

SYÖPÄSYKKELI HYVÄNTEKEVÄISYYSTEMPAUS

Kari Saastamoinen ja Visassakin tuttu puuhamies Matti Kumpulainen pyöräilevät Nuorgamista Helsinkiin elokuussa n.10 päivässä Syöpäsykkeli-nimeä kantavassa hyväntekeväisyystempauksessa. Lisätietoa tempauksesta löytyy tapahtuman nettisivuilta:

<https://oma.sylva.fi/kultanauha/16-4182>

Tempauksen tuotto menee Sylva ry:lle, joka auttaa ja tukee syöpään sairastuneita sekä heidän läheisiään, syöpäosastojen henkilökuntaa sekä syöpätutkimusta.

Kannustamme Iisalmen Visan jäseniä tukemaan tempausta!



TALVEN YLEISURHEILUKOULUT

Iisalmen Visan talvikauden yleisurheilukoulut alkavat viikolla 37 (13.9.2021 alkaen) Iisalmen väestönsuojassa "Luolassa", Kauppakatu 13. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ottaen huomioon pandemian asettamat kokoontumisrajoitukset.

Ilmoittautua voi visan yleisurheilun sivuilta osoitteesta:

<https://www.iisalmenvisa.com/fi/yleisurheilu/yleisurheilukoulut>



IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621

kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



LENTOPALLO

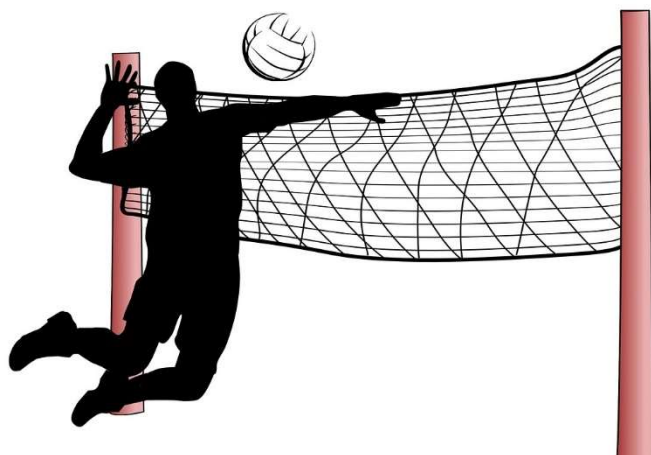
Visan lentopallojaoston kausi käynnistyy! Tulevalla kaudella Visa saa aluesarjoihin mukaan kolme joukkuetta:

- Naiset 1, yhteyshenkilö Noora Lankinen (p.0401743005)
- Naiset 2, yhteyshenkilö Paula Rajamäki (p. 0505676853)
- Miehet 1, yhteyshenkilö Paavo Moilanen (p. 0456487575)

Harjoitukset alkavat viikolla 34 Kangaslammen koululla seuraavasti:

- Tiistai: 18-19:30, Visa Naiset 1 ½ Sali, Visa Naiset 2 ½ sali.
- Tiistai: 19:30-21:00 Visa Miehet 1 ja harrastajat ½ sali
- Torstai 18:00-19:30 Visa yhteinen lentopallovuoro koko sali, vain lisenssin omaavat pelaajat

Lisätietoa toimintaan osallistumisesta, kausimaksuista ym. joukkueiden yhteyshenkilöiltä tai Tommi Lähteiseltä (p. 050 5900 906).



PYÖRÄILY JA TRIATHLON

Avovesiuintit jatkuvat maanantaisin klo 18 syyskuun alkuun saakka. Viimeinen uintikerta on perinteinen kamomillauinti 6.9. Uinnin jälkeen on tarjolla höyryävää kamomillateetä. Uintipaikka vaihtuu viikoittain ja siitä tiedotetaan jaoston wu-ryhmässä.

Pyydä liittymistä puheenjohtaja Marika Moilaselta puh. 0443284664. Myös uudet uimarit avitetaan alkuun.

SUUNNISTUS

Visan vuosikymmenten kantava suunnistuspäällikö Eelis Hautala täyttää 90 v. Lämpimät onnittelut!

IISALMEN VISA

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



PYÖRÄILY JA TRIATHLON

Iisalmi Pyöräily 4.9.2021.

Pyöräilypäivä on kaikille avoin ja maksuton pyöräilytapahtuma, missä on erilaisia ohjattuja lenkkejä pitkin Iisalmea. Iisalmen Visa tarjoaa osallistuneille pientä ruokaa ja juomaa Paloisvuoren kodalla.

Facebookin tapahtuma osoitteessa:

<https://www.facebook.com/events/142536157982997>

Ilmoittautuminen viimeistään 2.9 mennessä, mutta mielellään mahdollisimman pian osoitteessa: <https://forms.gle/GhqEh8jaUw8TFwc6A>

Reittitarjonta:

----- Maantie -----

Maantie pitkä: Maantielenkki aktiivi kuskille, missä haaste tulee matkasta. Keskivauhti n. 30 kmh ja matka n. 150 km. Peesissä ajamalla vauhdissa pysyy hyvin mukana monen ta-soiset kuskit ja matka taittuu! Kesto n. 6h

Maantie helppo: Harrastajalle passeli lyhkänen lenkki, missä ajetaan n. 25kmh vauhdilla n. 60-80km. Soveltuu hyvin maantiepyörän omaaville harrastajille. Kesto n. 4h.

Maantie hidas: Hitaalla vauhdilla ajettava n. 40 km mittainen lenkki leppoisaalla 20kmh vauhdilla. Soveltuu ajettavaksi hyvin myös hybridillä, maasturilla tai vaikka jopolla! Kesto n. 3h.

----- Gravel -----

Gravel vaativampi: Ajetaan metsäautotietä, peltotietä, helppoa polkua tai muuta uraa pikeä vältellen. Vauhti määräytyy maaston mukaan ja lähdetään seikkailufiiliksellä matkaan! Soveltuu kaikille seikkailuhenkisille Gravel kuskeille ja myös helpoksi XC lenkiksi. Kesto n. 5h.

Gravel normaali: Soralennkki pitkin yläsavon maaseutua. Kestoltaan lähes sama kuin vaativampi ryhmä, mutta pysytään poissa kapeimmilta urilta. Kesto n. 4-5h.

----- MTB -----

MTB harraste. Ajetaan erilaisia polkua ja vastaan voi tulla mäkiä, kiviä tai juuria. Siis sitä ihan oikeeta maastopyöräilyä! Kesto n. 5h

MTB helppo. Reitin painotus neulaspoluilla tai muulla helpolla maastolla. Ei isoja korkeuseroja, mutta matkaa kertyy kuitenkin. Kesto 3-4h.

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

<http://www.hierontaelix.fi>



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



IISALMEN VISA

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

