



TRIATHLON JA PYÖRÄILYN KESÄN AVOVESIUINTIKAUSI

Avovesiuintit jatkuvat maanantaisin klo 18 syyskuun alkuun asti. Viimeinen uintikerta on maanantaina 5. syyskuuta. Uintipaikka vaihtuu viikoittain ja siitä ilmoitetaan jaoston wa-ryhmässä.

HIPPO-KISAT 16.8. KLO 18 SANKARINIEMEN KENTÄLLÄ

HUOM! Ilmoittautuminen päättyy keskiviikkona 10.8. klo 12.00.

Ilmoittautuminen sähköpostitse osoitteeseen: kisatoimisto@iisalmenvisa.com

Ilmoittautumisessa kerrottava osallistujan nimi, syntymävuosi, sukupuoli, lajit sekä puhelinnumero.

Lajit ja kilpailusarjat:

- pituushyppy, kuulantyyntö ja 60 m juoksu: v. 2009–2010 ja v. 2011–2012 syntyneet tytöt ja pojat
- pallonheitto ja 40 m juoksu: v. 2013–2014 ja v. 2015–2016 syntyneet tytöt ja pojat
- 40 m juoksu: v. 2017 syntyneet ja sitä nuoremmat tytöt ja pojat (ei ajanottoa)

Kisat järjestetään yhteistyössä Iisalmen Visan ja OP Ylä-Savon kanssa.

IISALMEN VISAN YLEISURHEILUKOULUT

Kesän yleisurheilukoulut päättyvät 11.8. Kiitos kaikille urheilijoille ja vanhemmille mukavasta yhteistyöstä!

Iisalmen Visan talvikauden yleisurheilukoulut alkavat viikolla 37 (12.9.2022 alkaen) Iisalmen väestönsuojan urheiluhallissa, Kauppatie 13. Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa, kunhan saamme ryhmäjaot valmiiksi.

Lisätietoja ja linkki ilmoittautumiseen tulee lähiaikoina Iisalmen Visan kotisivuille ja tämän kesän yleisurheilukoulujen wa-ryhmiin.



IISALMEN VISAN HIIHTOKOULUT

Kiiturit-ryhmän harjoitukset

7-10 -vuotiaiden hiihtokoulu alkaa keskiviikkona 7.9.2022 klo 18.00. Harjoitukset aloitetaan hiihdon perinteisten syksyharjoitteiden merkeissä sisältäen mm. juoksua, sauvakävelyä ja sauvarinnettä. Kun lumet satavat maahan ja ladut ovat hiihdettävässä kunnossa siirrytään hiihtoharjoituksiin suk-sien kanssa. Hiihtokoulu pidetään keskiviikkoisin Paloisvuorella. Ryhmän päävetäjinä toimivat Pasi Tolonen ja Jari Kaarakainen.

Alle 7-vuotiaiden hiihtokoulu alkaa lumien sadettua maahan.

Hopeasompa-ryhmän hiihtoharjoitukset

Visan hiihtoharjoitukset 11-16 -vuotiaille junioreille pyörivät kaksi kertaa viikossa. Harjoituspäivät ovat tiistai ja torstai klo 18:00-19:00. Ensisijainen kokoontumispaikka on Paloisvuori, mutta yksittäisissä harjoituksissa saatamme vaihtelun vuoksi pistäytyä treenaamassa muuallakin. Harjoittelumme hakee monipuolisuudessa vertaansa: maastolenkkejä, rullahiihtoa asfaltilla ja maastossa, suoharjoituksia, sauvarinnettä, lihaskunto- ja tekniikkaharjoitteita yms.

Uusia harrastajia otetaan mukaan non-stoppina. Jos olet kiinnostunut monipuolisesta hiihtoharjoittelusta, tervetuloa mukaan. Koulutetut valmentajat ja kokeneet kilpahiihtäjät opastavat sinut maastohiihdon kiehtovaan maailmaan. Jos olet jo harrastanut aktiivisesti liikuntaa, niin kynnys tulla mukaan on silloin matalalla. Varustepuolella meillä löytyy suuri määrä asiantuntemusta, jolloin oikeiden välineiden valinnastakaan ei tule ongelmallista. Ryhmän päävetäjänä toimii Heikki Huttunen. Tervetuloa iloisen ja monipuolisen ulkoilmaharrastuksen pariin! Hopeasompa-ryhmän harjoitukset pyörivät ympäri vuoden.

Mukaan pääset Visan jäsenmaksun maksaneena.

TRIATHLON JA PYÖRÄILY

PRO JERSEY UNISEX, Visan uudella kuosilla, vaalea XS-XXL

Jos olet kiinnostunut tilaamaan Visan pyöräilypaidan ilmoita siitä toimistolle sähköpostilla kisatoimisto@iisalmenvisa.com 23.8. mennessä. Paidan hinta on 56€.



IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621

kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



Visalan toimisto, Riistakatu 11

Toimiston aukioloajat:

ma	10.30-16.30
ti	8-14
ke	8-14
to	8-14
pe	8-14
la-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

