



VISA-POSTI

Nyt mukaan Salmen Kierrolle ja Salmen Puolikkaalle

Taas on aika karistaa talven tomut töppösistä ja testata kevät kuntoa. Iisalmen Visa kutsuu sinutkin mukaan juoksukauden avajaisiin. Työnantajat, kannustakaa omat työntekijänne liikkeelle tai haastakaa muut työpaikat viivalle. Näyttäkää, kuinka puolimaratonista selvittää kilpaillen tai kuntoillen. Kiireisimpien kirittäjäksi on lupautunut Pohjois-Savon maratonmestari Kimmo Randelin. Kuka on tänä vuonna Ylä-Savon nopein? Kenestä leivotaan työpaikan mestari? Uskallatko ottaa haasteen vastaan? Jokaisen kilpasarjan 3 parasta palkitaan upeilla palkinnoilla, kuntosarjalaiset arvontapalkinnoilla ja kaikki Sal-

men Puolikkaan kiertäneet osallistumismitalilla.

Helpommalla jos haluaa päästä, voi tuki kiertää Salmen Kierron letkeästi naisporukassa, mutta puoleutua kannatta, sillä tänäkin vuonna palkinnon saa, joukkue, joka muita hauskuttaa. Lahjaksi osallistuminen anna äidille, mumolle tai vaikka anopille. Maksuksi käy myös Smartum-seteli. Maalissa odottaa neilikka ja iso tuotekassi. Ja jos onni suosii, voi myös arvonnasta saada polkupyörän tai jonkun muun runsaista yllätysvoitoista.

Tallustamaan ei tarvitse kylmiltään lähteä, siitä pitää huolen Lady Linen työt. Musiikillisesta tarjon-

nasta, koko tapahtuman ajan, huolehtii "Musiikin elävä arkisto-orkesteri", kapellimestarinaan Jussi Mädetoja.

Muutakin tapahtuu torilla

Iisalmen 4H-yhdistys järjestää torilla parkour-opetusta sekä esittelee lajia klo 15–18. Opetuksessa tutustutaan parkourin perustekniikoihin ja halukkaat lap-



set ja nuoret pääsevät ko-keilemaan lajia Parkour Akatemian kokoneiden ja koulutettujen ohjaajien opastuksella. Harjoituksia tehdään kiinnostavalla ja monipuolisella parkour-radalla.

Myös Iisalmen Karate-seura esittelee taitojaan ja pääset itsekkin tutustumaan karaten saloihin. Ylä-Savon maanpuolustusnaiset huolehtivat siitä, ettei tarvitse tyhjin vatsoin seurata tapahtumia. Herkulliset muurinpohjaletut odottavat sinuakin.

Tule mukaan, nyt on oiva tilaisuus kaikille yhdistyksille ja järjestöille esitellä omaa toimintaansa tai yksityisille omia tuotteitaan. Tervetuloa!



Jo 14. kerran...

Salmen Kierto 2013

Iisalmessa su 19.5.2013 klo 17.30
Lähtö ja maali torilla

Ilmoittautuminen:

Iisalmen Visan nettisivuilla: www.iisalmenvisa.com
Ennakoilmoittautuminen 10.5.2013 mennessä
Sunnuntaina tapahtumapaikalla klo 16.00 - 17.15

Osallistumismaksut:

Ennakoilmoittautujille 20 €
Jälki-ilmoittautuminen 30 €
Maksut tilille: FI95 5068 0620 0985 31, viite maksusuoritukseen: "Salmen Kierto"

Kaikille osallistujille:

Salmen Kierto-paita
Tuotekassi (uutuus!)
Neilikka maalissa
Arvontapalkintoja. Pääpalkintona
TITANIA CITY 7hd POLKUPYÖRÄ (arvo 595 €)
Iloista ohjelmaa torilla ja hyvää huolenpitoa reitillä

Lisätietoja: www.iisalmenvisa.com
Kisatoimisto, puh. 0440 820 621

Paidat ennakkoon Visan toimistolta (Riistakatu 11)
tiistaina 14.5.2013 klo 8 - 18.



