

TRIATHLON JA PYÖRÄILY



PYÖRÄHUOLLON PERUSTEET

Iisalmen Visan triathlon- ja pyöräilyjaoston järjestää pyörähuollon perusteet. Käydään läpi pyörän perushuoltoa, tarvittavia työkaluja, renkaiden vaihto, jarrujen- ja vaihteiden säätö, ketjun venyminen/rasvaus ja muita asioita tarpeen mukaan. Osallistujat saavat huoltaa omaa pyöräänsä. Ohjaajat opastavat tarvittavien työkalujen hankinnassa ja muissa pyöräilyyn liittyvissä kysymyksissä!

Kurssipäivät ja ajankohdat:

- 3.5.2021, klo 17:30 - 19:30

- 4.5.2021, klo 17:30 - 19:30 (jos ensimmäinen ryhmä täyttyy.)

Kurssi on Visalaisille ilmainen. Muille hinta 5€ ja maksu käteisellä tasarahalla paikanpäällä. Osallistujamäärä rajattu, ole nopea.

Kurssipaikka määritellään myöhemmin ja ilmoitetaan sähköpostiin.

Ilmoittautumiset 2.5.2021 mennessä osoitteessa: <https://forms.gle/1kniv8pKDWndNCay5>

Lisätietoa: triathlon.pyoraily@iisalmenvisa.com
tai 0406757123 / Harri Puumalainen

JUNNULENKIT

Maanantaina 17.5 alkaen viikoittain yhteensä 5 kertaa. Ikäsuositus 7-12v.

Visan jäsenille maksuton tai liittyminen jäseneksi ilmoittautumisen yhteydessä, juniorihinta 10€.

Ilmoita mahdolliset allergiat ja muut huomioon otavat seikat kisatoimistoon, että ohjaajat osaavat ottaa ne huomioon. Ohjaajilla on mukana lenkeillä EA-varusteet ja juomista.

Kokoontuminen Paloisvuorelle klo 17:30. Ensimmäisen kerran kesto 1.5h, loput kerrat 1h. Ensimmäisellä kerralla käydään aluksi läpi pyörät ja tarkastetaan pyörän turvallinen toiminta. Vanhemmat ovat tähän tervetulleita!

Pakolliset varusteet:

- Maastoajoon soveltuva pyörä
- Kypärä
- Hanskat
- Juomapullo

Paikkoja on 15 jotka täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautuminen 11.5. mennessä

kisatoimisto@iisalmenvisa.com

Lisätietoja Harrilta numerosta 0406757123

UIMAHALLIN RATAVUORO

Pyöräily- ja triathlonjaoston uintivuoro uimahallissa torstaisin klo 19.15-20.30 toukokuun loppuun. Kesäkuussa aloitetaan avovesiuintit, tarkempia tietoja lähempänä.



YHTEISLENKIT ALKAA!

Yhteislenkit polkaistaan käyntiin tutustumisella maantiepyöräilyyn 19.5 klo 17:30. Lähtöpaik- kana Omakotitie 42 kohdalla oleva levike Citymarketin ympyrän vierestä.

Yhteislenkki on suunnattu kaikille uusille ja jo tutuille henkilöille, jotka haluavat ajaa pyörä- lenkkiä ja tutustua samanhenkiseen porukkaan. Tervetuloa mukaan pyörällä kuin pyörällä, ei jäsenpakkoa.

Lenkin luokitus 1 tai 2 riippuen osallistujista. Luokituksen löydät:

<https://www.iyps.fi/wp-content/uploads/2015/12/LenkkiJaRetkiLuokitus.pdf>

Säävaraus, räntäsateella tai yhtenäisellä vesisateella emme aja.

Seuraa kesän lenkki-ilmoituksia Triathlon- ja pyöräilyn FB sivulla! Lisätietoja osoitteesta triathlon.pyoraily@iisalmenvisa.com

SUUNNISTUS

HIPPOKOULU STARTTAA TAASI!

Hippokoulu on koko perheelle tarkoitettu matalan kynnyksen suunnistuskoulu, missä opetel- laan suunnistuksen perusasioita. Hippokouluun ovat tervetulleita kaikki suunnistuksesta kiin- nostuneet lapset ja nuoret. Alle 6-vuotiailla tulee olla oma huoltaja mukana harjoituksissa.

Hippokoulu kokoontuu keskiviikkoisin klo 18:00-19:00. Harjoituspaikat ovat:

- 19.5. Kangaslammin koulu
- 26.5. Paloisvuori
- 2.6. Paloisvuori
- 9.6. Varikko
- 16.6. Mansikkaniemi
- 23.6. Paloisvuori



Jokaisella kerralla ensin pelataan ja leikitään, sitten opetellaan suunnistukseen liittyviä asioita kuten karttamerkkejä- ja värejä ja lopuksi tehdään suunnistusharjoitus. Kaikki harjoitukset suunnitellaan ja toteutetaan osallistujien ikä- ja taitotaso huomioiden. Ohjaajat pitää huolen siitä, että jokainen pärjää ja oppii!

