



VISA-POSTI

Siis mitä järkee!!

Pari viikkoa sitten Visalassa vietettiin harvinaislaatuisia juhlia. Pohjois-Savon Liikunta ry muisti Iisalmen Visan pitkäaikaisia seura-aktiiveja, Eelis Hautalaa ja Eero Pesosta arvostetuilla tunnustuspalkinnoilla, Lauri Reinikaisen nimikoppalkinnolla sekä Vuoden Seurakymppi –diplomilla. Nämä arvostetut huomionosoitukset myönnetään vain harvoille, erityisen ansioituneille ja pitkäaikaisille seuratoimijoille. Ja tällaisia molemmat palkitut herrat totta vie ovatkin! He ovat olleet aktiivisesti mukana Iisalmen Visan toiminnassa jo vuosikymmenien ajan.

Kun Eero Pesonen kertoi tilaisuudessa toimineensa Visan hiihtojaoston erilaisissa tehtävissä vuodesta 1976, pysähdyin. Siis käytännössä koko sen ajan, minkä minä olen elänyt! On vaikea edes kuvitella sitä arvokkaan työn määrää, mitä hän on tuona aikana Iisalmelaisen urheilun hyväksi tehnyt. Mutta miksi hän ja Eelis, yhdessä muiden pitkäaikaisen Visan aktiivien ohella, käyttävät rajallisen vapaa-aikansa työhön, josta ei makseta palkkaa – tuskin muistetaan edes kiittää? Hetkinen – siis miksi minä käytän intensiivisen matkatyön takia olemattomaksi kutistuvan vapaa-aikani siihen? Tätä kannattaa jokaisen järjestötoiminnassa mukana olevan joskus pysähtyä miettimään. Vastausta tuskin tarvitsee kauan etsiä, kyllähän ME sen tiedämme.

Myös niiden, jotka eivät vielä ole seuratoiminnassa mukana olleet, kannattaa silloin tällöin pysähtyä miettimään, miksi jotkut tekevät niin - vuodesta toiseen. Siitäkin huolimatta, että välillä vaikuttavat olevan kurkkuaan myöten täynnä sitä! Voisiko siitä todella saada jostain ainutlaatuisista? Mitä ilmeisimmin kyllä – mutta mitä?

Iisalmen Visa toivottaa kaikki tervetulleiksi ottamaan asiasta selvää! Tulevana kesäkautena tarvitsemme jälleen satamäärin vapaaehtoisia toteuttamaan näyttäviä liikuntatapahtumia ja kilpailuja Iisalmissa. Lupaamme, että Salmen Kierron, Iisalmen yötriathlonin, vammaisyleisurheilun SM –kilpailujen, kesän suunnistuskilpailujen ym. Visan kesän tapahtumien järjestelyissä ja toteuttamisessa mukana olemisen antaa enemmän kuin ottaa! Kiinnostuitko? Ota yhteyttä ja kysy lisää! kisatoimisto@iisalmenvisa.com / 0440 820 621.

Tommi Lähteinen

Puheenjohtaja,
Iisalmen Visa.



Salmen Kierrolla on pitkät perinteet

Naisten oma kuntoilutapahtuma, Salmen Kierro järjestetään tänä vuonna sunnuntaina toukokuun 20. p:nä jo kolmannentoista kerran nykymuotoisena.

Järjestämisen alkujuuret ulottuvat aina 80 -90- luvun vaihteeseen. Tuolloin Iisalmen Visassa päätettiin järjestää keväinen juoksu- ja liikuntatapahtuma.

Aluksi matkana oli 10 km ja sarjoja sekä miehille että naisille. Tapahtuma sai nimen Naisten ja Äijien Kymppi.

90- luvun lopulla miesten osallistuminen hiipui, eivätkä myöskään naiset olleet kiinnostuneita kilpailemisesta. Silloin tapahtuman luonnetta päätettiin uudistaa.

