



VISA-POSTI



Veteraanit Jyväskylässä

Jyväskylässä järjestetään 3.-8.4.2012 yleisurheiluveteraanien maailmanmestaruuskisat. Sinne on tulossa 66 maasta lähes 3000 urheilijaa, joista suomalaisia on melkein tuhat.

Vaikka kyseessä on hallikisat, lajeina on myös joitakin ulkona suoritettavia kilpailuja kuten puolimaraton, maantiekävely ja heittolajeja.

Iisalmen Visasta kilpailuihin on ilmoittautunut 9 urheilijaa.

Yli 45-vuotiaiden sarjassa kuulantyyntöön osal-



April 3-8 WMA Indoor Championships

listuvat halli-MM-kisojen ensikertalaiset Janne Boviellan, Arto Eskelinen ja

Seija Eskelinen. Kuulantyöntökilpailut ovat Hipposhallissa lauantaina 7.4.

M 45- sarjassa kilpailee 17 työntäjää ja N 45 sarjaan on ilmoittautunut 14 naista.

Mäntylahden Vedosta visalaiseksi siirtynyt M 50- sarjan Jussi Savolainen osallistuu 5-otteluun 4.4. Lajit ottelussa ovat 60 m aitajuoksu, pituushyppy, korkeushyppy, kuulantyyntö ja 1000 m juoksu. 5-otteluun on ilmoittautunut 27 urheilijaa.

M 55 Tuomo Rynnänen juoksee 400m 24 juoksijan joukossa 6.4. ja hyppää pituutta 7.4. Pituushyppyki-

sassa on mukana 20 hyppääjää.

M 65 – sarjan korkeutta hyppäävät tänä vuonna jo suomen ennätyksen tehnyt Asko Pesonen ja Matti Kumpulainen 6.4. Korkeuskiisassa on 20 hyppääjää. Matti heittää myös kiekkoa Harjun stadionilla 5.4. Mukaan on ilmoittautunut 14 heittäjää.

M 70 sarjan painonheiton suomenennätysmies Esko Palviainen osallistuu painon- ja moukarinheittoon. Painonheitto suoritetaan Hipposhallissa 4.4.

13 miehen voimin ja moukaria heittää 11 kilpailijaa Harjun stadionilla 3.4.

Moninkertainen arvokisamitalisti M 80 Viljo Hyvölä kilpailee Hipposhallin radalla 3000 m kävelysä, mukana 7 kävelijää, 4.4. ja 10 km maantiekävelyssä viiden miehen joukossa 7.4. Kävelyreitti sijaitsee Jyväskylän satama-alueella.

Lisätietoja maailmanmestaruushallikisoista löytyy netistä wma2012.jyvaskyla.fi ja facebookissa www.facebook.com/wma2012

Liikunnan Riemua päivä Iisalmen torilla 25.5.2012

Perinteinen Salmen Kierto on saamassa lisää toimintaa ympärilleen. Naisille tarkoitettu leikkimielinen liikuntatapahtuma lähtee tänä vuonna torilta. Tapahtumaan on tullut mukaan toinen iisalmelainen seuraseura Iina. Myös kaupungin liikunta- ja matkailupalvelut ovat tapahtumassa aikaisempaa suuremmalla panostuksella mukana. Alun perin naisten tapahtumasta alkanut Salmen Kierto on vain osa Liikunnan Riemua-päivää.

Iina on lähtenyt mukaan esittelemään kaupunkilaisille esiintyvien ryhmien taitoja. Esitykset ovat puolen tunnin välein maratonjuoksun lomassa. Iina osallistuu tänä vuonna Iisalmen Visan kanssa yhdessä Kunniakierros keräykseen, jonka loppuhuipennus tapahtuma myös samalla on. Perinteinen Salmen Kierron alkujumppa hoidetaan myös linan toimesta. Luvassa on zumbaa.

Kympin panoksella saa kymmenen hengen lapsiryhmälle tunnin ohjattua liikuntaa, toimii Kunniakierros keräyksen motto.



Iisalmen Visa ja Iisalmen Naisvoimistelijat keräävät ensimmäistä kertaa yhdessä rahaa lasten liikunnan hyväksi. Torilla on viimeinen mahdollisuus osallistua keräykseen tänä vuonna.

