



Koronatilanne

Iisalmen Visa on käynnistänyt toimintaansa Korona-tilanteen sallimissa puitteissa.

Visan **hygieniaohjeet** löytyvät täältä:

https://www.iisalmenvisa.com/userfiles/Etusivu/Ajankohtaista/Visa_hygieniaohjeita_ver3.pdf

Noudata:

- Valtioneuvoston liikkumis- ja kokousrajoituksia (<https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>),
- THL:n ohjeistuksia (<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>) ja
- Iisalmen Kaupungin mahdollisia tulevia liikuntapaikka kohtaisia ohjeita (www.iisalmi.fi/Korona)!

Koulutettu hieroja ja urheiluhieroja Oskari Rissanen

Koulutettu hieroja ja urheiluhieroja Oskari Rissanen tekee Visan kanssa yhteistyötä.

Visan jäsenille seuraavat alennukset:

1 kerta	-10%
5 kertaa	-15%
10 kertaa	-20%

Lisätietoja [täältä](#).



Yleisurheilu

Visa järjestää seuraavat viikkokilpailut:

- 30.06.2020, klo 18:00 Visan viikkokisat
- 20.07.2020, klo 18:00 Visan viikkokisat
- 25.08.2020, klo 18:00 Visan viikkokisat/seuranmestaruuskisat



Näillä viikoilla, vko 27, 30 ja 35, EI OLE YLEISURHEILUKOULUN HARJOITUKSIA!

30.06.2020 kisoihin ilmoittautuminen tapahtuu seuraavasti:

- alle 9-vuotiaiden (vuonna 2012-2016 syntyneet) ilmoittautuminen tehdään toimistolle, joko täyttämällä lomake <https://docs.google.com/forms/d/1qITMnBvePsQENdmcMFfirvP4WFmbTpSMruBS0gu9ugQ> tai soittamalla toimistolle. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 28.06.2020.
- Yli 9-vuotiaat ilmoittautuvat kilpailukalenterin kautta <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=21&npa=23&nka=6&nva=2020&npl=00&nkl=00&nvl=00&ns=0&ni=-1&nd=6&nl=0>
Viimeinen ilmoittautumispäivä on 26.06.2020.

Huomioi nämä:

- Kisoihin ei voi osallistua ilman lisenssiä.
- Ikäryhmä määräytyy syntymävuoden mukaan. Jos on syntynyt vuonna 2014, kilpailija osallistuu 6-7 vuotiaiden sarjaan.

Tulevia heittokisoja

- **11.7 klo 12.00 piirinmestaruus heitot, Iisalmi.** 17 v., 19 v. ja yleinen naiset/miehet kuula/moukari.
- **18.7 klo 12.00 piirinmestaruus heitot, Keitele.** 17 v., 19 v. ja yleinen Naiset/miehet. Kiekko/Keihäs. Visa toisena järjestäjänä.
- **1.8 klo 12.00 Iisalmi.** 15 v. ylöspäin, Naiset / Miehet kuula, kiekko ja moukari.
- **29.8 klo 12.00 seuranmestaruus heitot.** Kaikki sarja. Alle 15 v. 3 heittoa. Kuula, kiekko ja moukari. Keihästä ei heitetä.

Yleisurheilukouluun mahtuu lisää osallistujia

Yleisurheilukouluun mahtuu vielä lisää osallistujia 8-10 -vuotiaiden, yli 11 vuotiaiden sekä aikuisten ryhmään!

IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621 kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



Suunnistus

Suunnistuskausi jatkuu Kaisanet-omatoimirasteilla Iisalmen Poskimäessä, lähtö Poskimäentieltä.

Kartan voi tulostaa Visan nettisivuilta ma 22.6. alkaen osoitteesta:
<https://www.iisalmenvisa.com/fi/suunnistus/kaisanet-omatoimirastit/>

Karttamaksu 5€ maksetaan suunnistusjaoston tilille, alle 18-vuotiaat suunnistavat ilmaiseksi.

Pyöräily- ja triathlon

Uinti (vain jäsenille): Avovesiuinti maanantaisin klo 18.30. Uimme 1,5-2 km ryhmässä. Kokoonnumme yleisimmin Makkara-
lahden tai Mansikkaniemen uimarannalle. Harjoituspaikka ilmoitetaan jaoston wu-ryhmässä.

Juoksu (vain jäsenille): Kangaslammin kuntolenkki ti 11.7. ja ti 14.8. klo 18.30. Lähtöpaikka Kangaslammin uimaranta. Juokse 1-3 kierrosta ja kellota aika. Yksi kierros on noin 2 km.

Maantiepyöräily (kaikille avoimet): Keski viikkoisin klo 17.30 ja sunnuntaisin klo 9. Lähtöpaikka Omakotitie 59 pihasta. Aloittelijoille suosittelemme yhteydenottoa yksityisviestillä tai sähköpostilla, niin sovitaan sopiva aika kevyelle lyhyemmälle lenkille. Näille lenkeille voit osallistua esim. hybridillä tai maastopyörällä. Ota yhteyttä!



Toimiston aukioloajat

Visan toimisto on pääsääntöisesti auki näin:

Ma	8-13
Ti	11-16.30
Ke	8-13
To	8-13
Pe	8-12.30

Sihteeri pitää kesän aikana pidennettyjä viikonloppuvapaita. Tarkista päiväkohtaiset aukioloajat osoitteesta: <https://www.iisalmenvisa.com/fi/yleinen/ajankohtaista/>

