



VISA-POSTI



**FORTE
SPORT.FI**

KV. FIS KALLEN KISAT 12.-13.12.
Lapinlahden Ensilumenladulla
Järj. Lapinlahden Veto



3. LIIKUTTAVAT HIIHTOMESSUT

LAPINLAHDEN MONITOIMITALOLLA LA. 12.12. KLO 9.00-15.00 SU. 13.12. KLO. 9.00-15.00

KARHU

CRYSTAL OPTIGRIP

VOITTELEMATON SUKSISENSAATIO!
- pitää ja luistaa kelillä kuin kelillä
- kevyt ja joustava runkorakenne

155;-
(209;-)

KVH

GAMMA CLIP

OHITTAMATON SAUVATARJOUS!
- Iloitettava Clip -hihna
- 90% kevyt hiihtokuituputki

79;-
(129;-)

rukka



JOHANNA / JACK
- lämmin kuntailijan hiihtoasu

129;-
(169;-)

ROSSIGNOL

X-IUM JR SKATE 0708

JUNNUKISASUKSI SUPERHALVALLA!
- kevyt, vakaa Nomex -runko
- liukas K7000 -pohjamateriaali

99;-
(219;-)

KVH

RACE GLOVE

HUIPPUHANSKA HALVALLA!
- lämmin Thinsulate -eristys
- ulkopuoliset saumat tuo mukavuutta

19;-
(35;-)

HOLMENKOL



SMART WAXER 850 W
- huippuluokan kestävä voitelurauta
- paksu, uritettu pohja

49;-
(59;-)

MESSUILLA MUKANA MM:

ROSSIGNOL

ATOMIC

ROIDE

skl wax

vauhti

KVH

SALOMON

R2

HOLMENKOL

exel

rukka

toKo

CASCO

FORTE SPORT OY, MAANINGANTIE 29 71750 MAANINKA
PUH. 050-5400 610 MYYNTI@FORTESPORT.FI

JA PALJON MUUTA...

TERVETULOAA!





Hiihto ja suomalainen sielu

Suomalaiset odottavat kilpaurheilussa menestystä ennen kaikkea hiihtolajeissa. Hiihto on osa suomalaista sielunmaisemaa. Iisalmen Visakin tunnetaan hiihdosta. Tällä hetkellä Visan hiihto elää murroskautta, mutta uusia hiihtäjiä nousee aina. Se on elämän laki.

Muutaman viikon päästä tiedämme nouseeko Iisalmen Visan kilpaurheilija olympiakoneeseen. Edellisen kerran se nähtiin vuonna 1972, kun hiihtäjämme Juhani Repo edusti Suomea Sapporon talviolympialaisissa Japanissa. Toivotamme kaikki yhdessä ampumahiihtäjä Jarkko Kauppiselle tsemppiä ja onnea kahteen tärkeään katsastuskisaan.

Ilmastomuutos vaikuttaa myös hiihtoon. Kun hiih-

din kilpaa 1970- ja 80-lukujen taitteessa, niin jouluun mennessä oli harjoituskilometrejä 1000 täynnä ja hiihtopäiviä noin 80. Nyt Iisalmen korkeudella on vain 15-20 hiihtopäivää ennen joulua. Toisaalta eräissä lajeissa, kuten suunnistuksessa, harjoitusolosuhteet paranevat: nyt voimme harjoitella tasavertaisesti norjalaisien ja ruotsalaisten kanssa. Kovaa harjoittelua ei korvaa mikään: esimerkiksi voin tässä ottaa omat ennätykseni juoksuradoilta: cooper 4070 m, maantiekymppi 32 min, maastojuoksu (15 km) 51 min. Näillä arvoilla voidaan haastaa nykyäänkin sekä suunnistuksen että juoksun kärki Suomessa. Ja nyt tämä on mahdollista paremmissa harjoitusolo-

suhteissa.

Kiitän lopuksi neljättä vuodesta Iisalmen Visan puheenjohtajana. Nyt kun luovutan puheenjohtajan nuijan Tommi Lähteiselle, toivotan samalla hänelle menestystä kunniaakaan urheiluseuramme peräsimessä.



Asko Saatsi
puheenjohtaja
2006–2009



Harjoitusmahdollisuudet paranee

Iisalmen Visan urheilijoiden harjoitusmahdollisuudet paranevat. Väestönsuojaan on valmistunut Visan urheilijoille ja jäsenille tarkoitettu kuntosali. Nyt yleisurheilijoiden talvinen harjoittelu voi tapahtua yhdessä paikassa. Kuntosaliin pääsee urheilijoiden lisäksi myös kuntoilijat. Edellytyksenä on seuran jäsenyys kuten tuossa jo aikaisemmin mainittiin. Kuntoilijoita otetaan sällille rajoitettu määrä, sillä haluamme turvata aktiiviurheilijoille harjoittelurauhan.

Käsissäsi on Iisalmen Visan ensimmäinen verkkolehti. Näin on, sillä tämä lehti ilmestyy sekä paperi-, että nettiversioina Iisalmen Visan nettisivun kautta. Lähiaikoina sen voi tilata suoraan sähköpostiin, josta sen lukeminen onnistuu linkin kautta. Tämä projekti on yhteistyötä Iisalmen Kaupunkilehden kanssa.

