



VISA-POSTI



Sesonkimyymälän viimeinen viikko alkaa **IISALMESSA** Parhaimmat tuotteet myydään nyt – Tule heti!

Toppatakkien hinta-laatusuhde ei tästä parane

North Ice Drizzle ja Crystal huipputakit lasketteluun ja ulkoiluun. Takin AIR-TEX2-kalvo on täysin tuulen ja vedenpitävä. Sen hengittävyys on erinomainen. Huippuluokan tekniset ominaisuudet – tällä rahalla vain Erätukusta. Mallit miehille ja naisille, useita värejä.



NYT VAIN!

149⁹⁰

Nauti hyvät maut pahkakuksasta

Aito käsintehty
Lapin pahka-
kuksa.



NYT VAIN!

29⁹⁰

North Ice Led- taskulamppu

Tehokas vedenpitävä led-tasku-
lamppu. Etulinssi 27,5 mm,
optinen tehostin. Kestävä alu-
miinirunko. Pituus 73 mm ja
paino 78,6 g.



NYT VAIN!

19⁹⁰

Norm.
26,90 €

Tyyliä kauden parhaaseen hintaan

NORTH ICE

Huipputyylisä ja lämmin North Ice
Arctic Parka -toppatakki. AIR-TEX-
kalvo pitää veden ja tuulen. Hyvin
hengittävä, mukava tikki-
vuori, irrotettava huppu ja kar-
vareunus, runsaasti taskuja.
Koot M & L, rajoitettu erä!



HUIPPUTARJOUS!

99⁰⁰

Norm.
165 €

Paksu pohja lämmittää pakkasella

NORTH ICE

Laadukkaan North Ice Hiking Hi-
kengän AIR-TEX-kalvo tekee
kengästä täysin vedenpitävän.
Korkealaatuinen kiertöjäykkä pohja
on hyvä kävellä. Aitoa nahkaa,
mallit miehille ja naisille.



LAHJATARJOUS

69⁹⁰

Norm.
89,90 €

Athletics- huippusukka

NORTH ICE

North Ice Athletics-sukat yleiskäyt-
töön ja liikuntaan. Sukka pysyy hyvin
paikallaan, ohuempi päällisosa antaa
sukalle lisähengittävyyttä.



TASARAHALLA!

10⁰⁰

2 paria

Norm. 6,90 €/pari

Suosikkilahja pikkurahalla

NORTH ICE

North Ice Bandana on
monikäyttöinen huivi joka
toimii tarpeen tullen vaika
hattuna tai kaulaliinana.



7 eri väreä!

SUOSIKKILAHJA

10⁰⁰

2 kpl

Norm.
6,90 €/kpl

ERÄTUKKU Iisalmi

ARK 10-19 • LA 9-16 • SU 12-18

Pohjolan Portti, Pohjolankatu 21 (Alapihalla)

Asiakaspalvelu puh. 020 747 7000 (ma-pe 8-18)

Erätukku
www.eratukku.fi

Kausi takana ja uusi tulossa

Yleisurheilun vuosikierrossa ollaan siinä vaiheessa, jossa luodaan edellytyksiä uusiin ennätyksiin. Ennätyksiä on monenlaisia. Lähimpinä tietysti piirin ja seuran ennätykset. Pidän niitä kuitenkin toisarvoisina, sillä mielestäni kaikkien tärkeimpiä ovat omat ennätykset. Varsinkin kun puhutaan lapsista, jotka ovat siinä kymmenen ikävuoden paikkeilla. Silloin olisi tultava ennätyksiä useassa lajissa. Mitä useampi laji hallitaan sitä taitavampi lapsesta tulee. Ja se taito mikä yleisurheilussa on saatu käy pohjaksi lähes mihin lajiin tahansa.

Iisalmen Visan yleisurheilulla on tulevalle kaudelle selkeät tavoitteet. Varkaudessa 14-15 vuotiaitten SM-kisoissa meillä on vähintään viisi urheilijaa. Menestystäkin tältä joukolta tulee varmasti. Aikuisten puolella ovat odotukset myös korkealla. Eveliina Mäyrän viides sija SM-maratonilla ja Jenni Kiviojan kuudes sija seitsenottelussa paranevat. Eikä siitä ole mitaleille enää pitkä matka.