Salmen puolikas maraton juostaan tapahtuman aluksi. Reitti on lähes sama kuin viime. Maalipaikan vaihtuminen torille vaikuttaa hieman reittiin, mutta muutoin mennään

aivan samaa reittiä kuin viime vuonna.

Tapahtuman alusta lähtien torilla on myös muuta toimintaa. Lapsille on luvassa linan ja Visan ohjaajien yhteinen tempurata. Myös kalustoesittelyä on paikalle tulossa. Alustavasti torille ovat lupautuneet tulemaan poliisit ja palokunta.

Paikalla on myös muonitusta nälkäisille, sillä Maanpuolustusnaiset ovat lupautuneet paista-

maan perinteisiä muurinpohjalettuja.

Salmen Kierron osalta ilmoittautumiset tapahtuvat samalla tavalla kuin aikaisempinakin vuosina. Kaikille osallistujille on edelleen luvassa Salmen Kierto paita. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan arvokas polkupyörä kesän pyöräretkiä varten. Tänä vuonna pyörän mukaan annetaan lisäksi Liikenneturvan lahjoittama pyöräilykypärä.



Seikkailu odottaa hippo-suunnistuskoulussa!

Iisalmen Visan suunnistusjaoston järjestämä suunnistuksen alkeiskoulu, Hippo-koulu, on tarkoitettu kaikille ulkoilusta ja iloisesta luonnosta liikkumista pitävälle 7 – 12 –vuotiaille lapsille ja nuorille.

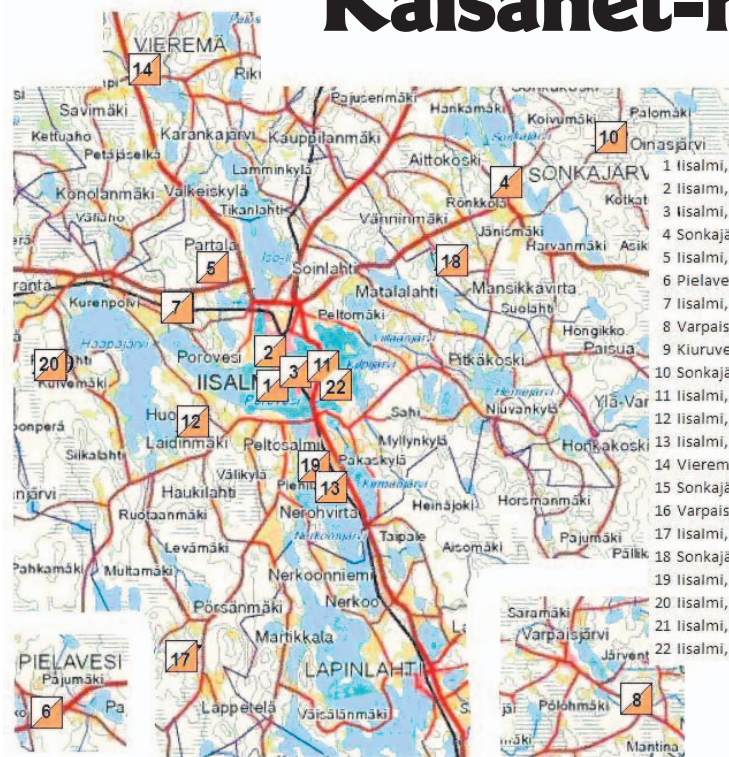
Suunnistus on laji, jota voi harrastaa sekä kilpailun että omaan tahtiin kulkien. Vauhdista riippumatta nautittavana on metsä aina vaihtuvana harastusympäristönä, kartanlunun tarjoamat haasteet sekä rastien löytämisen ilo.

Hippo-koulu alkaa ma 14.5. klo 18 Paloisvuoren hiihtostadionilla. Harjoituksia on neljä kertaa aina maanantaisin klo 18. Lisäksi käymme kaksi kertaa Kaisanet-iltarasteilla tiistaisin 19.6. ja 26.6., jotta nekin tulevat tutuksi.

