



VISA-POSTI



PUKINKONTTIIN

Kauko-ohjattava Carrera



20 km/h Max.
2-speed-mode
Ajoaika jopa 40 min.

Hinta 55,-

Carrera GO!!!! Formula masters autorata



Koko kasattuna: 217 x 82 cm
Radan pituus: 6,2 m

Hinta: 59,-

Fun2get YD-815 9YRHA004 Kauko-ohjattava helikopteri



Hinta: 55,-

Lego City 7208 paloasema



Paloasema(n. 43 x 22 cm)
Paloauto (n. 17 x 7 cm)
Ikäsuositus: 5-12v.

Hinta: 79,-

Lego Star Wars Jedi Starfighter



Starfighter (n. 26 cm)
Ikäsuositus: 7-12v.

Hinta: 29,-

HUIPPU EDULLISIA PELEJÄ

Tule ja tutustu suureen valikoimaan

WRC FIA World Rally Championship PS3



Hinta 17,80

NHL 11 PS3



Hinta 16,-

North American Hunting Wii Sis. aseet ja pelin



Hinta 27,90

Cabelas Big Game Hunter PS2

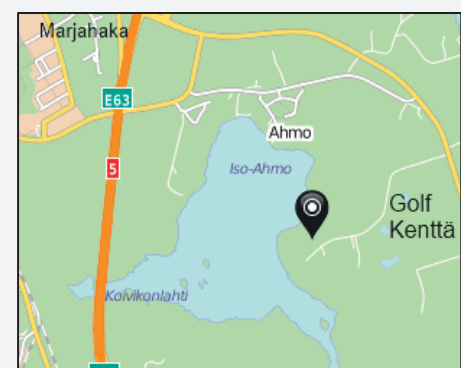


Hinta 17,90

**Varastomyymälä
Avoinna
Ma-Pe 9-17
La 10-14**

www.ystt.fi

Kotaniementie 111, 74140 Iisalmi, myynti@ystt.fi, puh: 044-525 2880



Visa jäseniään liikuttaa!

On jälleen koittanut se ajankohta vuodesta, jolloin on aika uudistaa tai hankkia Visan jäsenkirja tulevaksi vuodeksi! Vuonna 2012 Iisalmen Visan toimintaan kuuluvat monet jo tutuiksi tulleet urheilukoulut, kurssit, tapahtumat ja kilpailut. Niin ikään seuran jäsenten käytössä ovat erinomaiset harjoittelutilat.

Iisalmen Visa on monilajiseura, joka tarjoaa jäsenilleen monipuolisia mahdollisuuksia liikkuu – liikut sitten omaksi iloksi, kunnon kohottamiseksi tai kisakenttien kutsuun vastataksesi. Pyrimme kehittämään toimintaamme niin, että toimintaan mukaan tulevat voivat entistä vapaammin kokeilla eri lajeja asiantuntevien ohjaajiemme ja valmentajiemme opastuksella. Näin liikunnasta tulee monipuolista ja mielenkiintoista vuodenaikaan, ikään tai elämäntilanteeseen katsomatta.

Lapsille ja nuorille suunnatuissa, eri lajeihin keskittyvissä urheilukouluissa liikkuu jo toistasataa nuorta visalaista. Aikuisille suunnatun toiminnan laajimpana kokonaisuutena jo kuluvana vuonna tutuksi tullut Kunto-Visa saa jatkoa myös vuonna 2012. Se tulee toimimaan suunnannäyttäjänä Iisalmen Visan uuteen, monipuolisuutta korostavaan toimintamalliin tarjoten osallistujille mahdollisuuden osallistua valintansa mukaan kaikkeen Visan järjestämään aikuistoimintaan. Mukaan kuuluvat mm. puulaakihiihtokoulu, kuntosaliharjoittelukurssi, suunnistuskoulu ja yleisurheilukoulu, joihin jokaiseen voi osallistua myös erikseen. Kokonaisuutta täydentävät valikoidut vuoden 2012 triathlonkoulun harjoitukset ja luennot, jolloin Kunto-Visa tarjoaa erinomaisen tieto- ja harjoittelukokonaisuuden kuntoliikkujan tarpeisiin. Info- ja ilmoittautumistilaisuus niin Kunto-Visaa kuin II Iisalmen Yötriathloniin tähtäävää triathlonkouluakin varten järjestetään maanantaina 16.1.2011 klo 18:00 alkaen Visalassa. Tietoa tästä ja muusta Visan toiminnasta löydät helpoimmin nettisivuiltamme: www.iisalmenvisa.com



Tervetuloa liikkumaan Iisalmen Visaan!

Tommi Lähteinen
puheenjohtaja

Lajipäivillä tekniikka tutuksi

Tulevan talven aikana Iisalmen Visan yleisurheilu valmennustoiminta ottaa yhden askeleen eteenpäin. Piirin järjestämille leireille ei syksyn aikana tuntunut olevan kovin suurta halukkuutta, joten harjoituksia järjestetään omista tiloissa Iisalmissa. Samalla harjoitustilaisuudet toimivat myös vanhempien koulutustilaisuuksina.

Valmentajiksi hankitaan lajien erityisasiantuntijoita. Lajipäivät alkavat aina teoriaosuudella, joihin osallistuvat urheilijoiden lisäksi heidän vanhempansa ja seuran omat ohjaajat ja valmentajat. Näin lajipäivistä saadaan tietoa mahdollisimman laajalle. Urheilijoita jokaiseen lajipäivään mahtuu noin 15.