Rohkeasti miehet jätettiin ulkopuolelle, kilpailuhenkisyys häivyttiin ja kehitettiin vain naisille suunnattu yhteinen kuntoilu- ja virkistystilaisuus. Aikaa ei enää otettu ja jokainen kiersi lenkin omaa tahtiin. Palkintoja ei jaettu nopeudesta, vaan kaikki saivat Salmen Kierro –logolla varustetun paidan, ruusun maalissa ja onnekkaimmat vielä arvontavoittoa. Myös matkaa lyhennettiin noin kolmella kilometrillä. Syntyi naisten oma tapahtu-



ma, johon kuka tahansa voi osallistua ja päästä nauttimaan liikunnasta ja mukavasta yhteisestä hetkestä..

Salmen Kierro on iloinen kevään merkki

Vuosi vuoden jälkeen Salmen Kierro on kerännyt suuren määrän iloisia kuntoilijoita. Viime vuonna osallistujia on ollut noin 400 ja kiinnostus tapahtumaa kohtaan tuntuu vain lisääntyvän. Monet työpaikat ovat ottaneet tapahtuman omaan työ- ohjelmaansa ja tukeneet työntekijöidensä osallistumista maksamalla osanottomak-

sun. Salmen Kierrosta on tullut merkittävä liikuntatapahtuma, joka on kohdistettu aivan tavallisille ihmisille, kuitenkin vain naisille.

Salmen Kierro sopii yksin liikkujille, mutta se luo myös oivat puitteet kohdata työkaverit tai ystävät työajan ulkopuolella, kokea yhdessä hauska liikuntatapahtuma, jonka jälkeen voi mennä vielä jatkamaan yhdessäoloa esimerkiksi ruokailun merkeissä.

Tapahtuman ennakkoi- moittautumisaika ja maksu ovat voimassa pe 11.5. saakka. Osallistumismaksuun sisältyy osallistumiskorvauksen lisäksi mm. laadukas, tänä vuonna Salmen Kierro - paita, huolenpito reitillä, neilikka maalissa ja alkulämmittelynä zumbaa. Lisäksi osallistuneiden kesken arvotaan suuri määrä palkintoja, pääpalkintona arvokas TITANIA city-polkipyörä.

Jälki-ilmoittautuminen on mahdollista tapahtumapäivään klo 17.30 saakka (25 €), ei sis. paitaa. Maksun voit suorittaa myös Smartum- liikuntaseteleillä.

Hauskin ja värikkäin porukka palkitaan jälleen

Salmen Kierro on aina ol-

lut iloinen tapahtuma ja samanlaista tunnelmaa on odotettavissa myös tänä vuonna. Monet porukat ovat jo useiden vuosien ajan huomioineet tapahtuman pukeutumalla värikkäästi ja eloisesti. Hullunkurisinkin asusteet sopivat tähän tapahtumaan ja istuvat siihen tunnelmaan, jota tapahtuma sisältää. Myös tänä vuonna joukon hauskin ja värikkäin porukka palkitaan.

Salmen Kierro uudistetaan

Tänä vuonna Salmen Kierro on uudistunut reitin osalta, mikä tarkoittaa, että reitille lähdetään Iisalmen torilta, josta kuljetaan entistään hienommissa maisemissa, pitkin rantoja, nyt myös Luuniemen ympäri. Reittivaihtoehtoja on kaksi, joista lyhempi noin 5 km ja pidempi noin 7 km.

Kaksi reittivaihtoehtoa tarjoaa myös vähemmän liikkuneille oman, lyhemmän vaihtoehdon. Reitit voi joko kulkea haluamalla tavalla; kävellen, juosten tai pyöräillen. Mehutarjoilupaikkoja on kaksi.

Salmenkierto on osa Liikunnan Riemu- päivää.

Tapahtumasta lisää tietoa www.iisalmenvisa.com

Suunnistusjaostoa



Pieni seikkailija on suorittanut Paloskin Peikon antaman tehtävän ja jatkaa matkaansa rastin leimattuaan.