Pariviikkoa sitten luolassa oli ensimmäiset kisat. Osallistujia oli mukavasti ja kisoja on talven aikana tulossa lisää. Myös piirin hallikisat lähestyvät. Ensimmäiset hallikisat junnuille on tammiukuun viimeisenä viikonloppuna. Lisää näistä löytyy

tietoa Pohjois-Savon piirin sivuilta.

Saatsin Asko evästi tuossa viereisellä palstalla uutusta puheenjohtajaa. Hyviä eväitä tässä kiristävissä kilpailussa ihmisten vapaaajasta varmasti tarvitaan. Iisalmen Visassa on tällä hetkellä tekemisen meininki ja siitä on hyvä Lähteisen Tommin jatkaa.

Iisalmen Visan yleisurheilu on asettanut kovat tavoitteet tulevaisuudelle. Ensimmäisen vuoden aikana on tarkoitus saada seurajohtajakoulutus loppuun. Sen aikana tehdään yleisurheilujaostolle toimintakäsikirja. Samalla vauhdilla on tarkoitus hakea Sinettiseuraksi. Ilman SUL:n tukea ei kumpikaan olisi ollut mahdollista. Urheilullisella puolella tavoitteena on nousta ensi vuoden aikana 80 parhaan

seuran joukkoon ja viidessä vuodessa valioluokan seuraksi eli 50 parhaan joukkoon. Siinäpä sitä sitten onkin hommia.

Olemme hakeneet vuoden 2012 veteraanien yleisurheilun SM-kisoja Iisalmeen. Viime vuonna haussa oli vuoden 2011 kisat ja ne meni Mikkeliin. Toivottavasti tänä vuonna tärpää, sillä tarkoituksemme on järjestää ainakin yhden isomman kisan kesässä jatkossakin. Ensimmäisen vuoden aikana on tulossa isompien kisojen osalta välivuosi, mutta järjestämme sitä vastoin enemmän omia kisoja Sankariniemellä.

Niemelän Arto on valittu Pohjois-Savon liikunnan puheenjohtajaksi. Onnea Artolle. Ylä-Savolla on nyt entistä vahvempi edustus maakuntamme urheilun etujärjestöissä.



FYSIOPODO
WWW.FYSIOPODO.FI

- Alaraajatutkimukset
- Tukipohjalliset • Jalkojen hoidot

Jalkaterapeutti Pia Kallio
Kirkkopuistikatu 15 A, Iisalmi
040 538 6491 tai 050 545 4525



Koulutettu hieroja/urheiluhieroja/
Personal Trainer Arto Karppinen

**SOITA JA
VARAA AIKA.**

Louhenkatu 7 T 2
(myös ilta- ja lauantai-aikoja)
puh. 0400 256 135

Lämpimästi tervetuloa!
www.hierontakarppinen.fi



Visan hiihtäjät leirillä Vuokatissa

Lunta odotellessa Visan hiihtäjät leireilivät Vuokatin ensilumella. Lähtö oli torstaina 5.11 Iisalmen ABC-asemalta kello 12.30. Vuokattiin saavuimme puolitoista tuntia myöhemmin ja lähdimme heti hiihtämään. Tyyli oli vapaa, osa hiihti tunnin, toiset kaksi. Illalla oli vuorossa Vuokatinhovin maukas päivällinen ja jalkapallon pelaaminen. Touhukkaan päivän jälkeen uni tuli silmään aikaisin.

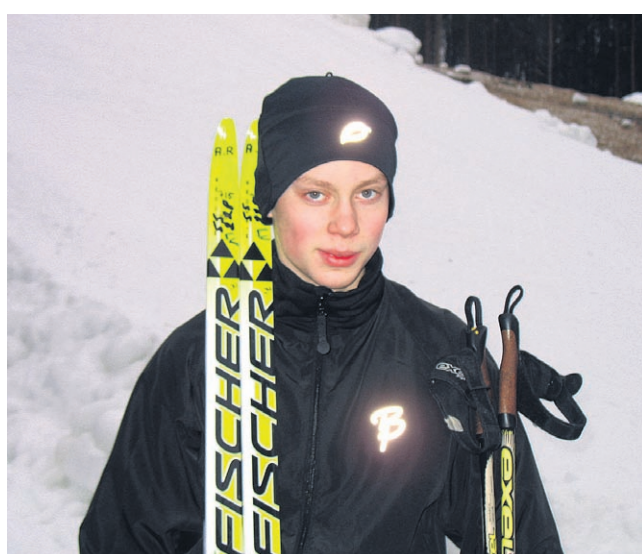
Seuraavana aamuna herätyskellot pirahtelivat muumien tahtiin jo 7.30.