SALMEN PUOLIKAS PUOLIMARATON 2013

Iisalmessa su 19.5.2013 klo 16.00
Lähtö ja maali torilla

Kilpasarjat:

M/N yleinen
M/N 40 v.
M/N 60 v.
Kuntoilusarjat miehille ja naisille

Ilmoittautuminen:

Iisalmen Visan nettisivuilla: www.iisalmenvisa.com
Ennakoilmoittautuminen 10.5.2013 mennessä
Myös tapahtumapaikalla klo 14.00 - 15.00

Osallistumismaksut:

Ennakoilmoittautujille 25 € (juoksukortilla alennus 2 €)
Jälki-ilmoittautuminen tai paikanpäällä 35 € (jk-alennus 2€)
Maksut tilille: FI95 5068 0620 0985 31, viite: "Salmen Puolikas"

Palkinnot:

Kilpasarjojen parhaat palkitaan
Kuntosarjoissa arvontapalkintoja
Kaikille osallistumismitali

Muuta:

Reitti kulkee hienoissa järvimaisemissa aivan kaupungin keskustan tuntumassa pitkin kevyenliikenteen väyliä ja kävelykatuja (3 kierr.). Reitti on virallisesti mitattu.

Lisätietoja: www.iisalmenvisa.com

Kisatoimisto, puh. 0440 820 621





Sprinttiihtokerholaisia huoltajineen.

Visan sprinttiihtokerho kiittää kaikkia kauden 2012-13 aikana mukana olleita ja toivottaa taas entiset ja uudet maastohiihdon harrastajat tervetulleiksi taas elokuussa. Mot-

tomme tulevalle harjoituskaudelle on: ei ole jyrkkiä ylämäkiä, on vain erilaisia vartalon kulmia. Emme ole suurin. Saatamme olla kaunein. Ainakin olemme monipuolisin.



Pyöräily-tapahtuma

**Pyöräpojissa
la 11.5. klo 10-14**

- Mukana Iisalmen Visan pyöräilijät!
 - TACX-harjoitusvastus esittely ja testaus mahdollisuus.
 - Lastenpyörien koeajoa.
 - Kovia tarjouksia ja ALE-tuotteita!
- Tarjolla myös makkaraa ja mehua!**



**IISALMEN
PYÖRÄPOJAT**

**Savonkatu 30
puh. (017) 826 237**



Talven yleisurheilukoulujen koululaisia ja heidän vanhempia. Mukana myös ohjaajia.

Visan yleisurheilukoulut

Iisalmen Visan yleisurheilu koulut ovat toimineet koko talven noin 50 lapsen voimalla. Ryhmiä on ollut kuusi ja kävijät ovat olleet aktiivisia koko talven. Talvikausi päättyy 29.4 lastenkisoihin, jossa kaikki voivat näyttää opittuja taitojaan. Yleisurheilu mielletään yksinäiseksi puurtamiseksi, mutta yleisurheilu kouluissa se on ryhmässä tapahtuvaa oppimista, jossa jokainen tsemppaa toisiaan

ja jokaisen kilpailu vietä saa yrittämään parempiin tuloksiin. Lasten kohdalla täytyy aina muistaa, että voitto ei ole tärkeintä, vaan iloinen ja reipas osallistuminen ja omien taitojen ja tavoitteiden mukainen tulos. Ryhmiä ohjaavat reippaat nuoret ohjaajamme, jotka ovat kevään aikana päässeet osallistumaan koulutukseen ja muutama uusi-kin ohjaaja saadaan kesä-

si joukkoomme. Ohjaajat ovat meille kunnan arvoisia, sillä ilman heitä emme voisi järjestää yleisurheilu kouluja. Varsinkin kesällä jolloin koulut on todella suosittuja, on ohjaajista pulaa. Kesän suositut yleisurheilu koulut alkavat viikolla 21 ja ilmoittautuminen niihin on 14.5.2013 klo.17.30 alkaen Sankariemmen yleisurheilu kentällä. Ryhmät: 4-5vuotiaat 45 min / 1 ker-

taa viikko
6-7vuotiaat 60 min / 1 kertaa viikko
8-10vuotiaat 60 min / 1-2 kertaa viikko
yli 11vuotiaat 60 min / 2 kertaa viikko
Viikon 20 lopulla ilmoitetaan sitten tarkat harjoitusajat ja ryhmät Iisalmen visan nettisivuilla www.iisalmenvisa.com. Toivomme mukaan yleisurheiluun reippaita ja aktiivisia lapsia ja nuoria.



