



VISA-POSTI



Automaalaukset ja Kolarikorjaukset 40 vuoden kokemuksella

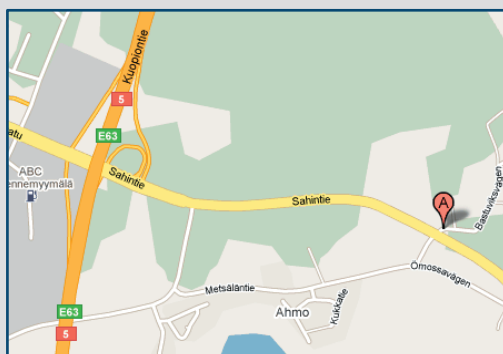
- Maalaustyöt
- Kolarikorjaukset
- Tuulilasinvaihdot
- Korin oikaisut
- Vahinkotarkastukset
- Sijaisautopalvelu



DuPont Refinish
More than just paint ...

Käytämme DuPontin laadukkaita automaaleja !

Kustannusarviot eurolleen ennen työn aloittamista
Cabas – laskentaohjelmalla, jota käyttävät myös
vakuutusyhtiöt ja heidän tarkastajansa.



Vakuutusyhtiöiden hyväksymä kolarikorjaamo / automaalaamo

Ahmon Automaalaamo

Saunalahdentie 20, 74140 IISALMI Puh: 017-823 884, 0400-570 350 email: toimisto@ahmonautomaalaamo.fi

MYyntIAUTOT



Ford Focus 1.6 Ambiente Wagon -04
mittarilukema 75 000 km

Ohjaustehostin, Keskuslukitus,
Sähkökäyttöiset ikkunat, Ilmastointi,
Lohkolämmitin, Stereot, Ajotietokone,
Penkinlämmittimet, Sähköpeilit
Vetokoukku, Kahdet renkaat, Huoltokirja

8 900,-



Citroen Berlingo 1.9d -03
mittarilukema 185 000 km
Jakohihna vaihdettu, 2 renkaat

5 990,-



CITROEN XSARA 1.6 -05 FARM.
Mittarilukema 147 000 km
Ilmastointi, 2xrenkaat, tod. siisti

5 650,-

Luontevasti liikkeelle Kunto-Visan avulla

Marjastaminen olisi mukavaa, mutta metsään lähteminen eksymisen takia peittää. Hiihtämäänkin tekisi mieli, mutta suksivoitelu ontuu. Kuntosalille ei huvita lähteä, koska laitteet tuntuvat vierailta.

Jos yksikin näistä asioista kuulostaa tutulta, Kunto-Visa voi olla ratkaisu ongelmaasi. Iisalmen Visan järjestämässä kuntokoulussa pääsee kokeilemaan monipuolisesti eri lajeja, ja tietoa tulee myös ravinnosta ja painonhallinnasta.

Aikaisempaa lajikokemusta ei tarvitse olla, sillä liikkeelle lähdetään perusasioista. Vaikka joku laji olisi entuudestaan tuttu, haastetta lajiin saa paneutumalla esimerkiksi tekniikoihin tarkemmin.

Tarvittaessa perustetaan useampi ryhmä, jotta kaikille tarjoutuu paras mahdollinen tilaisuus tutustua liikuntaan.

Kunto-Visaa ovat toteuttamassa yhteistyössä Iisalmen Visan suunnistus-, hiihto- ja yleisurheilujaostot. Kuntokoulun ohjelma on paloiteltu viiteen jaksoon: kaksi suunnistus- ja yleisurheilujaksoa ja yksi yhtenäinen hiihtojakso.

Suunnistusjaksoilla ope-

tellaan muun muassa käyttämään karttaa ja kompassia sekä tutustaan lähialueen maastoihin. Vaelluksia järjestetään kaksi: yksi syksyllä ja toinen keväällä.

Kuntovisalaiset pääsevät myös aikuisten suunnistuskurssille, joka pidetään toukokuussa neljä kertaa. Kursin jälkeen ryhmä käy ohjautusti kesäkuun kunto-rasteilla.

Yleisurheilujakso alkaa tutustumisella lihaskuntoharjoitteluun eri liikuntamuotojen kautta (esim. kuntosalilla). Jakson aikana perehdytään myös lihaskuntoon ja ravintoluento opastaa mm. terveelliseen ruokavalioon.

