



VISA-POSTI

Iisalmen Visan hiihtojaostolla on jälleen tulevana talvena kädet täynnä töitä. Tai oikeastaan töitä tehdään jo ennen talvea ja työn hedelmät korjataan sitten talven aikana. Tuleva kausi käsittää peräti viidet suuret kisat kotoisalla Paloisvuorella. Sen kummemmin asettamatta kisoja paremmuusjärjestykseen, niin joka tapauksessa kruununna ovat 95:nnet Pohjois-Savon Maakuntaviestit loppiaisena. Viestit ovat samalla Iisalmen Visan 110 -vuotisjuhlakisat. Kisakoneiston viimeistelylle tärkeä koitos on myös 21.12. järjestettävät kansalliset Teho Sport -hiihdot.

Näkymiä maastohiihdosta

Visan maastohiihto on elänyt uuden kukoistuksen aikakautta jo useamman vuoden. Nuorisotoiminnan virkistyminen on elävöittänyt koko jaoston toimintaa ja olemme nuorten hiihtäjiemme hienon kehityksen kautta nousseet upeasti esille aivan kansallista tasoa myöten. Lisäksi innokkaat vanhemmat ovat tuoneet uusia tuulia ja ajatuksia mukanaan ja lasten urheilemiselle - lajista riippumatta – on ensiarvoisen tärkeää, että niin isät kuin äiditkin ovat kukin tavaltaan ja vahvuuksillaan tukemassa jälkikasvunsa urheilemistä. Sprinttihiihtokerhomme on tuonut hiihdon harjoitteluun monipuolista sisältöä ja se poikkeaa vanhoista näkemyksistä positiivisella raikaudellaan.

Nuorten hiihdon paikalliset kilpailut ovat jälleen tulevana talvena vahvasti esillä Iisalmissa. Maaliskuiset Hippon hiihdot ovat saaneet rinnalleen jo neljä kertaa järjestetyt Angry Birds Shake –iltahiihdot helmikuuisessa iltavalaistuksessa. Nuo kaksi kisaa liikuttavat jo useita satoja hiihtäjiä. Olympiatalvena on lupa odottaa kasvavia osallistujamääriä.



Tällaista näkymää toivomme jatkossakin.

Näkymiä ja visioita kauden kynnyksellä

Näkymiä ampumahiihdosta

Kun maastohiihto elää seurassamme vahvasti nuorten kautta, niin ampumahiihto on kokeneissa käsissä. Jarkko Kauppinen on hyvin lähellä paikkaa Sotshin olympiajoukkueessa, joka on harvinaista herkkua Iisalmen Visan historiassa. Edellisen keran visalainen on edustanut maataamme 1976 Innsbruckin Olympialaisissa, Juhani Revon oltua siellä mukana Suomen joukkueessa. Kaiken tuon toteutuminen vaatii vielä onnistumisia alkutalven maailmancupissa sekä tietyksi pysymistä terveenä.

Ampumahiihtotiimimme sai myös kauden kynnyksellä merkittävän vahvistuksen. Maailmancupkisoja myös

kiertänyt Mika Kaljunen on liittynyt mukaan Visan joukkueeseen. Tämä tarkoittaa sitä, että Antti Raatikaisella täydennettynä, Visa taistelee ampumahiihdon SM –kisoissa kirkkaimmista mitalleista niin henkilökohtaisissa kisoissa kuin myös viestissä. Mitalleiden ulkopuolelle jääminen olisi pettymys...

Visioita

Jotta urheiluseuratoiminta kehittyisi, täytyy seuralla olla myös suunnitelmia tulevaisuuteen. Visan hiihto haluaa katsoa tulevaisuuteen eläen nykyhetkessä ja ottaen oppia menneisyydestä. Toimintaan mukaan tulevien uusien henkilöiden kautta on jo löytynyt innovatiivisia ajatuksia seuratoiminnan kehittämiseen.