Toukokuun ensimmäisenä lauantaina 5.5. Paloivuori kutsuu jälleen lapsiperheitä perinteiseen Hippo-seikkailuun. Seikkailun järjestävät yhteistyössä Iisalmen Visan suunnistusjaosto, Kangaslammin koulun vanhempainyhdistys ja Pohjois-Savon Osuuspankki. Seikkailupäällikkö Seija Nelimarkka Visaasta on

suunnitellut hiihtostadionin lähiympäristöön mukavan, ulkoilureittejä ja polkuja hyödyntävän reitin. Viitoitetun reitin varrelta löytyy neljä rastia, joilla on luonto- ja suunnistusaiheisia tehtäviä. Huhujen mukaan tapahtuman jokavuotinen vieras Paloskin Peikko on taas nähty kulkemassa vuoren rinteil-

lä, joten tarkkasilmäinen seikkailija saattaa hänetkin reitin varrelta bongata. Reitin kierrettyään seikkailijat saavat pikku palkinnon! Tapahtuman keskuspaikalle, hiihtostadionille, on luvannut tulla itse Hippo, joten pikkuväelle riittää nähtävää. Tekemistä kaipaaville on erilaisia puuharasteja, ja juoksu-

haluiset pääsevät mittaamaan sähkökytensä emitteerausradalla, jossa kekeillaan suunnistuksessa käytettävää ajanottojärjestelmää. Kaiken tämän jälkeen, tai vaikka touhun lomassakin, voivat seikkailijat piipahtaa kodalle makkarapaistoon. Makkaroita on myynnissä paikan päällä, joten omia eväitä ei tarvitse mukaan rahdata.

Jo vuosien ajan Paloivuorella on ylläpidetty kiintorastiverkosta, ainoaa Iisalmissa. Iisalmen kaupungin vapaa-aikapalvelukeskus on viime vuosina kehittänyt Paloivuorta entistä monipuolisemmaksi liikuntapaikaksi ja mm. alueen opastaulut uusittiin viime vuoden lopulla. Tässä vaiheessa katsottiin tarpeelliseksi myös kiintorastiverkosto uusia kokonaan. Yhteistyössä kaupungin kanssa Iisalmen Visan suunnistusjaosto suunnitteli ja toteutti tämän työn lokakuun lopussa 2011. Kaupunki teki uudet, taatusti jäpäkät rastitolpat lehtikuusiparrusta ja lainasi mönkijän kärvyineen rastitolppien met-



sään kuljettamista varten. Rivakat suunnistajat sitten lapiopelissä pystyttivät tolpit pitkin vuoren rinteitä ja Saunaniemen alueelle.

Kiintorastiverkoston karttaa on keväällä saatavilla Iisalmen uimahallilta ja Visan toimistolta Visalasta. Kesäkuun alussa pidettävien Visan kansallisten suunnistuskilpailuiden jälkeen kartta on tarkoitus liittää tulostettavaksi sekä Visan suunnistusjaoston että Ii-

salmen kaupungin kotisivuille. Näin se on kaikkien halukkaiden saatavilla. Kiintorastien ideahan on se, että karttaan merkityistä 25:stä rastista kukin voi suunnitella sopivan ta-soisen ja pituisen reitin ja käydä sen kiertämässä itselleen parhaiten sopivana ajankohtana.

Alkukesän aikana kiintorastiverkosto on suunnitella myös Sourunsalon koulun läheisyyteen.

IISALMEN YÖTRIATHLON 7.7.2012

TULE & KOE TRIATHLONIN RIEMU!

Iisalmen Yötriathlon järjestetään keskellä kauneinta Suomen kesää, Iisalmen upealla triathlonreitillä.

Keskiyön auringon valaisema reitti kiertee keskellä vesistöjen ja peltojen hallitsemaa maisemaa ja hyväkuntoiset tiet sekä monipuolinen juoksureitti tarjoavat erinomaiset puitteet niin huipputulosten tavoittelijoille kuin liikunnasta elämyksiä hankkiville.

Leikkimielisempään puulaakiviestiin, jossa kukin joukkueen jäsen suorittaa yhden lajin, voivat ottaa osaa kaikki lajista kiinnostuneet tai muuten vain kokeilunhaluiset kaveri- ja työpaikajoukkueet.