Kevätpuolella opetellaan kävely-, sauvakävely- ja juoksutekniikoita. Urheiluvälinetietoutta on myös tarjolla; millainen on hyvä kävely- tai juoksukenkä. Jaksojen aikana kokeillaan myös yleisurheilulajeja.

Suksien voiteluun, ja nousu- ja laskutekniikoihin sekä perinteisellä että vapaalla hiihtotavalla päästään tutustumaan vuoden vaihtumisen molemmin puolin. Yhteishiihtolenkit ja kuumamohiihto kuuluvat myös osaksi hiihtojaksoa.

Kaikkea tätä ja paljon muuta pääsee kokeilemaan

eri alojen asiantuntijoiden kanssa.

Kunto-Visa pyörittää käyntiä keskiviikkona 8. syyskuuta, jolloin Sankariemien urheilukentällä järjestetään ilmainen kävelytesti. Samalla on mahdollisuus tutustua Kunto-Visaan paremmin sekä ilmoittautua kuntokouluun mukaan.

Illan aikana (kello 17–20.30) on myös mahdollisuus kehonkoostumusanalyysiin. Vaaka kertoo painon, painoindeksin, rasvaprosentin, kehon sisäisen rasvan määrän sekä luu-lihasmassan. Analyysi maksaa kaksi euroa.

Kunto-Visan hinta on 13.9.2010–19.6.2011 kestävältä aikajaksolta 200 euroa. Se sisältää yhteensä 39 kokoontumiskertaa. Myös osallistuminen yksittäisille jaksoille on mahdollista. Jaettavan materiaalin saa lisäksi omaksi.

Tarkempi ohjelma ja aikataulu päivitetään myöhemmin Iisalmen Visan Internet-sivuille.

Kunto-Visa sopii jokaiselle, joka haluaa vinkkejä ja monipuolisuutta arjen kuntoiluun.

Jenni Kivioja

Drop Out

Huomasin parisen viikkoa sitten lehdesä jutun, jossa jääkiekkoväki kokosi voimiaan yhteen. Yksi syy oli se, että harrastajista osa putoaa pois (drop out) harrastuksen piiristä, koska paikkakunnalta ei löydy järkevää jatkamahdollisuutta.

Tämä ilmiö on valitettavan tuttu myös yleisurheilun puolella. Jääkiekkoväki on päässyt jo sanoista tekoihin, mutta yleisurheilupuolella on päästy vasta sanoihin.

Barcelonan tuloksia kritisoi eräs kolumnisti ja sattui silmään, että hän kiinnitti huomiota siihen mitä on tehty Berliinin EM-kisojen jälkeen. Mielestäni kyse ei ole siitä mitä aivan viime vuosina on tehty vaan siitä mitä on jätetty tekemättä viimeisen kahden kymmenen vuoden aikana.

Olin seuraamassa piirin Sisulisähui-pentumaa Varkaudessa viime viikonloppuna ja siellä mm. 14-15-vuotiaiden sarjoissa joissakin lajeissa mitalin sai osallistumalla. Joitakin lajeja ei järjestetty ollenkaan koska ei ollut osallistujia. Ei ole pienintäkään toivoa saada yleisurheilua nousemaan ellei näihin ikäluokkiin saada paljon harrastajia. On oltava massaa, josta erottuu lahjakkaat. Kyse ei taida olla enää drop out -ilmiöstä vaan enem-

mänkin drop dead -ilmiöstä.

Sisulisäkisat menivät muuten visalaiten osalta loistavasti. Saimme 21 mitalia.

Tarttis siis tehdä jotakin. Mutta onhan sitä tehtykin. Iisalmen Visa näytti olevan tilastoissa yleisurheilulisensseillä mitattuna noin 20 isoimman joukossa Suomessa. Nyt tarvitsee vain nostaa se muissakin pisteissä samalla tasolle. Siihen työhön tarvitaan vähintään kymmenen vuotta aktiivista työtä. Ja on onnistuttava estämään myös lahjakkaiden urheilijoiden pois putoaminen.

Tämän lehden ilmestyessä on menossa Kalevan Kisat Kajaanissa. Visalta kisoissa on mukana Jenni Kivioja. Onnistuessaan Jenni taistelee mitaleista 7-otellussa. 14-15-vuotiaitten nuorten SM-kilpailuihin meiltä on menossa useampi urheilija samoin 17-vuotiaitten sarjaan.

Toivotaan menestystä ja hyviä tuloksia.