Iisalmen Visa ei ole tietääkseni ollut yhtään kertaa Vattenfall finaalissa. Ensi vuonna yritämme sinne tosissaan. Joten Helsingin olympiastadionilla voi olla paljon visalaisia. Pääsemisen finaaliin edellyttää 15 joukkoon pääsemistä. Tänä vuonna olimme 21 Iisalmen kokoisten paikkakuntien urheiluseuroista.

Järjestötoiminnan puolella olemme saaneet myös paljon aikaan. Tällä hetkellä viimeistellään toimintakäsikirjaa. Se ilmestyy viimeistään tammikuussa nettisivuille. Sieltä voi jokainen lukea Iisalmen Visan yleisurheilun toimintaperiaatteet ja pelisäännöt. Ensi vuonna lähdetään tavoittelemaan Sinettiseura tunnustusta.

Uudet nettisivut ovat lähes valmiit joten kohta ilme myös netissä muuttuu.

Tämä on vuoden 2010 viimeinen Visa-posti joten toivotan kaikille hyvää joulun odotusta ja liikunnallista uutta vuotta.



KUNTO-VISA

Opit kuntoilijan arkeen



Suunnistusjaksolaiset jakson päätösvaelluksella, Huuhkajankierroksella Varpaisjärvellä. Kuva: Pekka Honkakoski

Liikunta helposti alkuun Kunto-Visassa

Iisalmen Visan eri jaostot ovat olleet vailla yhteisiä toimintamuotoja. "Ukko-Visan" puheenjohtaja Tommi Lähtinen heitti pallon jaostoille mietittäväksi. Tähän saakka eri jaostot ovat toimineet hyvin itsenäisesti ahkeroiden omien lajiensa parissa. Suunnistusjaoston Seija Nelimarkka muotoili uudenlaisen aloittelijoiden kuntokoulun, jota alettiin muokkaamaan eri jaostojen yhteistyöryhmässä. Kunto-Visaksi ristitylle mallille haettiin paikallistukea ja sitä myös saatiin. Näin toiminta voitiin aloittaa kesän suunnittelun jälkeen 8. syyskuuta 2010 kaikille avoimella kävelytstillä vapaa-aikapalveluksen kanssa. Kunto-Visa tarjoaa matalan aloituskynnyksen aloittelevalle kuntoilijalle. Ryhmässä saa vinkkejä arjen kuntoiluun sekä tietoa painonhallinnasta ja ravinnosta. Aiem-

pää kokemusta ei vaadita ja liikkeelle lähdetään perusasioista. Kunto-Visassa on eri jaksoja: Metsä kutsuu, Löydä lihakset, Lumikenttien kutsu, Kevät-haistellen ja Rastit haakuun. Suunnistus-, hiihto- ja yleisurheilujaosto toteuttavat nämä vuodenaikoihin sopivat jaksot. "Metsän kutsuun" vastasi 11 ennakoluuloton kuntoilijaa. Suunnistusjaoston konkariohjaajat opastivat heitä kartanluvun, karttamerkkien, mitataavan ja reitinvalinnan saloihin joskus jopa kaatosateessa. Lähtienoon kartat ja maastot tulivat tutuiksi. Kävelyvauhdilla pienessä ryhmässä kaikki kerkisivät saada palautteen perusteella riittävää yksilöllistä opastusta. Väki hihkui löytämisen ilosta rastilipun huomattuaan. Nokipannukahvit Saunaniemen laavulla virkistivät kulkijoita pimeneväs-

sä syysillassa erään harjoituksen lopuksi. Ensimmäinen jakso päättyi vaellukseen v. 1985 Mehtä-Jukolan kartalla Varpaisjärven Huuhkajankierrokselle, jossa aurinko hehkutti ruskun värejä kuntovisalaisten nautinnoksi. Ensimmäinen jakso oli vietty kiittävästi päätökseen ja yleisurheilujaosto on jo aloittanut "Löydä lihakset"-jakson. Ravitsemusluento, keppijumppa, fitness pilates ja kuntosaliharjoittelu sekä yleisurheilun alkeet tulevat koetuksi, joten kyllästymään ei pääse: jokainen kerta tarjoaa uutta ja monipuolista liikuntaa leppoisassa ryhmässä. Talvi tuo Lumikenttien kutsun opastaen hiihdon alkuun välineistä, voitelusta ja perustekniikoista alkaen. Lisätietoa Kunto-Visasta saa kotisivuilta www.iisalmenvisa.com ja uusille jaksoille ehtii vielä ilmoittautua.



