https://www.iisalmenvisa.com/fi/triathlon-ja-pyoraily/pyoraily-kilpailut/iisalmi-mtb-592020/>

### Bomanin Harrin muistoajo

Bomanin Harrin muistoajo ajetaan sunnuntaina 20.8. klo 10.

Lähtö Omakotitien liikenneympyrän puoleisesta päästä, omakotitie 59. Poljetaan Lapinlahden suuntaan Harrin vakiolenkille. Vesa ja Jouni ovat vetäjinä. Jos et halua lähteä ajamaan, niin voit tulla mukaan lähtöpaikalle.

Tervetuloa sankoin joukoin muistamaan yhtä Iisalmen alueen aktiivisinta pyöräilyn edistäjää.

### Avovesiuinti

Avovesiuinnit jatkuu syyskuun alkuun. Viimeinen kerta 4.9. klo 18.15. Siihen asti uidaan joka maanantai vaihtuvissa paikoissa. Ilmoita Vuokolle p. 0405774449 jos haluat tulla mukaan.



## Iisalmen RUNNI RIATHLON 26.8.2023



Tule juhlistamaan Suomen luonnon päivää lumoavan kauniille Riathlon-reitille. Uinti-, pyöräily- ja juoksureitit kulkevat halki silmiä hivelevien maalaismaisemien. Jokaisen sarjan kolme parasta palkitaan ja lisäksi kaikkien osallistujien kesken arvotaan palkintoja.

### Reitti:

**Uinti hotellin edessä Kiurujoessa 500 m, lähtö uimarannalta, paluu uimarannalle.**

**Pyöräily vehmaalla Kourupuron reitillä 19,5 km hiekkatietä pitkin**

**Juoksu Paasmäen kukoistavalla lenkillä 6,7 km**

**-maali Spa Hotel Runnin pihamaalla**

### Sarjat:

**Hupakot:** 3 hengen joukkuekisa, kukin jäsen suorittaa yhden osuuden. Hauskin asu palkitaan.

**Tosikot:** naisten ja miesten sarjat heille, joille sekunnitkin ovat tärkeitä

**Koomikot:** ilo pintaan ja reitille! Matkan jaksaa, kun ei mene liian kovaa

**Untuvikot:** 10–16-vuotiaat (2007–2013 synt.), joilla matkana 200 m uintia, 6,7 km pyöräilyä ja 2 km juoksua.

Untuvikkojen lähtö klo 9.30 ja muiden sarjojen klo 11.

**Ilmoittautuminen:** [myyntipalvelu@spahotelrunni.fi](mailto:myyntipalvelu@spahotelrunni.fi) / 040 6671 846 (ti-pe klo 9–17)

**Osallistumismaksu:** 50 € hlö tai joukkue, Untuvikot 30 € / hlö, savusauna & Spa kisaajille 10 € / hlö

-laskutetaan ennakoon; kuluton peruutus lääkärintodistusta vastaan

**Muistettavaa:** vaatimuksena oma uimaripoiju uintiosuudelle. Märkäpuku sallittu mutta ei pakollinen.

Pyöräilyssä peesivapaus. Mehutarjoilu vaihtoalueella, muuten oma huolto. Sään mukaan vaatetus tai aurinkovoide.

**Palkintojenjako:** klo 15 Ravintola Runnissa, Untuvikoille heti kisan jälkeen kylpylän pihalla.

**Iltajuhla:** klo 20.30- Ravintola Runnissa

**FINNHITIT TANSSIT** -elävän musiikin unohtumaton ilta multitalentti Simodeuksen vetämänä

17 € / hlö; Suomibuffa klo 16–20 & Hitti-ilta 45 €

**pöytävaraukset:** varaukset@spahotelrunni.fi tai 017 768 751

### Majoitustarjous osallistujille ja huoltojoukoille:

**Kylpylä- tai Kartanohotellissa**

69 € / hlö / vrk jaetussa kahden hengen huoneessa (ovh 89 €)

109 € / vrk 1hh

sis. lauantain Brunssin 8.30-, sunnuntain aamiaisen 7.30–10, kuntosalin

vapaan Spa-osaston käytön sekä savusaunan yleisövuoron ja liput Finnhitit iltaan lauantaina Ravintolaan

### **Palvelut hotellilla:**

Spa Hotel Runnilla on tarjolla yleinen Savusauna & Spa klo 12–21 (20 € / hlö, osallistujat 10 €),

Ravintola Runnissa Suomi-buffa 29 € / hlö klo 16–20 ja A la Cartea klo 21.30 asti

**Järjestäjät:** *Runnin seudun kyläyhdistys ry ja Spa Hotel Runni. Mukana myös Iisalmen Visa ry, KOFF, Radio Sandels, Pasi Nissinen ky, Thairavintola Samruai, Bistro Maku, Pesolan Pihviliha.*



*Tule juhlistamaan Suomen luonnon päloää!*

Iisalmen

# RUNNI RIATHLON

26.8.2023



## SARJAT:

**Hupakot:** 3 hengen joukkuekisa, kukin jäsen suorittaa yhden osuuden. Hauskin asu palkitaan.

**Tosikot:** Naisten ja miesten sarjat heille, joille sekunnitkin ovat tärkeitä.

**Koomikot:** Ilo pintaan ja reitille! Matkan jaksaa, kun ei mene liian kovaa.

**Matkat:** 500 m uintia, 19,5 km pyöräilyä ja 6,7 km juoksua hiekkatiellä.

## Osallistumismaksu:

50 €/hlö tai joukkue, Untuvikot 30 €/hlö, sevusauna&Spa kisajille 10 €/hlö -laskutetaan ennakoon; kuluton peruutus lääkärintodistusta vastaan.