Keijo Vidgren



Esimerkkiä nuoremmille ja vähän vanhemmillekin

Iisalmen Visan veteraani-yleisurheilijat menestyivät mainiosti omissa Euroopan mestaruuskilpailuissaan Unkarissa heinäkuun puolivälissä. Kotiin tuomisina oli peräti viisi mitalia.

Arto Eskelinen pokkasi kirkkaimman mitalin 45-vuotiaiden kuulantönnöstä. Eskelisen tulos oli 15,08.

– Päätin ennen kisaa, että ruotsalaiselle (Bengt Petterssonille) en ainakaan häviä, enkä hävinnyt, tyytyväinen mestari tuumasi mitalikahveilla.

Viime vuoden maailmanmestari Pettersson joutui taipumaan Eskeliselle lopulta 36 sentillä. Kuuma keli verotti jonkun verran tulostasoa. Eskelisen ennätys 16,78 on vuodelta 2008.

– Toinen työntö oli kaikista paras, varmaan joku 15,70, mutta takajalka osui tartaniin. Tänä kesänä olen työntänyt 15,35, joten siihenkin nähden kisa meni Unkarissa hyvin.

Viljo Hyvölä käveli EM-kisoissa kaksi hopeamitalia 80-vuotiaiden sarjassa. Kakossijat tulivat 5 kilometrin (aika oli 35.32,31) ja 20 kilometrin (2:33.41) matkoilta.

– Hyvin jaksoin kävellä kuumassa, Hyvölä summasi. Hyvölällä on jo uusi laji kävelyn ohelle tähtäimessä.

– Kävin kokeilemassa moukarinheittoa, jotta saan



Arto Eskelistä ja muita veteraanien EM-kisojen sankareita juhlittiin mansikkakakulla ja kahvilla Iisalmen Visan kisoimistolla.

voimaa yläkroppaan. Tavoitteenani on tulevaisuudessa heittää keihästä, vinkkaasi Hyvölä.

Mitaleille ylsi myös Visan Seija Eskelinen, joka oli 40-vuotiaiden kuulassa toinen tuloksella 11,60 ja kiekossa kolmas tuloksella 36,76.

Eskelinen pääsi kuumuudesta huolimatta kuulassa lähelle ennätystään 11,78. Hopeatulos on Eskelisen kauden paras tähän mennessä.

Matti Kumpulainen kä-

vi myös kisaamassa korkeushypyssä ja tuloksena oli 60-sarjan 10. tila. Kumpulainen ylitti korkeuden 140.

Iisalmen Visan puheenjohtaja Tommi Lähteinen oli luonnollisesti tyytyväinen veteraanien yltämään mitalisaldoon.

– Kaikki veteraanurheilijamme näyttävät mainiota esimerkkiä nuoremmille sekä syksyllä starttaavalle Kunto-Visa-projektille, kehui Lähteinen.

Jenni Kivioja



KUNTO-VISA

KUNTOA KAIKILLE



UUSI, MONIPUOLINEN, JOKAISELLE SOVELTUVA

VISAN KUNTOKOULU

13.9.2010–19.6.2011

IISALMEN VISAN KUNTOKOULU TARJOAA monipuoliset opit kuntoilijan arkeen, mm:

- LIIKKUMINEN LUONNNOSSA, RETKEILY
- HIIHTO KUNTOILUMUOTONA
- SISÄLIIKUNTA, LIHASKUNTO
- SAUVAKÄVELY, LENKKEILY, PYÖRÄILY
- RAVINTO JA PAINONHALLINTA

KUNTOILU VOI OLLA MONIPUOLISTA JA MIELENKIINTOISTA!

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT
pe 10.9.2010 MENNESSÄ puh. (017) 820 6210 tai 0440-820 622

ESITTELY JA ILMAINEN KÄVELYTESTI
(lisäksi mahdollisuus kehonkoostumusanalyysiin, 2 €)
SANKARINIEMIEN URHEILUKENTÄLLÄ
ke 8.9.2010 klo 17.00–20.30. TERVETULOA!

 Tutustu tarkemmin www.iisalmenvisa.com
Iisalmen kaupunki, vapaa-aikapalvelukeskus



Iisalmen Visan yleisurheilukouluissa pääsee kokeilemaan monipuolisesti eri lajeja.