Hiihtovälinekirppari Paloisvuoren hiihtokeskuksessa 19.12. klo 10-14

Iisalmen Visan hiihtojaosto tarjoaa yksityisille ja perheille mahdollisuuden kierrättää nurkkiin jääneitä hiihtovälineitä ja -varusteita. Myyntitapahtuu omista autoista, joille on järjestetty merkitty alue Paloskin parkkipaikalla. Myyntipaikat ovat ilmaisia. Kirppari on samalla osa Visan kansallisia ranking-hiihtokisoja, jotka järjestetään klo 11.00 alkaen. Varaukset myyntipaikkoihin etukäteen Visan toimistolta, puh. 0440 820621.

Sunnuntai tarjoaa perheille hyvän mahdollisuuden tulla ulkoilemaan Paloskille ja mahdollisesti hankkimaan hiihtovälineitä edullisesti. Samalla on upea tilaisuus tutustua Visan hiihtotoimintaan sekä seurata kilpailuja, joihin odotetaan lähes 200 hiihtäjää. Tervetuloa.





Sprinttihilto-kerhon ohjelma talvelle 2010-11

22.11.10 Hiihtoharjoitus/vapaa hiihtotekniikka

21.3. Hiihtoharjoitus/vapaa tekniikka

29.11. Hiihtoharjoitus/perinteinen hiihto

Harjoitukset siis maanantaisin (huomaa kuitenkin itsenäisyyspäivän vaihdos)

6.12. Itsenäisyyspäivä = ei harjoitusta

Paloisvuorella klo 18.00, pakkasrajana -15 astetta.

7.12. Hiihtoharjoitus/perinteinen hiihto (huomaa muuttunut päivä)

Jos pakkasta on lii-salmessa/Paloisvuorella harjoituspäivänä klo 15.00 enemmän kuin tuo ilmoitettu luku-

13.12. Hiihtoharjoitus/vapaa tekniikka

kema, niin silloin harjoitukset siirtyvät Luolalle (väestösuojaj) klo 17.00 – 18.00 (ei kuiten-

20.12. Hiihtoharjoitus/vapaa tekniikka

kaan 7.12.). Huomaa silloin aikaisempi alkamisaika.

27.12. ei harjoituksia = joululoma

Harjoituksissa aina kaksi peräkkäistä kertaa samalla hiihtotavalla.

3.1.2011 Hiihtoharjoitus/perinteinen hiihto

Perinteisen tyylin harjoituksiin yritämme järjestää voiteluapua,

10.1. Hiihtoharjoitus/perinteinen hiihto

mutta toivottavaa on, että vanhemmat voitelisivat lasten sukset jo etukäteen.

17.1. Hiihtoharjoitus/vapaa tekniikka

Jos kilpaileminen kiinnostaa, niin tarjolla on mm. Pohjois-Savon nuorisocup, joka käsittää neljä osakilpailua eri paikkakunnilla.

24.1. Hiihtoharjoitus/vapaa tekniikka

Tiedot noista kilpailuista löytyvät P- Savon hiihtokalenterista, jota on myytävänä Visan toimistolla (Riistakatu 11).

31.1. Hiihtoharjoitus/perinteinen hiihto

Lisäksi seuran omat kansalliset hiihdot joulukuussa ja nuorten Kevyt Olo –iltahiihdot sekä Hippo –hiihdot, molemmat maaliskuussa.

7.2. Hiihtoharjoitus/perinteinen hiihto

Seuran mestaruushiihdot maaliskuussa vaihteessa.

14.2. Hiihtoharjoitus/vapaa tekniikka

Tervetuloa mukaan toimintaan!