Unihiekat karisteltuamme suunnistimme aamulenkille ja aamupalalle. Aamupäivästä vuorossa oli vapaan hiihtoa, melko sohjoisella ladulla. Rannan lenkin jälkeen maahan kurnikin jo melko paljon, niinpä lounas hävisikin parempiin suihin joutuisasti. Lounaan ja iltapäivän perinteisen hiihdon välillä olikin kiva pitkä tauko ja kerkesimme ottaa mittaa toisistamme biljardissa....Tommi oli ylivoimainen. Hiihdon jälkeen taas vaihteeksi söimme ja lähdimme

keilaamaan, jossa kolmen kärki oli Tommi, Viivi ja Juho. Illalla pojat lämmittivät vielä saunan ja porukka rupesi untenmaille jo kymmenen aikoihin. Lauantaina herätys taas puoli kahdeksalta, lenkki ja aamupala jonka jälkeen pidimme pienen paussin ja lähdimme hiihtämään. Osa hiihti perinteistä ja osa vapaata. Viikonloppu alkoi näkyä jo ladulla, jossa oli melkoinen suksien suihke. Iltapäivä treenin jälkeen oli jälleen vuorossa päivän kohokohta, päivällinen. Ruokaa läh-

dimme sulattelemaan Urheilupuiston uimahalliin. Kilpailuhenkisinä saimme tietysti sielläkin kisat pystyyn, pelasimme vesilentopalloa ja polttopalloa. Kaikki selvisi reissusta hukkumatta. Sunnuntaina olikin vuorossa vähän pidempi ja palauttava hiihtolenkki, jolloin vastaan tuli armeijanleivissä oleva Partasen Antti, jonka kanssa hiihtelimme loppu lenkin armeijajuttuja kuunnellen.

Pekka, Aira, Tommi, Antti, Viivi ja Antti.





Kilpahiihtäjä armeijassa

Nimeni on Antti Partanen ja aloitin armeijan kesällä 2009. Palveluspaikakseni valikoitui Kainuun Prikaati Kajaaniin. Alusta alkaen oli selvää, että pyrin saamaan armeija-ajasta kaiken hyödyn irti myös kilpahiihdon osalta.

Heti palveluksen alkuvaiheessa kaikille kilpaurheilijoille pidettiin haastattelun. Haastattelun jälkeen valikoitui kymmenen hiihtäjän ryhmä, joka aloitti kansalaisvelvollisuuden suorittamisen lisäksi kovan hiihtoharjoittelun.

Tähän syksyyn mennessä harjoitusolosuhteet Kainuussa ja Kainuun Prikatissa ovat olleet loista-

vat. Tosin aliupseerikoulun kaksi ensimmäistä viikkoa olivat teoriapainotteisuuden vuoksi kireisiä, joten silloin harjoittelu jäi hieman vähäisemmäksi. Muutoin joka viikolle on viikko-ohjelmaan sovitettu n. 8 tuntia treeniaikaa, jonka lisäksi harjoittelua tulee vielä vapaa-ajallakin. Lisäksi joka kuukausi on noin viiden päivän mittainen urheiluleiri Vuokatin upeissa maastoissa.

Kilpailutoiminta on armeijassa ollut aina tärkeässä roolissa. Sotilasviisiottelu järjestettiin Tikkakoskella. Lajeina ottelussa ovat esteuinti, kranaatinheitto, esterata,

ammunta ja 4 km:n juoksu. Henkilökohtaisessa kisassa sijoitukseni oli 15. ja joukkuekisassa tuomisina pronssimitali.

Prikaatin suunnistuskierrat kuuluivat myös ohjelmaan. Suoritus oli muuten hyvä, mutta hain vahingossa yhden väärän rastin, joten lopputulos hylättiin.

Prikaatin partiosuunnistuskilpailut onnistuivat sitten jo paremmin. Kisa alkoi yöosuudella, joka suunnistettiin pareittain. Olimme parin kanssa yön jälkeen viidentenä. Toisenä päivänä joukkueelle jaettiin kartta, joka sisälsi 25 rastia. Rastit jaettiin nelihenkinen joukkue-

een kanssa. Pienen pummin jälkeen joukkueemme jatkoi pikataipaleelle, johon kuului juoksua, kranaatinheittoa ja ammuntaa. Ammunnan jälkeen maaliin oli vain n. 200 metriä. Lopputulokset selvisivät toisen päivän illalla ja saimme kuul-la joukkueemme sijoittuneen toiseksi suunnistusvirheestä huolimatta.

Kaiken kaikkiaan Kainuun Prikaati on kilpahiihtäjälle unelmien paikka harrastaa lajiaan, vaikka välillä tuntuu, että treeniaika loppuu kesken. Apunamme on valmentaja Vuokatin urheilupistolta, jonka johdolla ohjattu harjoituksia

on vähintään kerran viikossa. Nyt kun joulukuu koittaa, niin "välisodan" aikaan hiihtäjät lähtevät kahdeksan päivän mittaiselle hiihtoleirille Vuokattiin, josta sitten porukalla matkaamme Lapinlahdelle kisaamaan FIS Kallen kisoihin.

Omat treenit ovat suju-neet tähän saakka suhteellisen hyvin lukuun ottamatta parin viikon sairastelua ja pari kertaa on tullut kaaduttua saavarinnetreeneissä niin, että käveleminenkin on ollut hankalaa.

Kisakautta ja uusia haasteita odotetaan malttamattomina!