Koe yksilölajin hauskuus yhdessä Suositut yleisurheilukoulut jatkuvat syksyllä

Kun kilpailukautta ei yleisurheilijoilla ole enää paljon jäljellä, kääntyvät katseet jo tulevan talven harjoitteluun. Samoin tekevät myös Iisalmen Visan suositut yleisurheilukoulut, jotka jatkuvat taas syksyllä. Uuden harjoitustilan myötä yleisurheilun lajiharjoittelusta saa myös

talven ajalle entistäkin sisällökkäämpää. Iisalmen väestönsuojan urheiluhallissa pystyy tekemään kaikkia lajeja sekä juoksemaan piikkareilla. Harjoitukset ovat yleisurheilukouluissa monipuolisia, joten niistä on hyötyä lasten ja nuorten liikunnalliselle ke-

hitykselle. Yleisurheilun monipuolisuus palvelee lisäksi erinomaisesti myös muita lajeja. Yleisurheilukouluun osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Ryhmiä on tarjolla 4-vuotiaista ylöspäin ja kukin ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Yleisurheilukouluis-

sa mukana oleminen ei edellytä kisoihin osallistumista, vaikkakin toivottavaa se on. Ilmoittautumistilaisuus pidetään koulujen alkamisen jälkeen. Tiedotteita voi seurata Iisalmen Visan Internet-sivuilta.

Jenni Kivioja

Tue lasten ja nuorten urheilua Kunniakierroksen avulla

Iisalmen Visa järjestää Kunniakierroksen torstai-iltana 26. elokuuta Sankarieniemen urheilukentällä. Tapahtumalla kerätään rahaa iisalmelaisten lasten ja nuorten urheiluun.

Seura saa Kunniakierroksen tuotosta vähintään 50 prosenttia. Mitä suurempi tulos, sitä isomman potin myös seura saa. Summaan vaikuttavat kerääjien ja tukijoiden määrä.

Kerääjäksi voi ilmoittautua Iisalmen Visan toimistolla, josta saa keräyslistoja, esitteitä ja ohjeita. Mikäli kerääjäksi ei ole aikaa, voi oman tukensa an-

taa jonkun toisen keräyslistalle.

Iisalmen Visan tavoitteenä on kerätä noin 80 listaa täyteen minimisummalla. Kerääjäksi kelpaa kuka tahansa ja myös kenet tahansa voi haastaa mukaan.

Kunniakierroksen pienin tukisumma on 8 euroa. Ylärajaa ei ole. Tukijaksi kelpaa yksityinen henkilö, yritys tai muu oikeustoimikelpoinen yhteisö ympäri Suomen.

Kunniakierroksen tukemiseen voi osallistua paitsi kertamaksulla myös kierrosmaksulla. Tuolloin

tukisumma määräytyy kerääjän juokseman tai kävelemän kierrosmäärän mukaan. Minimisumma 8 euroa täytyy tässäkin kuitenkin täyttyä.

Esimerkiksi jos kerääjä kiertää 15 kierrosta ja tukisumma on ollut kaksi euroa per kierros, kokonaissummaksi tulee 30 euroa. Kahden euron kierrosmaksulla täytyisi siis vähintään kiertää neljä kierrosta.

Aikaa kierrosten kiertämiseen on yksi tunti.

Listat kannattaa palauttaa Visan kisatoimistoon heti niiden täytyttyä. Lista

saa myös olla vajaa. Seura tallentaa tiedot sähköisesti ja Suomen Urheiluliitto laskuttaa summat.

Kunniakierros on hyväntekeväisyyskeräys ja -tapahtuma. Varoilla tuetaan nuorten liikuntaa ja valmennusta. Kunniakierros järjestetään tänä vuonna 29. kerran ja sitä hallinnoi Suomen Urheiluliitto.

Lisätietoja Kunniakierroksesta saa esimerkiksi Iisalmen Visan kisatoimistosta (017-8206210) sekä Kunniakierroksen Internet-sivuilta.

Jenni Kivioja

Maratonkoululaisten kuulumisia

Syksyllä alkanut Iisalmen Visan järjestämän SUL:n virallisen Maratonkoulun toinen kurssi etenee kovaa vauhtia kohti päätöstavoitetta. Takana on 10 kuukautta, jotka ovat pitäneet sisällään innostusta, yritystä, onnistumisia ja välillä pettymyksiäkin. Koululaisten ikähaarukka on tänä vuonna poikkeuksellisen laaja, mukana on niin alle kaksikymppisiä nuoria kuin yli kuusikymppinen teräsvaarikin. Heitä ja koko ryhmää seurattessaan on todettava, ettei urheilu katso ikää eikä aloituskuntoa. Jokainen voi ja pystyy, kun vain tahtoa on – ja suomalaisellahan sitä on.

