



## Yleisurheilu

### VISAN KESPORT-YLEISURHEILUKOULU

Tervetuloa yleisurheilemaan! Harjoitteleme kesäkaudella Sankariniemen kentällä 13.5. - 8.8.2024. Ohjaajina toimivat Visan nuoret, ohjaajakoulutetut urheilijat. 4-5 -vuotiaille (s.2019-2020) ja 6-7 -vuotiaille (s. 2017-2018) on tarjolla kaksi eri ryhmää, joista voi valita perheelle paremmin sopivan. 8-9 -vuotiaat (s.2015-2016) ja yli 10-vuotiaat (s. 2014 ja aiemmin) voivat ilmoittautua yhdelle tai kahdelle viikottaiselle harjoituskerralle. Kerran voi kokeilla ilmaiseksi, olisiko tämä sopiva laji.

Harjoitusten lisäksi kesän yleisurheilukoululaiset pääsevät maksutta mukaan Sankariniemellä järjestettäviin Kesport-kisoihin 9.7. sekä joihinkin myöhemmin ilmoitettaviin naapuriseurojen kisoihin.

#### HARJOITUSAJAT JA RYHMÄT

##### MAANANTAI

16.45 - 17.30 4-5 v. ryhmä 1  
17.40 - 18.40 Yli 10 v. harjoitus 1  
18.45 - 20.25 Aikuiset

##### TIISTAI

16.45 - 17.30 4-5 v. ryhmä 2  
17.40 - 18.40 6-7 v. ryhmä 1  
18.50 - 19.50 8-9 v. harjoitus 1

##### TORSTAI

16.45 - 17.45 6-7 v. ryhmä 2  
17.55 - 18.55 8-9 v. harjoitus 2  
19.05 - 20.05 Yli 10 v. harjoitus 2

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: [www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com) -> Yleisurheilu -> Kesän 2024 yleisurheilukoulu

#### IISALMEN VISA

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



## VISAN JUOKSUKOULU AIKUISILLE

Yleisurheilukoulujen lisäksi aloitamme toukokuun puolivälissä juoksukoulun aikuisille.

Juoksukoulu

kokoontuu tiistaisin Sankariniemellä klo 18, ja se sisältää 10 kesän ajalle sijoittuvaa treenikertaa, ensimmäinen kerta on 21.5.2024 klo 18. Hinta on 100€/osallistuja, jonka lisäksi veloitetaan Iisalmen Visan jäsenmaksu 25€.

Juoksukoulun tavoitteena on opettaa juoksuharjoittelun sekä juokсутekniikan perusteita. Juoksukoulu sopii niin tavalliselle kuntoilijalle kuin juoksua harrastelevallekin. Kaikki harjoitukset tehdään oman kunnon mukaisesti.

Vetäjänä toimii Iisalmen Visan juoksija Ella Mykkänen.

Jos haluat treenata mukavalla porukalla, päästä haastamaan itseäsi ja/tai oppia uutta, tämä juoksukoulu on tarkoitettu juuri sinulle!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: [www.iisalmenvisa.com](http://www.iisalmenvisa.com) -> Yleisurheilu -> Kesän 2024 yleisurheilukoulu

## Triathlon ja pyöräily

Avovesiuintit alkavat kun vedet on lämmenneet maanantaisin klo 18 eri rannoilta lähtö. Ilmoitetaan wa-ryhmässä. Ilmoita [vuokko.n@gmail.com](mailto:vuokko.n@gmail.com) jos haluat liittyä wa-ryhmään, jossa uinneista sovitaan.

Viikkotempo Kirmalla 15.8. Kello 18 ensimmäinen lähtö. Lähtöpaikka Pörsänmäessä. Matkat noin. 5km, 10km ja 20km osallistujien mukaan. Viime kerralla 13.6 viikkotempaan osallistui 7 pyöräilijää joten nyt isommalla joukolla Pörsänmäkeen, menomatka toimii jo sopivana lämmittelynä.

Keskiviikkoisin 17.30 ja sunnuntaisin 9.00 Iisalmissa maantie yhteislenkki. Lähtöpaikana omakotitien keltainen kioskirakennus liikenneympyrän luona. Ei ole Visan järjestämä vaan lähtöpaikalle saapuvat sopivat keskenään.

### 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)