21.2. Hiihtoharjoitus/vapaa tekniikka

28.2. Hiihtoharjoitus/perinteinen hiihto

7.3. ei harjoituksia = hiihtoloma

14.3. Hiihtoharjoitus/vapaa tekniikka

Visan hiihtotalvi 2010-11

Toinen perättäinen ”vanha kunnan talvi” on hemmotellut hiihdon harrastajia jo kuukauden päivät. Hiihtäjinä me emme pane pahaksemme, jos talvet jatkossakin alkavat ajallaan ja kestävät pakkasineen huhtikuun loppupuolelle.

Visan hiihdon toiminnassa hieno talven alku on tarkoittanut sitä, että esimerkiksi sprinttihilhtokerholaiset ovat päässeet lumella hiihtämisen makuun aikaisemmin kuin ennen. Lisäksi maaliskuussa koittavat veteraanien SM – hiihtojen järjestelyt ovat yhtä huol-

ta vajaammat, kun kisalautupohjia on päästy polkemaan hyvissä ajoin.

Kuluva talvi onkin toiminnan osalta Visalle työntäyteinen. Syksystä saakka pyörinyt sprinttihilhtokerho jatkaa toimintaansa maaliskuun loppulle. Joulukuun 19. päivä on Paloskilla suuret kansalliset ranking –hiihdot, joissa testataan kevään kisakoneiston toimivuutta. Lisäksi joulukuun kisojen yhteydessä on hiihtovälinekirppari, johon yksityiset henkilöt ja perheet voivat tulla kierrättämään nurkkiin jääneitä hiihtovälineitä.

Tammi-helmikuussa yritykset ja yksityisetkin voivat tilata Visalta hiihdon-opetusta. Koulutetut Elis-xir – ohjaajat opastavat niin aloittelijat kuin kokeneemmatkin suksijat hiihdon saloihin; sekä perinteisellä että vapaalla tyyllillä.

Maaliskuun alkuun siiojottuvat lapsille ja nuorille suunnatut kaksi suurta hiihtotapahtumaa. Kevyt Olo – iltahiihdot saivat jo viime talvena varauksittoman suosion lasten ja perheiden keskuudessa. Hieman tuon tapahtuman jälkeen lapsia liikuttaa jo legendaariset Hip-

po – hiihdot.

Maaliskuu huipentuu sitten veteraanien SM – hiihtoihin 18.–20.3. Satoja osallistujia samantyyliä talkoolaisten määrällä tuo jälleen Iisalmeen suuren hiihtotapahtuman.

Luonnollisesti visalaiset kilpahiihtäjät kisailevat ahkerasti pitkin talvea niin maastohiihdon kuin ampumahiihdonkin parissa. Jännityksellä odotamme, saammeko ykköshiihtäjämme Jarkko Kauppinen saateltua maaliskuussa käytäviin ampumahiihdon maailmanmestaruuskisoihin.

Kisat alkavat luolassa tammikuussa

Väestönsuojan harjoittelutiloja käytetään tulevana talvena entistä enemmän kilpailujen järjestämiseen.

Kisat kuuluvat yleisurheiluun samalla tavalla kuin pelit joukkuelajeihin. Hallikisojen avulla opetetaan lapsia osallistumaan kisoihin ja totuttamaan niissä noudatettaviin sääntöihin.

Ensi talven aikana kisoja on tammi – maaliskuussa joka toinen lauantai. Kisat jaetaan kahteen eri sarjaan.

Alle 12-vuotiaat kisaavat omissa kisoissaan ja 13 vuodesta ylöspäin veteraaneihin asti omissaan.

Lajivalikoima määräytyy tietenkin sen mukaan mitä luolassa voidaan harastaa.

Lajit ovat samat kaikissa kisoissa. Kisat ilmoitetaan piiriin joten niissä tehtävät tulokset ovat tilastokelpoisia.

Kisoissa on aina kaksi lajia samana päivänä. Korkeushyppy ja kuula ovat samana päivänä ja 30 metrin juoksu ja pituushyppy

toisena.

Kisat jakautuvat siten, että tammikuussa on ensin 13 vuotta ja sitä vanhemmat kilpailemassa korkeushypyssä ja kuulassa. Kahden viikon päästä lauantaina vuorossa ovat 12-vuotiaat ja nuoremmat. Sen jälkeen vaihdetaan lajeja.

