



Hiihtokouluja talvella 2023 - 2024

Visan hiihtojaosto järjestää hiihtokoulun teemalla harjoituksia pienemmille junioreille ja kova-tempoisempia harjoituksia nuorille. Ryhmät ovat **Hiihtotähdet (5–7-vuotiaat)**, **Kiiturit (7–10-vuotiaat)** ja **Hopeasompa-ryhmä**.

Hiihtokoulujen ajankohta on torstaisin klo 18:00–18:45/19:00 Paloisvuorella.

Hiihtotähdet aloittavat hiihtokoulun torstaina 11.1.2024

Kiiturit-ryhmä aloittaa syksyharjoitukset 14.9.2023

Hopeasompa-ryhmä käynnissä

Hiihtotähdet (5–7-vuotiaat)

5–7-vuotiaiden kanssa harjoitteleme hiihtokoulussa suksien kanssa oman kehon hallintaa. Tavoitteena on oppia hallitsemaan omaa kehoa, suksia ja sauvoja erilaisissa tilanteissa. Hiihtotapa on vapaa, eli molemmilla tyyleillä voi osallistua. Koulutunti koostuu alkuun yhteisestä pelistä suksien kanssa, jonka jälkeen harjoitteleme eri osa-alueiden kehittämistä yhdellä tai kahdella harjoituksella. Lopuksi on taas pelailtu tai otettu jokin leikkimielinen kisailu. Aikaisempina talvina ohjaajien näkökulmasta on ollut hauska seurata, miten lasten tekeminen on ollut reipasta ja ahkeraa, sekä myös huomata huima kehittyminen talven aikana suksien kanssa liikkumiseen.

5–7-vuotiaiden hiihtokoulu alkaa torstaina 11.1.2024

Hiihtokoulun kesto 45 min/kerta

Kiiturit (7–10-vuotiaat)

7–10-vuotiaiden hiihtokoulu alkaa 14.9.2023 ja se jatkuu torstaisin klo 18.00 Paloisvuorella.

Harjoitukset aloitetaan hiihdon perinteisten syksyharjoitteiden merkeissä sisältäen mm. juoksuja, sauvakävelyä ja sauvarinnettä. Kun lumet satavat maahan ja ladut ovat hiihdettävässä kunnossa siirrytään hiihtoharjoituksiin suksien kanssa.

Hiihtokoulun kesto 60 min/kerta

Hopeasompa-ryhmän hiihtoharjoitukset

Visan hiihtoharjoitukset 11–16-vuotiaille junioreille pyörivät kaksi kertaa viikossa. Harjoituspäivät ovat tiistai ja torstai klo 18:00–19:15/19:30.

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-stopina. Jos olet kiinnostunut monipuolisesta hiihtoharjoittelusta, tervetuloa mukaan. Koulutetut valmentajat ja kokeneet kilpahihtäjät opastavat sinut maastohiihdon kiehtovaan maailmaan. Jos olet jo harrastanut aktiivisesti liikuntaa, niin kynnys tulla mukaan on silloin matalalla. Varustepuolella meillä löytyy suuri määrä asiantunte-
musta, jolloin oikeiden välineiden valinnastakaan ei tule ongelmallista.

Hopeasompa-ryhmän harjoitukset pyörivät ympäri vuoden, tervetuloa mukaan!
Harjoitukset tiistaisin ja torstaisin klo 18–19:15/19:30 pääasiassa Paloisvuorella.

IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621

kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



Toimintamaksu ja jäsenmaksu

Hiihtokoulun toimintamaksu on kaudella 2023–2024 20 €/lapsi, jonka jälkeen perheen muut lapset 10€/lapsi. Lisäksi on oltava skipassi tai oma vakuutus. Hiihtokouluun osallistuvan on oltava Iisalmen Visan jäsen tai liityttävä jäseneksi. Toimintamaksu laskutetaan sen jälkeen, kun hiihtokouluun on ilmoittauduttu alla olevan linkin kautta.

Ilmoittautuminen hiihtokouluihin

Ilmoittautumaan mukaan hiihtokouluihin pääset [tästä linkistä](#)

Uuden jäsenen jäsenhakemuksen pääset tekemään [tästä linkistä](#)

Ohjeet jäsenhakemukseen liittyen:

Mikäli lapsenne on ns. uusi jäsen, tulee Iisalmen Visan jäsenhakemus täyttää yllä mainitussa osoitteessa/linkistä.

Jäsenhakemuksen lähettämisen yhteydessä ei tarvitse vielä maksaa jäsenmaksua, vaikka näkyvä tilinumero voi houkutella maksamaan. Kisatoimisto lähettää jäsenhakemuksen käsittelyn jälkeen laskun jäsenmaksusta vuodelle 2024. 1.8.2023 alkaen jäsenhakemuksensa jättäneiden jäsenmaksuun sisältyy myös vuoden 2024 jäsenmaksu.