Hippokoulun maksu on 20€, joka sisältää Visan jäsenmaksun 10€, sekä ohjauksen, kartat ja oppaat. Visan perhejäseniltä v. 2021 hippokoulun hinta on 10€. Osallistumismaksu makse- taan ensimmäisellä harjoituskerralla joko käteisellä tai kortilla. Maksu sisältää kartat, rastikou- luvihkon, ohjauksen ja palkinnot.

Ilmoittaudu Hippokouluun Iisalmen Visan toimistoon osoitteeseen kisatoimisto@iisalmenvisa.com su 16.5.2021 mennessä. Kerro ilmoittautuessasi Hippokoululaisen nimi ja ikä sekä huoltajan nimi ja puhelinnumero.

Hippokoulussa huomioidaan alueella voimassa olevat ohjeet ja suositukset turvaväleistä, osanottajamääristä sekä hygieniasta. Harjoitteet ja ohjaus toteutetaan sillä hetkellä voimassa olevien ohjeiden mukaisesti.

IISALMEN VISA

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



KAISANET OMATOIMIRASTIT

Suunnistuskesän 2021 kuntorastikalenteri päivitetty. Kalenteri löytyy osoitteesta: <https://iisalmenvisa.com/fi/suunnistus/suunnistus-kalenteri/> Kisanet-rastikausi aloitetaan omatoimirassteilla, joita pidetään ainakin toukokuun ja vielä osittain kesäkuun ajan. Kesäkuussa yritämme päästä pitämään kuntorastit normaaliin tapaan ajanotolla. Omatoimirasteja tulee olemaan tarjolla kuitenkin läpi kesän.

Muutokset mahdollisia ja noudatamme aina alueellisia sekä suunnistusliiton ohjeistuksia koronarajoituksista.

Omatoimisuunnistuksen karttojen lunastukseen on tulossa muutoksia, niistä tiedotamme suunnistusjaoston nettisivuilla sekä facebookissa mahdollisimman pian.

Kartat on ladattavissa Visan sivuilta ilmaiseksi omaan käyttöön.
<https://www.iisalmenvisa.com/fi/suunnistus/kisanet-omatoimirastit/>
Kartat voi ostaa myös Kesportista käteisellä 5€.

SUUNNISTUSJAOSTON TALKOOT

Suunnistusjaoston perinteiset pihasiivoustalkoot ovat UK-muovilla 5.5. keskiviikkoiltana.

YLEISURHEILUKOULUT-KESÄKAUSI 2021

Iisalmen Visan kesäkauden yleisurheilukoulut alkavat viikolla 20 (17.5.2021 alkaen) Sankari-
niemen kentällä. Ilmoittautuminen Iisalmen Visan sivuilla: www.iisalmenvisa.com

Ryhmät:

- 4-5v, 2 ryhmää, 1 krt/vko
- 6-7v, 2 ryhmää, 1 krt/vko
- 8-10v, 1 ryhmä, 2 krt/vko
- yli 11v, 1 ryhmä, 2 krt/vko

Aikuisten ryhmä

- 1 ryhmä, 1 krt / vko
- Kaikenikäisille ja -kokoisille aikuisille 😊

Yu-kouluun voi tutustua yhden kerran maksutta omalla vastuulla, jonka jälkeen harrastus katsotaan alkaneeksi, ellei peruutusta ole erikseen ilmoitettu.



IISALMEN VISA

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



Visalan toimisto, Riistakatu 11

Toimiston aukioloajat:

ma	9-16.30
ti	8-15.30
ke	8-15.30
to	8-15.30
pe-su	suljettu

Kokoustilaa vuokrataan

Visala on oiva paikka pitää kokouksia, koulutustilaisuuksia tai vaikkapa pikkujouluja.

Käytössä on noin 25 henkilön kokoontumistila kahvi- ja ruokailuastioineen.

Erikseen varattaessa videotykki ja tarvittava kokousvälineistö.

Vuokra

1 h	25 €
2 h	50 €
3 h	65 €
4 h	80 €
5 h ja yli (= koko ilta)	90 €

Varmista kokouspaikkasi heti ja varaa Visala edullisesti käyttöösi ottamalla yhteyttä kisatoimistoon:

Puh. 0440 820 621
kisatoimisto@iisalmenvisa.com
 Riistakatu 11, 74100 Iisalmi



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%

<http://www.hierontaelix.fi>



IISALMEN VISA

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