Olennaisena osana toiminnan kehittämiseksi ovat asianmukaiset suorituspaikat. Paloisvuori riittää maastollisesti tasokkaiden kilpailuiden järjestämiseen ja on harjoituskäyttöön riittävä junioreille, jotka aloittelevat uraansa hiihtäjinä. Valitettavasti ampumapaikan puuttaminen estää meitä järjestämästä ampumahiihtoharjoituksia, joille tuntuisi olevan kysyntää. Hiihtojaostolla siintää myös halu järjestää tulevaisuudessa Suomen Cupin osakilpailuja, joista on jo tehty alustavia tunnusteluja. Noiden televisioitavien kilpailuiden saaminen vaatii uudistuksia Paloisvuoren sosiaalitoimintaan, joita siellä ei ole tällä het-

kellä käytännössä lainkaan. Rakennuskannan saattaminen nykypäivän tasolle olisi ensisijaisen tärkeää. Keinolumilatu ja sen säilyminen jatkossakin on merkittävä tekijä Paloisvuorella ja auttaa Visan hiihdon kehittämistä. Samalla keinolumilatu liikuttaa myös huomattavaa määrää kuntoilijoita.

Keinolumilatu

Tuo keskustelu keinolumiladusta ja sen tarpeellisuudesta tai tarpeettomuudesta sai muutamia viikkoja sitten välillä jopa surkuhupaisia piirteitä. Se on yhtä tarpeellinen tai tarpeeton kuin jääkiekko ja jalkapallohallit. Itse asiassa kansan liikuttajana keinolumilatu tarjoaa kaikelle kansalle mahdollisuuden har-

rastaa liikuntaa lähestulkoon kelloon katsomatta. Hallit ja salit eivät tuollaista mahdollisuutta tarjoa. Toisaalta - lajista riippumatta - en näe järkevänä harrastaa raskasta liikuntaa klo 21:n jälkeen... Mutta aina kun kaupungissamme haetaan säästöjä, niin joku ihmeellinen voima suuntaa säästötömenpiteiden kulkemiseksi Paloisvuoren toimintojen alasajamisen. Joskus vuosia sitten eräs taho oli vaatimassa Paloisvuoren kehittämisaikaa poistettavaksi suunnitelmista. Silloin esitys oli hyvin läpinäkyvää toisten lajien rahoituksen varmistamista ja ennen kaikkea hyvin lyhytnäköistä. Toivottavasti tulevaisuudessa ei vastavaan alennuta. Täytyy kuitenkin muistaa, että kansakuntamme terveyden ja työkykyisyyden kulmakivi on ulkona, luonnossa liikkuminen. Hyvä esimerkki tällaisesta on Paloskin maastopyöräreitistö ja frisbeegolfrata.

Visan hiihtojaosto toivoo ja uskoo, että Paloskin nykyiset toiminnot säilytetään ja myös kehitetään edelleen. Samalla toivomme, että kun ensilumenlatu on menossa maksulliseksi, niin kaikki lajia harrastavat osallistuisivat sen kustannuksiin, varmistaksemme ladun valmistamisen vuosittain. Parempi sekin, kuin olla ilman. Eri seurojen hiihtäjät yli kuntarajojen ovat tähän lähdössä mukaan, saadakseen hyvät olosuhteet harjoittelulle. Kuntoilijoilta toivomme samanlaista yhteen hiileen puhaltamista.

Tätä kirjoitettaessa ensilumi oli satanut maahan. Sonkajärvellä päästiin hiihtämään hyvissä olosuhteissa. Ja hiihtäjiä siellä todellakin riitti... Kohtapuoliin Lapinlahdella levitetään säilötystä lumesta lenkki ja pakkasia odotellaan, jotta tykkilumilatu saataisiin lopulta Paloskillekin, jossa on profiililtaan paras "kierros" ensilumen hiihtoharjoitteluun. Tässä on yläsavolaista yhteistyötä parhaimmillaan.

Oikeaa talvea odotellessa...