Alkutestien jälkeen jokaiselle räätälöitiin sopiva harjoitusohjelma ja intoa puhkuen koululaiset lähtivät tien päälle. Omatoiminen lenkkeily ohjelman mukaan sekä yhteislenkit kokeneempien juoksijoiden vetämänä ovat olleet harjoittelun pohjana. Lisäksi koulun aikana on tutustuttu laajasti urheiluun ja hyvinvointiin vaikuttaviin asioihin, kuten harjoittelun perusteisiin, juoksutekniikkaan, ruokavalioon, urheiluvammojen välttämiseen ja hoitoon sekä juoksua tukeviin harjoitusmuotoihin. Tavoitteena on ollut antaa koululaisille eväitä paitsi juoksemiseen erityisesti, myös liikuntaan elämäntapana.

Talven harjoittelun jälkeen oli mahdollisuus tarkastaa kunnon kehitys ja harjoitus-tasot. Tarkastus olikin paikallaan, sillä keväällä tehtyjen välitestien perusteella testattavien kunto oli pääsääntöisesti parantunut. Hurjimmin kehittyneillä kilometriin tarvittava aika oli tippunut jopa minuutilla harjoituksen rasittavuuden pysyessä samana! Myös kiloja ja senttejä oli tippunut tienvarteen silminnähävästikin. Talven ja sairastelujen tuomat tautokaan eivät kaada kuntoilijan maailmaa, sillä parin viikon tai kuukaudenkin tauon jälkeen kuntoilun voi aloittaa aina uudelleen. Useimmilla meillähän on loppuelämä aikaa pitää itseltämme huolta.

Kevään ja kesän kuluessa osa koululaisista on käynyt myös testaamassa kuntoa kilpaleikeillä. Ensimmäisen kympin, puolimaratonin tai maratonin juoksijoiden kommentit kokemuksista ovat olleet positiivisia, sillä itsensä voittaminen tai haaveensa toteuttaminen ovat varmasti elämän palkitsevimpiä kokemuksia. Hyvistä kokemuksista saa voimaa jatkaa säännöllistä harjoittelua, tahtoopaa niistä jäädä kipinä vielä vähän paremman suorituksen tekemiseenkin... Tähänkin koulusta on toivottavasti löytynyt eväitä jo pidempään juoksua harrastaneille.

Kurssi virallisena lopputavoitteena on osallistuminen syyskuun alussa Kuopiossa Kuopio-maratonille, kukin sopivaksi katsomalleen matkalle. Säännöllistä liikuntaa hakeneille kymppi lienee jo tässä vaiheessa helppo tavoite, voipa moni itsensä yllätykseksikin tavoitella puolimaratonin läpäisemistä. Toivotavasti mahdollisimman monen silmissä kangastelee myös maratonin maaliviiva. Olipa tavoite mikä tahansa, valmistautuminen loppu-tavoitteeseen alkaa vähitellen olla ajankoh-taista ja perhosten määrä vatsanpohjassa lisääntynee kuun loppua lähestyttäessä.

Näin EM-kisoja seurattessa on välillä hyvä itsekin pinkaista lenkille. Hyviä lenkkikelejä ja liikuntaintoa kaikille sekä tsemppiä koululaisille ja muille Kuopio-maratoniin osallistujille!

Sari Lähtinen

Marjahaan Autopalvelukeskus

Arvaa kenen
auto ei mennyt
katsastuksesta
läpi?

017 821 7600

Marjahaan Autokatsastus

- myös rekisteröinnit - kaikkien katsastusasema - myös rekisteröinnit -

Edullinen Vuokraus.



Hinnat alk. 27 euroa / vrk.

017-821 7510

• Kolarikorjaus • Tuulilasit •

Ylä-Savon

Automaalaus

**Huom! uusi
puhelinnumero**

**050
541
6759**

**Marjahaan
Autofixi**

Autojen ja penkkien pesut.
Maalipinnan kiilloitukset.
Hajun poisto.

- Määräaikais-
huollot ja
korjaukset.
- Ajoneuvojen
ilmastoinnin
huolto ja korjaus
- Autosähkö.



0440 286 000

**SPIES
HECKER**

**ABC-Liikenneaseman vieressä
Lammenkaari 9.
puh. (017) 821 7500**