IISALMEN VISA YLEISURHEILU KESÄ 2013



TOUKOKUU

ti 14.5.	klo 17.30	Yu-koulujen ilmoittautuminen	Sankariemi
su 19.5.	klo 17.30	Salmen Kierto	Iisalmen tori
	klo 16.00	Salmen Puolikas	Iisalmen tori
la 25.5.	klo 13.00	Pk heittokisat moukari ja keihäs	Ratakatu
su 26.5.	klo 13.00	Pk heittokisat kuula ja kiekko	Ratakatu

KESÄKUU

ma10.6.	klo 18.00	Vattenfall-seuracup	Sankariemi
---------	-----------	---------------------	------------

HEINÄKUU

ti 2.7.	klo	Lasten kisat	Sankariemi
la 6.7.	klo 13.00	Pk heittokisat kuula, kiekko	Ratakatu
su 7.7.	klo 13.00	Pk heittokisat moukari, keihäs	Ratakatu
ke 10.7.	klo 18.00	Visa-Vire-Veto seuraottelu	Sankariemi

ELOKUU

la 3.8.		Yötriathlon kisa (triathlonjaosto)	Iisalmen tori
ti 13.8.	klo 18.00	OP-Hippokisat 40 m, pituus, pallo	Sankariemi

Lasten kisat ja Visan mestaruus kisat ilmoitetaan myöhemmin.

TULE JA KOE TRIATHLONIN RIEMU!

Iisalmen yötriathlon järjestetään keskellä kauneinta loppukesää, Iisalmen upealla triathlonreitillä.

Yötriathlonin kilpailureitti kiertää vesistöjen ja peltojen hallitsemaa maisemaa ja hyväkuntoiset tiet sekä monipuolinen juoksureitti tarjoavat erinomaiset puitteet niin huipputulosten tavoittelijoille kuin liikunnasta elämyksiä hankkiville.

Leikkimielisempään puolaakiviin, jossa kukin joukkueen jäsen suorittaa yhden lajin, voivat ottaa osaa kaikki lajista kiinnostuneet tai muuten vain ko-keilunhaluiset kaveri- ja työpaikkajoukkueet.

Kilpailun järjestelystä vastaa kokenut Iisalmen Visan kisaorganisaatio ja kilpailu on Suomen Triathlonliiton virallinen kilpailu.

MATKAT:

Perusmatka (1500 m / 40 km / 10km), peesikielto

Sprinttimatka (500 m / 20 km / 5km), myös viesti, peesikielto

AIKATAULU:

3.8. klo 19:00 – Perusmatka

3.8. klo 19:30 – Sprinttimatka ja viesti

IKÄSARJAT:

Sprintti: N/M ja viestit (N/M/sekajoukkue)

Perusmatka: N/M alle 20v, N/M 20-24v, N/M25-29 jne. 5v välein

HINNAT:

Perusmatka:

31.5.2013 mennessä 40 eur

28.7.2013 mennessä 50 eur

- kilpailupäivänä 60 eur

Sprinttimatka ja viesti:

31.5.2013 mennessä 30 eur

28.7.2013 mennessä 40 eur

- kilpailupäivänä 50 eur



Lisätietoja: www.iisalmenvisa.com

www.iisalmenvisa.com

Taivalvaaran valloittajat



Visan nuoret Taivalkosken pokaaleineen

Visan nuorisohiihtäjien joukkue vanhempineen teki pääsiäisenä kolmen päivän kilpailureissun Taivalkoskelle. Urakka oli vaativa: kolme erilaista kilpailua kolmen päivän aikana ja juuri viimeisenä päivänä kullakin ikäluokalla totuttua pidempi kilpailumatka. Kyseessä eräänlainen minitour, joka ottaa jalansijaa yhä enemmän tulevaisuuden kilpailumuotona. Huoltotiimiä helpotti se seikka, että joka päivä kilpailu käytiin vapaalla hiihtotavalla. Koko kalustoa voiteineen ei siis tarvittu, vaikka keliolosuhteet olisivat olleet auringon paisteessa otolliset myös perinteisen hiihtotavan kilpailuihin.

Menimme karavaanina Taivalkoskelle kiirastorstaina illalla. Kello oli jo sitä luokkaa, että ohjelmaksi jäi vain leirin pystyttäminen Metsäoppilaitoksen asuntolaan sekä kevyt kävelylenkki lähiympäristössä. Pitkäperjantaina odottivat ensimmäiset kisat Taivalvaaran upeissa maastoissa, jossa kaksi viikkoa aiemmin oli järjestetty nuorten SM-hiihdot. Jo ensimmäisenä aamuna joukkue osoitti urheilullisuutensa ja jokainen hiihtäjä kävi tekemässä kevyen aamulenkin ennen aamiaismenoa. Valmistautuminen oli siis kuin suoraan oppikirjasta ja täynnä liikumisen iloa, yhdessä muiden kanssa tehden. Unet karisivat tehokkaasti silmistä noin -20 asteen pakkasessa. Kisapaikalle men-

tiin sitten hyvissä ajoin, sillä ratoihin tutustuminen jäi kilpailupäivän ohjelmaksi.