Jarmo Ryytty

Harjoituksia läpi vuoden

Triathlon- ja pyöräilyjaostolla on harjoituksia ympäri vuoden. Uintiryhmä on aloittanut tekniikkaharjoitukset lokakuun alusta ja aktiivipyöräilijät polkevat edelleen ulkona. Tiistai-iltaisin tarjoamme visalaisille mahdollisuuden osallistua juoksu- ja kuntopiiriharjoituksiin. Lähtö on Luolan edestä klo 19.30. Juoksemme

puoli tuntia ulkona, jonka jälkeen siirrymme Luolalle tekemään lihaskuntoharjoituksia.

Triathlonkoulu starttaa tammikuussa 2014. Viikottain tulee olemaan kolme ohjattua harjoitusta sekä seminaareja. Aloitustieto pidetään Visalassa ma 13.1. klo 17. Tervetuloa mukaan toimintaan!



Yhteislenkeistä fyysistä ja henkistä voimaa

Iisalmen Visan hiihto on ollut uudessa nousussa pienen hiljaiselon jälkeen. Vaikka Kauppinen Jarkko on kiertänyt kunniakkaasti maailmaa ampumahiihdossa, hänen takanaan on ollut varsin syvä kuilu. Viime talvena maakuntaviestin voitto ilman Jarkkoakin osoitti laajuutta Visan hiihtorintamalla. Piirin taso on hyvin kaksijakoinen, meillä on muutamia kansainvälisen tason urheilijoita, sen jälkeen pudotus on aika suuri.

Visalla etenkin junioritoiminta, Ryytyn Jaken vetämänä, osoitti viime talvena työn tekemisen tuloksen. Nuoret puhdistivat palkintopöydät monissa kilpailuissa. Yksi merkittävimmistä asioista menestymiseen on ollut yhteisharjoitukset, jotka ovat olleet kaksi kertaa viikossa. Kesällä harjoituksissa painopiste on ollut koodinaation kehittäminen, talvella työtä on tehty hiihtotekniikan parissa.

Monen aikuisurheilijan kesäharjoitukset ovat yksin puurtamista. Harvalla seuralla on enää yhteislenkejä, mitkä ennen kuului



Hiihtäjiä limäen lenkille lähdössä.

harjoittelun kulttuuriin. Itse nautin enemmän yhdessä tehdyistä harjoituksista, sosiaalisen puolen vaikutusta ei koskaan voi väheksyä. Positiivinen vaikutus tulee myös kehittämissä ja tehokkaissa harjoituksissa, kuukaan ei halua antaa periksi.

Vuosien aikana lähiseutujen polut ovat tulleet tutuiksi niin maastajuoksun/suun-

nistuksen kuin maastopyöräilyn merkeissä, Juntusen Uskon mukana luontomatkailun lyhyt oppimäärä: Tiilikka, Volokin polku, Huuhkajan reitit, limäki jne.. Monena keväänä ensimmäiset jalkalenkit on tehty mm. limäkeen kun lunta on vielä maassa.

Kevään aikana heräsi ajatus tehdä sunnuntailenkejä

hieman suuremmalla porukalla. Lähtökohtana oli kutsua yläsavolaisia hiihtokavereita yli seurarajojen. Tässä onnistuttiin hyvin, kesän aikana mukana oli hiihtäjiä kuudesta eri seurasta. Parhaimmillaan innokkaita treenaajia oli yli kymmenen, juniori-ikäisestä Kuosmas Mattiin. Matti joukon nestorina kertoi 70-luvun

lopun olleen aktiivista aikaa yhteislenkeillä. Saastamoisen Ville toimi silloin porukan "managerina" ja piisurina. Sen ajan paikalliset suuruudet mm. Juha Räihä, Juha Kauppinen, Raimo Riihola, Veijo Komulainen, ja tietenkin Juhani Repo ja monet muut ovat kuluttaneet kenkiään juuri limäen maastossa. Näitten miesten nimiä ei ole tarvinnut etsiä tuloslistan kakkosivulta. Matin kertomana on kuultu monet hyvät tarinat lähimenneisyyden harjoittelusta...

limäelle kulkee luontopolku, josta pääsee "Lajeksen latu" pohjia myöten aina Sikkokalliolle saakka. Paikka on ihanteellinen, kun sen voi tehdä lenkinä. Ennen kaikkea se on lähellä Iisalmea, matkusteluun ei mene aikaa. Reitillä varrella on myös puhdasvetinen kaivo jossa on voinut tehdä tankkausta kun jano yllättää. Koen että paikalla on suuri merkitys harjoituksen "tarttumiseen". Ennen kaikkea luonnon keskellä, polkuja, uria, korkeuseroja, hienoja näköaloja, aika menee nopeasti.