Hippo-kouluun ilmoittaututaan Iisalmen Visan toimistoon (avoinna klo 8.00 – 14.30) puh. 044 3419962 tai sähköpostilla kisatoimisto@iisalmenvisa.com to 3.5. mennessä. Hippo-koulun osallistumismaksu on 20e. Maksu sisältää Iisalmen Visan jäsenmaksun, Nuori Suunta –kortin (= harjoitukset ja kilpailut kattava vakuutus), esinepalkinnon, harjoitusten kartat ja opetuksen. Lisätietoja löytyy suunnistusjaoston kotisivuilta, www.iisalmenvisa.com/suunnistus.

Tervetuloa seikkailemaan rasteille!

Kaisanet-rastit



1 Iisalmi, Haukaniemi-Luunemi	17.4.
2 Iisalmi, Kangas	24.4.
3 Iisalmi, Lippuniemi	3.5.
4 Sonkajärvi, Keskusta	8.5.
5 Iisalmi, Partala	15.5.
6 Pielavesi, Arkkivuori	22.5.
7 Iisalmi, Joutsenjoki	24.5.
8 Varpaisjärvi, Susitulli	29.5.
9 Kiuruvesi	5.6.
10 Sonkajärvi, Oinasjärvi	12.6.
11 Iisalmi, Paloisvuori	19.6.
12 Iisalmi, Sourunsalo	26.6.
13 Iisalmi, Ohenmäki	31.7.
14 Vieremä	7.8.
15 Sonkajärvi, Oinasjärvi (kartta 10)	14.8.
16 Varpaisjärvi, Susitulli (kartta 8)	21.8.
17 Iisalmi, Pörsänmäki	28.8.
18 Sonkajärvi, Saarimäki	4.9.
19 Iisalmi, Varikko	11.9.
20 Iisalmi, Runni	18.9.
21 Iisalmi, Kangas (kartta 2)	29.9.
22 Iisalmi, Novanlahti	6.10.

Kaisanet-kuntorastit tarjoavat mahdollisuuden suunnistuksen harrastamiseen Ylä-Savon alueella alkukeväästä loppusyksyyn. Opastus kuntorasteille löytyy Iisalmen Sanomien urheilumuistios-
ta ja Visan suunnistusjaoston kotisivuilta www.iisalmenvisa.com/suunnistus. Rastiliput opastavat suunnistuksen lähtöpaikalle. Neljän euron karttamaksulla saat kartan, jossa ra-

ta on valmiiksi painettuna. Radoissa on kolme vaihtoehtoa: aloittelijalle sopiva n. 2 km mittainen C-rata, lajista jyvälle päässeelle helpohko B-rata, mittaa n. 3 km, ja kokeneemmille passeli A-rata, jolla matkaa taitetaan 4-5 km. Radan vaikeus riippuu aina myös maastosta, runsaspolkuisessa maastossa A-ratakin on helpompaa. Radan saa kiertää omaan tahtiinsa tai ottaa ajan emit-leimaus-

kortilla, josta saa myös väliajat rastilta rastille. Tärkeää on muistaa ilmoittautua aina rastien pitäjälle metsästä pois tullessaan, vaikka aikaa ei otettaisikaan. Rastien pitäjät ja muut aktiivit opastavat aina tarvittaessa.

Oheisesta listasta löytyvät rastien pitopaikat, kartassa rastilippu antaa osviittaa tarkemmasta sijainnista.

Nähdään rasteilla!

www.life.fi

LIHAKSET VAI KOKO KEHO?

ME LAITAMME MOLEMPIA KUNTOON

Tehokkaat palautumisjuomat nyt uusissa pakkauksissa!



1000g
25.90
(21.58/kg)

KAUPAN PÄÄLLE
Creatine 200 g



800g
19.90
(24.88/kg)

Korkeaproteiinen
painonhallintajuoma

Recovery+ 1000g

- entistä tehokkaampi ja tiheä laktoositon (0.2%), kaksivaiheinen palautumisjuoma, jossa optimaalinen suhteellinen ravintainnaisuus
- erittäin korkea proteiinipitoisuus ja ihanteellinen aminohappokoostumus, proteiinilähteenä heraproteiini-hydrolysaattia ja heraproteiinkonsentraattia
- kreatiini lisää voimaa ja sarjakestävyyttä
- L-gutamiini nopeuttaa palautumista, vähentää lihaskipua ja kataboliaa, L-leusiini stimuloi proteiinisynteesiä
- miellyttävät maut: suklaa, mansikka ja vanilja