Mikäli lapsenne on jo Iisalmen Visan jäsen (esim. jäsenmaksu on maksettu talvella 2023), Iisalmen Visan kisatoimisto lähettää kaudesta 2024 jäsenmaksutositteen alkuvuodesta 2024.

Tiedustelut ja yhteydenotot hiihtokouluista

Hiihtotähdet, 5–7-vuotiaat Ville Heikkinen p. 050 345 5985

Kiiturit, 7–10-vuotiaat Pasi Tolonen p. 040 660 4618

Hopeasompa-ryhmä Heikki Huttunen p. 050 309 7877

Iisalmen Visa toivottaa lumista ja pitkää hiihtokautta sekä toivottavat kaikki tervetulleeksi hiihtokouluihin. Rohkeasti mukaan vaan!

Ensilumenlatu ja Visan jäsenetus

Vuokatin ensilumenlatu on avattu 14.10. ja Visan jäsenkorttia näyttämällä saa hinnoista alennusta seuraavasti:

Ensilumi 14.10.2023 alkaen

Aikuiset 20 €/päivilippu (norm. 24 €)

< 12 v ja eläkeläiset 10 €/päivilippu (norm. 12 €)

Jäsenkortin voi tarvittaessa noutaa Visalasta.

IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621

kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



Ampumahiihto

Visan ampumahiihtoharjoitukset Hanhilammella keskiviikkoisin klo 18:00 - 20:00

Triathlon ja pyöräily

Uinnin ratavuoro torstaisin klo 18–19.

Jaoston syyskokoukseen esille tuotavat aiheet ilmoitettava viimeistään 27.10. jaoston sähköpostiin; triathlon.pyoraily@iisalmenvisa.com

Alustavasti jaoston syyskokous 7.11.2023 klo 18 Visalassa.



VALOTON VALOT ON
IISALMEN TORILLA
MA 23.10.
klo 17.30-18.30

SÄÄVARAUS, VARAPÄIVÄ KE 25.10. klo 17.30-18.30





IISALMEN VISA

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



Yleisurheilukoulut

Iisalmen Visan yleisurheilukoulujen talvikausi on nyt käynnistynyt Iisalmen väestösuojassa "Luolassa", Kauppakatu 13. Talvikauden viimeiset harjoitukset pidetään **12.4.2024**.

Ilmoittautuminen Yleisurheilukouluihin on avoinna täältä. Ryhmissä on vielä tilaa ja niihin voi vielä ilmoittautua.

Poikkeukset: Harjoituksia ei pidetä

- Syyslomaviikolla 42, **16.-19.10.2023**
- Joulutauolla viikolla 17. **12.2023 - 7.1.2024**
- Talvilomaviikolla 10, **4.-7.3.2024**

Muut poikkeukset:

-6-7vuotiaden ryhmät yhdistetty ja harjoitukset pidetään tiistaisin -ryhmien aikataulut voivat muuttua vielä lähiviikkoina, ilmoitamme muutoksista osallistujille/osallistujien huoltajille täällä ja sähköpostissa.

-6- 7v ja 8-9v ryhmät on yhdistetty ja pidetään tiistaisin 17:25-18:25

Yleisurheilukoulun aikataulu ja toimintamaksun hinta alla. Toimintamaksun lisäksi laskutetaan

- Iisalmen Visan jäsenmaksu (10€/lapsi/vuosi) Huom! laskutetaan vain jos lapsi ei ole jo Visan jäsen
- SUL:n lisenssi- ja vakuutusmaksu (Vuoden 2022-2023 lisenssin hinta 4-7v 5€, 8-13v 25€, yli 13v 35€)
- Vanhempi osallistuu lapsen kanssa Liikuntaleikkikouluun, laskutus vain lapsesta
- Aikuisten ryhmän ja nuorisovalmennusryhmän osallistujat hankkivat lisenssin ja tarvitsemansa vakuutuksen itse

PÄIVÄ Ryhmä Toimintamaksu (+lisenssi ja jäsenmaksu)

TIISTAI

16:30-17:15	2-3v Liikuntaleikkikoulu	85 € (95€)
17:25-18:25	6-7v (Ryhmät 6-7v ja 8-9v yhdistetty)	100 € (116€)
17:25-18:25	8-9v (Ryhmät 6-7v ja 8-9v yhdistetty)	100 € (139€)

TORSTAI

16:30-17:15	4-5 v	85 € (101€)
17:25-18:25	10-12 v	120 € (159€)
18:30-20:00	Aikuiset	150 €

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