Ajallisesti lenkien pituus on ollut 3-4h, matkaa on kertynyt n.21-25 km. Vaikka matka ja aika tuntuvat kohtuullisen pitkälle, vauhdit on pidetty sillä tasolla että kaikki ovat pysyneet mukana. Harjoitukset ovat sisältäneet aina erivauhtista sauvajuoksua/kävelyä, loikka- ja koodinaatio-harjoituksia. Juuri näillä "teemoilla" jokainen on voinut kuormittaa kehoaan sopivilla tehoilla.

Sopivasti kesäkauden viimeinen yhteislenkki päätettiin tekemään hiihtämällä, Sonkajärvellä Kangaslammin maastossa. Aina-kaan minä en muista hiihtäneeni luonnonlumilla näillä korkeuksilla 20. lokakuuta. Kangaslamilla oli 3 km reitillä myös perinteisen latu!! Kiitokset kuuluu aktiiviselle latumestarille Juha Räihälle. Harmi vaan kun kirjoitushetkellä loppuviikolle on luvattu 10 asteen lämpöä ja vesisadetta, sitä ei taida kestää nykyiset lumet.

Uutta lunta ja seuraavaa kesää odotellessa...

Jari Kaarakainen

Nuorisohiihto pähkinäkuoressa



Visan juniorit 1 km testijuoksun jälkeen.

Muutamia vuosia sitten Iisalmissa ei ollut juuri lainkaan hiihdon junioritoimintaa. Sitten perustettiin Iisalmen Visan sprinttihiihtokerho, johon tuli innokkaita hiihtäjiä jonkin verran. Ne, jotka muutamia vuosia sitten aloittivat ovat myös jääneet mukaan toimintaan. Ja mikä parasta, kaikki ovat kiinnostuneet kilpahiihdosta. Viime aikoina sprinttihiihtokerhoon on tullut paljon uusia jäseniä ja meitä on noin viisitoistahenkisen joukkue. Yhteishenki on käsinkoskeltavissa. Näin koen itse asian ja uskon, että muutkin ajattelevat samoin.

Yleensä treenaamme Paloisvuorella mutta varsinkin kesällä käymme mm. suolla. Joukkueena olemme tehneet kisa- ja treeni-



Mm. Iivo Niskanen perehdytti Visan junioreita rullahiihtoon kesällä.

matkoja. Kävimme mm. kesällä Kalajoella tutustumassa ensi talven Hopeasompareitteihin. Lisäksi moni meistä sprinttihiihtokerholaisista osallistui Kerttu Niskasen hiihtoleirille kesäkuussa Vuokatissa.

Ensi talvena kilpailem-

me perinteisesti Pohjois-Savon nuorisocupissa sekä kierämme monet kansalliset kilpailut. Jännitystä kauteen tuo osalle porukasta pääseminen ensimmäisen kerran Hopeasomman loppukilpailuun. Siellä on tavoitteenä päästä hiihtämään myös

viestiä. Siellä tulee olemaan enemmän kilpakumppaneita, kuin mihin olemme totuneet. Odotamme kovasti Visan järjestämää maakuntaviestiä. Tervetuloa joukkoon mukaan!

Vilma Ryytty



Hippo hiihdot jälleen 16.3.2014.

Visan hiihdon kilpailutoimintaa kaudella 2013-2014

21.12.2013

kansalliset Teho Sport -hiihdot (P)

06.01.2014

Pohjois-Savon maakuntaviestit (P + V)

27.02.2014

Angry Birds Shake lasten iltahiihdot (V)

16.03.2014

Hippo Hiihdot (V)

05.04.2014

kansalliset Iisalmen Visan kevähiihdot (V)