Ensimmäisen kilpailupäivän saldo antoi jo esimakua, mitä tämä turnee toisi tullessaan. Kolmen sarjavoiton (Lasse, Atte ja Vilma) lisäksi saaliina olivat mm. Niklaksen kolmas, Tuomon neljäs sekä Aleksin viides sija. Tuomo olisi ollut todennäköisesti sarjassaan kolmas, mutta kaatuminen juuri ennen maaliviivaa vei ratkaisevia sekunteja. Siitä tulikin sulauttaa seuraavalle päivälle. Loppuverryttelyjen jälkeen oli ruokailu ja palkintojen jako. Nuorten visalaisten menestys sai palkintojenjakajankin puhumaan jo Visan omista jäsentenvälisistä kisoista. Loppupäivä menikin pelaillessa erilaisia pelejä niin sisällä kuin ulkona, joten aika ei käynyt pitkäksi kun oli muuta puuhasteltavaa hyvien kavereiden kanssa.

Launtaiaamu valkeni lauhempana kuin edellinen päivä. Ohjelmassa olivat ns. prologit, eli matkat olivat normaalimatkoja lyhyemmät. Huollolle se tarikoitti sitä, että koska keli oli suunnilleen sama kuin edellisenä päivänä, niin suksien voitelua ei tarvinnut tehdä, vaan riitti, että kisasukset harjattiin huolellisesti. Kokemus on osoittanut, että joskus liiallinen voitelu vain heikentää luisuutta. Sukitesteit kertoivat ennen kilpailua, että olimme oikeilla jäljillä. Tuloksetkin sen kertoivat: voittajina samat kuin edellisenä päivä-

nä sekä Niklas nousi toiseksi ja Aleksi neljänneksi. Suvi otti komeasti kolmannen sijan sarjassaan ja Tuomo edellisen päivän epäonnestaansuuntuneena toisen sijan. Lisäksi Anu vanhimpana juniorina kymmenentenä. Palkintojenjaossa joukkueemme esiintyi yhtenäisissä asuissa ja sai jälleen ansaitusti positiivista huomiota. Päivä oli nopeasti ohi kilpailujen osalta, joten muuhun ajanviettoon oli runsaasti aikaa. Osa niin hiihtäjistä kuin huoltajistakin tarvitsi päiväunet, ennen kuin ohjelmassa oli rauhallista hiihtoa tutustuen seuraavan päivän pitkiin matkojen reittiin. Virtaa riitti vielä illalla mm. limbo-ym. kisailuihin. Nukkumaan tosin oli mentävä ajoissa, koska seuraava yö jäisi tunnin lyhyemmäksi kesäaikaan siirtymisen takia sekä kilpailutkin alkoivat tuntia normaalia aiemmin. Huolto tosin ahkeroi kellosta välittämättä, koska pitkille matkoille sukset oli voideltava uudelleen.

Sunnuntaiaamu oli taas kireän pakkasen sävyttämä. Aamulenkin kautta aamiaismenoa ja heti kohta kisapaikalle. Minitourimme huipentui siis tähän päivään. Edellispäivien voittajien voittokulku jatkui. M10 sarjassa juhliittiin lisäksi kolmoisvoittoa. N10 sarjassa viimeiselle matkalle mukaan tullut Noora nappasi toisen sijan ja halusi heti olla seuraavalla kerralla mukana koko turneen. Urhoollisimman suorituksen teki kuitenkin N14

-sarjassa hiihtänyt Anu, joka vasta edellisenä päivänä päätti lähteä mukaan 22,5 km:n kilpailuun. Hieno suoritus, joka allekirjoittaneelta olisi jäänyt tekemättä tuossa iässä. Sanomattakin oli selvää, että Visan värit keräsivät taas palkintojenjaossa suurimman huomion. Lopuksi järjestäjät erityisesti kiittivät visalaisia. Ei pelkästään menestyksen takia, vaan myös, että joukkueemme jaksoi olla palkintojenjaossa mukana loppuun saakka, antaen arvon jokaiselle palkittavalle.

Lopulta jäljellä oli enää majapaikan tyhjentäminen ja tavaroiden siirto autoihin. Oman positiivisen ongelman tuottivat ne kolmen päivän aikana kertyneet runsaat palkinnot, jotka piti saada mahtumaan mukaan. Kotimatalla hiihtäjät pystyivät ottamaan ansaitut päiväunet... ja uneksia paluusta Taivalkosken Taivalvaaralle ensi vuonna uudestaan.