**Untuvikot:** 10-16-vuotiaat (2007-2013 synt.), joilla matkana 200 m uintia, 6,7 km pyöräilyä ja 2 km juoksua.

Untuvikkojen lähtö klo 9.30 ja muiden sarjojen klo 11.

## Ilmoittautuminen:

myyntipalvelu@spahotelrunni.fi / 040 6671 846 (ti-pe klo 9-17)

**Jokaisen sarjan kolme parasta palkitaan ja lisäksi kaikkien osallistujien kesken arvotaan palkintoja.**

## ILTAJUHLA: klo 20.30- Ravintola Runnissa

FINNHITIT TANSSIT - elävän musiikin unohtumaton ilta multitalentti Simodeuksen vetämänä

17 €/hlö; Suomibuffa klo 16-20 & Hitti-ilta 45 €

pöytävaraukset: varaukset@spahotelrunni.fi tai 017 768 751

**Järjestäjät:** Runnin seudun kyläyhdistys ry, Spa Hotel Runni ja Iisalmen Visa ry

**Mukana myös:** KOFF, Radio Sandels, Pasi Nissinen ky, Thairavintola Samruai, Bistro Maku, Pesolan PihviIha.



## IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621

kisatoimisto@iisalmenvisa.com • [www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)



Runni Riathlonista muistutus, että Visan jäsenille osanottomaksu 40 eurolla koodilla KUMPPANI ja jaosto tukee jäsentensä osallistumista 30 eurolla. Tuen saa jälkikäteen erillisellä sähköpostihakemuksella.

## Yleisurheilu

### Yleisurheilukoulujen päättäjäiset

Visa järjestää kesän yleisurheilukoululaisille perheineen kauden päättäjäiset Sankkurilla ma 21.8. klo 18. Luvassa on mukavaa yhdessäoloa, tempurataa ja muuta touhua. Tarjomme myös kahvia, pullaa ja herkkuja.

Ilmoittautumiset tarjoilujen vuoksi oheisella linkillä sunnuntaihin 20.8. klo 18 mennessä. Lämpimästi tervetuloa!

<https://docs.google.com/forms/d/1HgmfN82M17wuzpv2shEXKEjQwS-dizsRMIwynw60AFA/edit?usp=drivesdk>

### Talven yleisurheilukoulut

Iisalmen Visan yleisurheilukoulujen talvikausi alkaa **18.9.2023** Iisalmen väestösuojassa "Luolassa", Kauppakatu 13. Talvikauden viimeiset harjoitukset pidetään 12.4.2024.

Ilmoittautuminen Yleisurheilukouluihin on avoinna täällä: <https://forms.gle/Ah5roEUTDQ-bywLj38>

Poikkeukset: Harjoituksia ei pidetä

- Syyslomaviikolla 42, **16.-19.10.2023**
- Joulutauolla viikolla 17. **12.2023 - 7.1.2024**
- Talvilomaviikolla 10, **4.-7.3.2024**

Yleisurheilukoulun aikataulu ja toimintamaksun hinta alla. Toimintamaksun lisäksi laskutetaan

- Iisalmen Visan jäsenmaksu (10€/lapsi/vuosi) Huom! laskutetaan vain jos lapsi ei ole jo Visan jäsen
- SUL:n lisenssi- ja vakuutusmaksu (Vuoden 2022-2023 lisenssin hinta 4-7v 5€, 8-13v 25€, yli 13v 35€)
- Vanhempi osallistuu lapsen kanssa Liikuntaleikkikouluun, laskutus vain lapsesta
- Aikuisten ryhmän ja nuorisovalmennusryhmän osallistujat hankkivat lisenssin ja tarvitsemansa vakuutuksen itse

PÄIVÄ Ryhmä Toimintamaksu (+lisenssi ja jäsenmaksu)

#### MAANANTAI

16:45-17:45 6-7v I 100 € (115€)

17:55-18:55 13v- 120 € (165€)

#### TIISTAI

16:30-17:15 2-3v Liikuntaleikkikoulu 85 € (95€)

17:25-18:25 6-7v II 100 € (115€)

18:30-19:30 8-9v 110 € (145€)

#### TORSTAI

16:30-17:15 4-5v 85 € (100€)

17:25-18:25 10-12v 120€ (155€)

18:30-20:00 Aikuiset 150 €

#### IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621

kisatoimisto@iisalmenvisa.com • [www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)



## Visalan toimisto, Riistakatu 11

Toimiston aukioloajat:

ma	10.30-16.30
ti	8-14
ke	8-14
to	8-14
pe	8-14
la-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](mailto:kisatoimisto@iisalmenvisa.com)  
 Riistakatu 11, 74100 Iisalmi



#### IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621  
[kisatoimisto@iisalmenvisa.com](mailto:kisatoimisto@iisalmenvisa.com) • [www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com)