Creatine 200g

- lisää maksimi voimaa
- nopeuttaa kovasta harjoituksesta palautumista
- parantaa harjoituskäytävyyttä
- liukenee hyvin nesteisiin, imeytyy erittäin hyvin
- neutraalin makuinen, turvallinen käyttöä

Diet Shake 800g

- erityisesti naisille painonhallintaan ja suunniteltu vähälaktoosinen (0.5%) juomajauhe
- erinomainen palautumisjuoma
- lisää aineenvaihduntaa, edistää laihduttamista
- vähentää näälähtymistä ja lihaskipua
- sisältää rasva-aineenvaihduntaa tehostavaa L-karnitiinia
- nopeuttaa tehokkaasti palautumista
- sekoittuu hyvin
- miellyttävät maut: suklaa, mansikka ja vanilja

Tarjous voimassa 15.4.2012 saakka.

Liity Life-ketjun kanta-asiakkaaksi!

Life-ketjun kanta-asiakkaana saat kotiisi postitettuna Life kanta-asiakastarjouksen. Kanta-asiakaskortilla saat hyvitystä ostoksistasi Life-myyrmälästä.

Hyvinvoinnin oma erikoisliike

Kauppahalli, Iisalmi puh. 824 377

Aukioloajat ma-pe 9.00-17.00, la 9.00-14.00



Hannu Heiskanen toivottaa suunnistajat ja suunnistuskoululaiset tervetulleeksi myös Sportia-rastille.

Aikuisten suunnistuskurssi on nyt Sportia-suunnistuskoulu

Visan suunnistusjaoston järjestämä aikuisten suunnistuskurssi pyörähtää tänä keväänä käyntiin jo viidennen kerran. Kahtena ensimmäisenä vuonna kurssi suunnattiin naisille, kolmantena vuonna mukaan hyväksyttiin myös miehet. Viime vuonna kurssi oli ensimmäisen kerran osa koko Visan yhteistä Kunto-Visaa, eli kehitystä on koko ajan tapahtunut. Tänä vuonna muuttui kurssin nimi, Sportia-suunnistuskoulu.

Sportia-kauppias Hannu Heiskanen on ollut mukana tukemassa suunnistusjaoston toimintaa jo vuodesta 2009, tähän mennessä sponsorina iltarasteille ja nyt aikuisten suunnistuskoululle. Miksi Hannu aikanaan lähti tukemaan suunnistusta?

- Itse satunnaisena suunnistajana tykkään lajista sen erilaisuuden takia. Olen Visan toiminnassa mukana yleisurheilupuolella, joten on luonnollista olla mukana muissakin seuran lajeis-

sa jollain tavalla. Suunnistajat ovat aktiivisia liikkuja ja tarvitsevat paljon varusteita muihinkin lajeihin kuin suunnistukseen, eli ovat meille hyviä asiakkaita, kertoo Hannu. - Yhteistyö toimii hyvin, olemme saaneet panostukselle vastinetta.

Hannun "lempilaji" suunnistuksessa on Jukolan viesti ja varsinkin sen loppuviitoitus, jonka hän on monena vuonna pinkaissut osuutensa nopeimmin. Metsän puolella meno ei aina ole ollut yhtä sujuvaa. - Oma tyylini suunnistaessa on, että kysyvä ei tieltä eksy... Tämän takia suunnistaminen käy Jukolassa helpommin kuin vähäväkimmäisillä iltarasteilla, kertoo Hannu ja tunnustaa: - Kyllä välillä on kartta väärinpäin kädessä ja huomaa ettei ole enää ollenkaan kartalla. Jos olisi käynyt jonkun osaavan opissa, niin olisi varmaan aika paljon vähemmän tullut noita harhakilometrejä.

Iisalmelaiset Anne ja Pekka Honkakoski osal-

listuivat Kunto-Visan mukana suunnistuskurssille syksyllä 2010 ja keväällä 2012. He kertovat kurssille lähtiessä odottaneensa kurssilta mukavaa liikuntaa luonnossa, muutakin kuin polkuja pitkin kulke- mista. No, vastasiko kurssi odotuksia?