Matkan tarkoitus

Kisareissumme tarkoitus ei ollut pelkästään itse kilpailutapahtumat, koska ne ovat jo tuttuja. Tavoitteen oli oppia tulemaan toimeen isossa porukassa. Kaikki toiminnot syömisineen, nukkumisineen jne. oli sovellettava ottaen huomioon muutkin mukana olevat. Taito on tärkeä tulevaisuudessa, kun hiihtäjät siirtyvät isompiin kilpailuihin, jonne matkataan yökuntiin. Seuraava "koettelemus" odottaa jo ensi vuonna, kun osa tästä joukkueesta aloittaa Hopeasompataipaleensa ja matka loppukilpailuun Kalajoelle tehdään "ETYK" -matkana (ETYK= ei tulla yöksi kotiin). On helpompi mennä ensimmäisiin "suurki-soihin", kun kavereiden tavat ovat jo ennestään tuttuja. Toinen pointti oli päästä kilpailemaan uusia vastustajia vastaan. Oman piirin alueella käydyissä kisoissa hiihdetään yleensä samoja vastustajia vastaan, olipa kyseessä kansalliset tai piirikunnalliset hiihdot. Omana ilkeäkurisena tavoitteena oli, että juniorimme saisivat maistaa tällä reissulla muitakin sijoja, kuin yleensä tänä talvena tulleet "podiumsijoja". Oletin, että vastustajissa on todella kovia hiihtäjiä. Ehkä niitä olikin, mutta junnumme osoittivat olevan oikealla tiellä kohti suurempia tavoitteita.

Jarmo Ryytty



Hippo-suunnistuskoulu 2013

Hippo-Suunnistuskoulu on alakouluikäisille ja heidän huoltajilleen tarkoitettu alkeis-koulu touko-, kesä- ja elokuun aikana. Hippokoulu kokoontuu maanantaisin klo 18. Aloitamme 13.5. INFOLLA huoltajille ja hippokoululaisille 17.30 Paloivuoren kahviolla. Ohjaajina on kokeneita Iisalmen Visan ja Sonkajärven Pahkan suunnistajia. Tiedustelut sekä ilmoittautumiset 9.5. mennessä seija.nelimarkka@iisalmi.fi 040 7162754 tai rissanen.tuula@gmail.com. Ilmoittautua voi myös koko perheen Hipposeikkailussa su 5.5. Paloivuorella.

13.5. ma	INFO klo 17.30 Paloivuoren kahviolla + maastoharjoitus
20.5. ma	Sonkajärvi
27.5. ma	Paloivuori
3. 6. ma	Sonkajärvi
10.6. ma	Retki kimpakyydein Lapinlahdelle RR- ja TR-radoille
19.6. ke	Hippoleiri Paloivuorella alakouluikäisille klo 10-15 (20€)
6. 8. ti	Paloivuori
20.8. ti	Sonkajärvi
1.9. su	Päätösleiri Sikokallion majalla klo 10-15 (20€)

Suunnistuskoulun hinta on 20€ + seuran (Visa tai Pahka) jäsenmaksu = 40€. Hinta sisältää Nuori Suunta-lisenssin. Leirien maksu on erikseen. Kuusivuotiaat ja nuoremmat pääsevät huoltajan kanssa hippokouluun ilmaiseksi. 10 osallistumisleimaa suunnistuskoulusta, leireiltä ja iltarasteilta hippopassiin keränneet suunnistuskoululaiset saavat yllätyspalkinnon päätösleirillä.

Tervetuloa Hippokouluun!
Iisalmen Visa ja Sonkajärven Pahka



Pohjois-Savon OP



Suunnistuskoulu

Suosittu aikuisten suunnistuskoulu järjestetään tänä keväänä jo kuudetta kertaa, nyt toista kertaa Sportia-suunnistuskoulun nimellä. Koko Visan yhteistä Kunto-Visaa ei tänä vuonna järjestetä, ja suunnistuskurssikin palaa alkuperäiseen muottiinsa, kolmeen harjoituskertaan toukokuussa. Ohjaajina toimii maankuulu kaksikko Jari Kaarakainen ja Kari Bovellan.

Kurssin hinta on 20€ (sisältää ohjauksen, kartat, karttakotelo, iltarastimaksut ja karttamerkkioppaan). Mukana mahtuu 20 ilmoittautunutta. Ilmoittautumiset Visan toimistolle p. 044 3419962 ti 16.5. mennessä.

Sportia -Suunnistuskoulu aikuisille 2013:

16.5. to Alkuinfo ja ohjattu rata, Paloivuoren kahvio klo 18

23.5. to Ohjattu rata Ohenmäki klo 18

30.5. to Ohjattu rata Partala klo 18