Korkeushypyssä on lisänä veteraanien Askon-pyppy-kilpailu. Se kilpailaan osana korkeushypykisaa. Pytyn saa se joka kolmessa osakilpailussa on saanut eniten sentte-

jä. Tulokset suhteutetaan erillisen laskentakavion mukaan kunkin kilpailijan ikään. Pytty on mahdollista saada myös kesken sarjan jos suhteutulla pistelaskulla ylittää Asko Pesosen Suomen ennätystä sivunneen tuloksen.

Askonpytyn loppukilpailu järjestetään vielä erikseen huhtikuun alussa. Kisat on kaavailtu alkamaan lauantaina klo 12. Tarkemmin kisoista ilmoitellaan Iisalmen Visan nettisivuilla

TULE IISALMEN VISAN JÄSENEKSI!

Iisalmen Visa on monilajiseura, joka tarjoaa jäsenilleen monipuolisia liikunta- ja urheilumahdollisuuksia läpi vuoden. Iisalmen Visan jäsenenä sinulla ja perheelläsi on mahdollisuus osallistua Visan toimintaan kokeneiden ohjaajien ja valmentajien opastamana. Käytössäsi ovat myös Visan hyvät harjoittelutilat. Visan jäsenenä voit myös edustaa tätä perinteikästä seuraa kilpailuissa ja saat kokeneen seuran tuen.

IISALMEN VISAN JÄRJESTÄMÄÄ TOIMINTAA VUONNA 2011

URHEILUKOULU- JA NUORISOTOIMINTA

- Talven yleisurheilukoulut 29.4.2011 saakka.
- Kesän yleisurheilukoulut
- Suunnistuskoulut, viikkorastit
- Hiihtokoulu 21.3.2011 saakka

Kaikki urheilukouluihin osallistuvat saavat Visan jäsenyyden vuodelle 2011

VALMENNUS- JA KILPAILUTOIMINTA

- Valmennusta kaikille halukkaille Visan edustamissa lajeissa
- Ohjaaja- ja valmentajakoulutusta
- Harjoittelutilat
- Veteraanien SM-hiihdot 2011 kilpailujen järjestäminen maaliskuussa
- Erilaisten piirikunnallisten ja kansallisten kilpailujen järjestäminen

KUNTO- JA AIKUISLIIKUNTA

- Salmen Kierto toukokuussa
- Kunto-Visa I viimeiset jaksot ja Kunto-Visa II aloitus
- Maratonkoulu III (alkuinfo 16.1)
- Triathlonkoulu II (alkuinfo 16.1)
- Viikkorastit

Kaikki yli 50Eur hintaisiin aikuisliikuntakouluihin osallistuvat saavat Visan jäsenyyden vuodelle 2011. Visan jäsenille alennus kurssimaksusta 10Eur.

JÄSENALENNUKSET

Sportia ovh -15%, Taikatalo ovh -10%, Lyytikäinen ovh -10% (ei kello- eikä kultatyöt), Keisarin Korvapuusti -20%, Pelixir (keilaus ma-pe klo 10-16 opiskelijahinnalla), Neste, Pohjolan katu -30% auton pikapesusta
McDonald's plusateria veloituksetta aterian oston yhteydessä), Savon Murtosuojaus -20%

KUNTOSALI

Käytettävissä joka päivä 24h. Avainpantti 15€, Käyttömaksu 50€/vuosi

Tarkempia tietoja jäsentarjonnasta ja tulevista tapahtumista sekä jäsenhakemuskavake löytyvät nettisivuiltamme!

IISALMEN VISAN JÄSENMAKSUT VUODELLE 2011:
20EUR/HLÖ (edustusurheilijat 10Eur/hlö)
40EUR/PERHE (vanhemmat sekä alle 18v lapset)

TERVETULOA MUKAAN ILOISEEN IISALMEN VISAAAN!



Maratonkoulu alkaa jälleen!

Visa jatkaa suosittua ja monipuolista Maratonkoulua Suomen Urheiluliiton virallisen formaatin mukaan. Maratonkoulun nimi on tosin osittain harhaanjohtava, sillä se on tarkoitettu kaikille juoksemisesta kiinnostuneille. Aloitteville kuntoilijoille tarjotaan tuhti tietopaketti sekä porukan tuoma tuki juoksemisen ja/tai liikunnan aloittamiseen. Tavoitteena voi hyvin olla säännöllisen liikunnan saaminen elämäntavaksi. Jokaisesta voi tulla juoksija, kunhan harjoittelu suhteutetaan oikein alkutilanteeseen ja tavoitteisiin nähden.