- Kurssi ylitti odotuksemme monella tavalla. Kartta alkoi kertomaan itsestään paljon ensivaikutelmaa tarkemmin muurahaispesiä myöten. Kulkumatat ja supat menivät aluksi samaan sarjaan, mutta riittävän tarpomisen jälkeen nekin löysivät lopulta omat paikkansa. Onnistumisen elämyksiä ja oivalluksia on ollut riittämiin, hehkuttavat Anne ja Pekka.

Tämähän kuulostaa hyvältä! Honkakosket on nähty seikkailemassa iltarasteilla omin päinkin suunnistuskurssin jälkeen. Onko kurssin opeista ollut hyötyä? - Kurssi antoi tosi hyvät neuvot jatkaa iltarasteilla. Tai ei iltarasteissa oikeastaan ollut eroa kurssiin

nähdessä. Jokainen iltarastikerta on ollut aina erilainen ja uusi miellyttävä tuttavuus. On ollut kiehtovaa ja jännittävää kerta kerran jälkeen! Suunnistusporukkinakin vaikuttaa varsin mukavalta, Honkakosket kertovat.

Huvittavia tai peräti mieleenpainuvia suunnistuskokemuksia kysyttäessä valinnan varaa tuntuu riittävän. - Kyllä monesti olemme nauraneet. Vai meillekö on naurettu. Sama se, mutta mukavaa on ollut. Mieleenpainuvaa oli, kun Kainuun rasti-koilla juoksi metsässä muutamia oikeita suunnistajia luoksemme kysymään, missä he oikein ovat. Kun näytimme sormella kartalta oikean paikan, niin pian he jatkoivat kiitellen tyytyväisinä matkaansa. Huomasimme silloin, että emme ole enää ihan aloittelijoita.

Näin se suunnistuksessa on, välillä menee viisas-kin vipuun, eikä kukaan ole täysin oppinut. Siinä yksi lajin ominaispiirteistä onkin!

Koulutuksia

YU-TUOMARI KOULUTUS II

Iisalmen Visa järjestää kaikille halukkaille yleisurheilutuomari koulutusta. Koulutus on 21.04.2012 klo 10.00 Visalassa. Kurssi on osallistujille ilmainen eikä edellytä osallistumista toimitsijatehtäviin myöhemmin.

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki yleisurheilusta kiinnostuneet. Varsinkin yleisurheilussa mukana olevien lasten vanhemmat ovat tervetulleita kuulemaan säännöistä. Kaikille kurssin suorittaneille annetaan yleisurheilun sääntökirja ja lasten yleisurheilusäännöt seuran puolesta. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta tuomaroinnista.

Tervetulleita ovat myös muiden seurojen edustajat. Koulutus kestää noin viisi tuntia ja jokainen osallistuja saa SUL:n yleisurheilutuomarin II-luokan tuomarikortin, joka antaa oikeuden toimia tuomari- tehtävissä yleisurheilukilpailuissa. Kouluttajana kurssilla toimii Paavo Heikkinen. Ilmoittautuminen Visalaan puh.nro 0440-820621

HENKINEN VALMENTAMINEN

Iisalmen kaupungin liikuntatoimi järjestää Iisalmen uimahallin kerhohuoneessa 18.04.2012 klo 17.30-20.00 henkiseen valmennukseen liittyvän koulutustilaisuuden. Tilaisuuden teemana on "Psyykkisen valmennuksen perusteita käytännönläheisessä näkökulmasta".

Kouluttajana tilaisuudessa on Johanna Tikkanen (Pohjois-Savon Urheiluakatemia/ Huippu-urheilu-koordinaattori) YTM, sosiaalipsykologi. Kohderyhmä on erityisesti seurojen valmentajat/ohjaajat ja urheilijat. Tilaisuuden järjestää Iisalmen kaupungin vapaa-aikapalvelukeskus ja koulutus on järjestöille ilmainen.



HUTKIKUUN AJAN HIUSTENMUOTOILU- TUOTTEITA -20%

(niin kauan kun tarjoustuotteita riittää)

RIPSIENPIDENNYKSET

Jonnalta edullisesti harjoitteluhintaan

40-45€ (norm.80€)

*Ajanvaraus: 0404166713/Jonna

Hius- ja kauneushoitola

Fa-bello

Kirkkopuistonkatu 19, Faisalmi
(017) 825 900, 0400 509 359