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

OHJELMA:

19:00 PERUSMATKA
Matkat: 1,5km uinti/40km pyöräily/10km juoksu
Sarjat: M/N Yleinen + ikäsarjat 35v alkaen 5v-välein + kuntosarja M/N

19:30 SPRINTTI + VIESTI
Matkat: 500m uinti/20km pyöräily/5km juoksu
Sarjat: Kuntosarja + puulaakiviesti

Kilpailukeskus: Iisalmen tori

OSANOTTOMAKSUT:

<p>Perusmatka: 40€ Early bird (30.5.mennessä) 45€ (4.7. mennessä) 55€ Ilmoittautuminen paikan päällä</p>	<p>Sprintti & Puulaakiviesti: 30€ Early bird (30.5. mennessä) 35€ (4.7. mennessä) 45€ Ilmoittautuminen paikan päällä</p>
---	---

lisätietoja: www.iisalmenvisa.com

yhteistyössä: **ScorpionStore**

LIKUNNAN RIEMUA TORILLA LIKUNNAN RIEMUA TORILLA

LIKUNNAN RIEMUA

– toritapahtuma su 20.5.2012 klo 14.00–20.00

SALMEN PUOLIKAS-maraton (M/N), lähtö klo 15.00

SALMEN KIERTO- liikunnallinen tapahtuma naisille, alk. klo 17.30

KUNNIAKIERROS

Ilmoittautumiset: www.iisalmenvisa.com

Tapahtuma-alueella on liikunnallista menoa, liikuttavia näytöksiä, toiminta- ja esittelypisteitä, herkkuja, musiikkia, ilmaiset kirppariöpöydät, toritanssit ym.



LAPSILLE

Temppurata, poniratsastusta, kasvomaalausta, askartelua, ”eläimelistä” menoa, yllätyksiä ym.

Paikalla poliisi- ja paloauto (varauksella)

Tule, zumbaa ja hae Salmen Kierto-paitasi sekä voita hienoja palkintoja arpajaisissa.

Iloisen päivän teille tarjoavat:
Iisalmen Visa ja lina

Menossa mukana; Iisalmen Kaupunki, Lähivakuutus, 4H, Säästöpankki Optia

Suosittu yleisurheilukoulut kesällä 2012

Ilmoittautuminen ja infotilaisuus to 10.5.2011 klo 17.30
Sankariniemen urheilukentällä.

Urheilukoulut alkavat viikolla 21 ja kestävät
elokuun loppuun asti.

Viikarit (4-5 -vuotiaat)

Harjoitukset kerran viikossa:
- maanantaisin klo 16.30-17.15
- maanantaisin klo 17.30-18.15 tai
- torstaisin klo 16.30-17.15
Hinta 30e + lisenssi

Kipittäjät (6-7 -vuotiaat)

Harjoitukset kerran viikossa:
- tiistaisin klo 16.30-17.30
- tiistaisin klo 17.30-18.30 tai
- torstaisin klo 17.30-18.30
Hinta 40e + lisenssi

Viipottajat (8-9 -vuotiaat)

Harjoitukset kaksi kertaa viikossa:
- tiistaisin ja torstaisin
klo 16.30-17.30
Hinta 70e + lisenssi

Lisenssit

2005 ja myöhemmin syntyneet 6e
1999-2004 syntyneet 10e
1998 ja aikaisemmin syntyneet 20e

Sisaralennus kaikissa ikäryhmissä 5e.

Tiedustelut

Kisatoimisto 044 082 0621
Ohjaajat 044 082 0622

Pinkojat (10-11 -vuotiaat)

Harjoitukset kaksi kertaa viikossa:
- tiistaisin ja torstaisin
klo 17.30-18.30
Hinta 70e + lisenssi

Spurttajat (yli 12 v.)

Harjoitukset neljä kertaa viikossa:
- maanantaisin klo 18.30-20.00
- tiistaisin klo 18.30-20.00
- torstaisin klo 18.30-20.00 ja
- lauantaisin klo 11.00-13.00
Hinta 120e + lisenssi



*Koko kesä iloista liikkumista ja yhdessäoloa
koulutettujen ohjaajien opissa!*