Kokeneemmat juoksijat saavat lisätietoa sekä apua oman kunnon kohottami-

seen ja tulosten parantamiseen. Koulun vastuvalmentajalta Antti Jylhältä löytyy apua myös paikallaan junnaavan kunnon kehittämiseen, sillä hänellä on liikuntafysiologin koulutuksen lisäksi pitkä valmennus- ja kestävyysjuoksutausta. Aiemmillä kursseilla onkin saatu hyviä kokemuksia harjoittelun kehittämisestä ja uuden juoksuinnon löytämisestä.

Maratonkoulun kolmas kurssi alkaa tammikuussa alkutestauksilla ja henkilökohtaisten harjoitusohjelmien räätälöinnillä. Näin löydetään jokaiselle sopiva alkutahti, jolloin välttyään tyypillisiltä alkunnostuksen aiheuttamilta ylilyönneiltä. Oikealla harjoittelulla ja porukan tuella innostus säilyy ja kunto kohenee yllättävänkin nopeasti. Henkilökohtainen harjoitusohjelma kiskoo liikkeelle laiskempaakin harjoittelijaa, mutta myös toppuuttelee liian innokkaita. Harjoitusohjelma tukee omatoimista harjoittelua myös silloin, jos yhteislenkit eivät sovi omaan aikatauluun.

Koulun aikana saadaan monipuolisesti tietoa mm. oikeasta harjoittelusta, juokсутekniikasta, ravinnosta, liikuntavammojen välttämisestä ja hoidosta sekä muista juoksemiseen liittyvistä asioista. Koulun suola ovat kuitenkin samanhenkisellä porukalla tehdyt yhteislenkit, joiden määrää on edellisistä kurs-

seista lisätty. Yhteislenkeillä tasoryhmiä on tarvittava määrä, joten kaikenkuntoisille löytyy lenkkiseuraa. Hyvässä seurassa jutustellen pitkäkin lenkit sujahtavat kuin huomamatta. Kannattaakin hyödyntää lenkkejä vetävien konkareiden tietotaito, sillä lenkeillä on hyvä keskustella heidän kanssaan mieltä askarruttavista asioista. Juoksemisen lisäksi tutustutaan myös muihin juoksuharjoittelua tukeviin harjoitusmuotoihin, kuten vesijuoksuun, sauvakävelyyn ja hiihtoon. Kurssin huipentumana on syyskuussa 2011 Kuopio Maraton, jossa on tarjolla niin kymppi, puolikas kuin maratonkin.

Maratonkoulun alkuinfo pidetään 16.1., jolloin koulun voi vielä ilmoittautua. Ilmoittautumisia otetaan jo nyt vastaan sekä internetissä (www.iisalmenvisa.com) että Visalassa (kissatoimisto@iisalmenvisa.com tai p. 044 082 0621). Koulun otetaan mukaan vain 40 osallistujaa, joten kannattaa olla nopea ja varata paikkansa mahdollisimman pian. Aiemmat koulut ovat täyttyneet ääriään myöten. Lisätietoja ja maratonkoulusta löytyy internetistä Visan sivuilta.

Onpa tavoitteenasi selättää kymppi, puolikas tai koko maraton, tule rohkeasti mukaan Visan Maratonkouluun!

Sari Lähteinen,
Maratonkoulun rehtori

Aiemmasta koulusta kerrottua:

“Maratonkoulu sai minut liikkumaan säännöllisesti ja tavoitteellisesti. Koulun alussa kuntotestin mukaan tehty harjoitusohjelma ohjasi ja kannusti liikkumaan oikein. Tavoitteenani oli osallistua ensimmäiselle puolimaratonille ja tavoite toteutui. Ilman maratonkoulua en tavoitteeseen olisi päässyt. Sain koulusta kipinän jatkaa juoksemista ja kenties ensi vuonna parannan vielä aikaani. Oli mukavaa liikkua yhdessä.”