Ensimmäinen lajipäivä järjestetään lauantaina 10.12. alkaen klo 11.00. Aiheena on pituus ja kolmiloikka. Valmentajaksi tulee Varpaisjärven Vireen urheilijoita valmentava Leena Paldanius. Tilaisuus alkaa teoriaosuudella Visalassa. Teoriaosuuden arvellaan kestävän noin puolitoista tuntia. Tauon jälkeen jatketaan harjoituksella väestönsuojassa. Harjoitus kestää kaksi tuntia. Lajipäivät on tarkoitettu yli kaksitoista vuotiaille nuorille.

Lajipäivien järjestämistä jatketaan tammikuussa jonne on kaavailtu useampia päiviä. Kevääseen mennessä pyritään järjestämään vähintään kaksi lajipäivää aita- ja korkeushypyssä, seiväshypyssä, pituudessa ja kolmiloikassa. Myös keihään ja kiekonheiton lajipäiviä suunnitellaan.

Ilmoittautumisesta, kustannuksista, varusteista ym. lisää Iisalmen Visan nettisivuilla www.iisalmenvisa.com.

**Joulun toivotut
LAHJAKORTIT
läheisillesi löydät meiltä**

Elsan Salonki

Puh: 0400 667 770 / Elsa Sivonen
Savonkatu 19 B Iisalmi * Asematie 28 Kiuruvesi
www.elsansalonki.fi

Ellin Grilli

Simonkadulla, Citymarketin ja Vanhan Poliisiaseman välissä.



**Ellin Grilli
auki ennen
joulua**

MA 11-18
TI 11-18
KE-TO 11-21

PE 11-24
LA 15-24
SU 15-20

6.12. Ellin Grilli viettää Itsenäisyyspäivää (suljettu)

HINNASTO

Soita ja nouda, tai tule paikan päälle nautiskelemaan! 044 594 9390

Makkaraperunat

- Pieni 4,00
- Iso 5,00

Ranskalaiset

- Iso kokolihipihvi ja muna 5,50
- Pippuripihvi 5,50

Kolmen Euron Tälli

- Pikku ranskalaiset, käristemakkara 3,00

Virran Erikoinen

- Iso rouhesämpylä
- jauheliha/kana/kasvispihvi
- kananmuna, ananas

- 2dl Trip-mehu tai maito 5,00

Pekoni-lautanen

- Ranskalaiset
- 4 pekoniäivua
- kokolihipihvi 75 g
- Muna 5,50

Ranskalaiset

- Pieni 3,00
- Iso 4,00

Lihapiirakat

- Jättilihis 4,00
- Jättilihis, jauhelihipihvi, muna 5,00
- Jättilihis, ¼ lenkki, muna, maito 0,5 l 5,00
- Jättilihis, kebabilla 100g 5,00
- Jättilihis, kebabilla 200g 6,20

Kebab

- Ranskalaiset 6,00
- Hampurilainen 5,50
- Liha 3,80

Kokolihipurilainen

- Pieni 75g 3,70
- Kerros 2x75g 5,00
- Iso 120g 4,30
- Iso kerros 2x120g, juusto 6,50

Mega

- Pihvi 180g, kananmuna, juusto 6,20

Iso Mega

- 2x Pihvi 180g, kananmuna, juusto 8,60

Pippurihampurilainen

- Naudanlihipihvi, muna, juusto 5,50

Kebabhampurilainen

- Panini 5,50

Salaatit

- Tonnikala 5,50
- Fetajuusto 4,50
- Kana 5,50
- Katkarapu 5,50

JUOMAT

- Maito 2 dl 0,80
- Maito 5 dl 1,00

- Trip-mehu 2 dl 0,70
- Limu 0,33 l 1,50
- Limu 0,50 l 2,20
- Limu 1,5 l 3,80
- Kahvi 1,00
- Tee 1,00

- Ananas 0,50
- Aurajuusto 0,50
- Juustot 0,70
- Kananmuna 0,70
- Pekoni 0,50
- Suolakurkkuviipaleet 0,30
- Tomaattiviipaleet 0,50
- Jalopenoviipaleet 0,50
- Valkosipuli 0,50
- Teezer / juustojalopeno 1,00

- Jauhelihipihvi iso 130g 2,30
- Kokolihipihvi pieni 75g 1,80
- Iso 120g 2,70
- Iso 180g 3,20
- Pippuri/ kalapihvi 3,00
- Lenkki ¼ osa 1,60
- Grillimakkara 1,20
- Nakki 0,50

- Annosten hintaan sisältyy: sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, sipuli

- salaattilisä 0,50

IISALMEN VISAN JÄSENYYS KANNATTAA!

Iisalmen Visa on monilajiseura, joka tarjoaa jäsenilleen monipuolisia liikunta- ja urheilumahdollisuuksia läpi vuoden. Iisalmen Visan jäsenenä sinulla ja perheelläsi on mahdollisuus osallistua Visan toimintaan kokeneiden ohjaajien ja valmentajien opastamana. Käytössäsi ovat myös Visan hyvät harjoittelutilat. Visan jäsenenä voit myös edustaa tätä perinteikstä seuraa kilpailuissa ja saat kokeneen seuran tuen.

IISALMEN VISAN JÄRJESTÄMÄÄ TOIMINTAA VUONNA 2012

URHEILUKOULU- JA NUORISOTOIMINTA

- Talven ja kesän yleisurheilukoulut lapsille ja nuorille, Hippukilpailut, viikkokisat
- Hipposuunnistuskoulu, hipposeikkailu, viikkorastit
- Sprinttihiihtokoulu, KevytOlo iltahiihdot, Hippon Hiidot

Kaikki urheilukouluihin osallistuvat saavat Visan jäsenyyden vuodelle 2012

VALMENNUS- JA KILPAILUTOIMINTA

- Valmennusta kaikille halukaille Visan edustamissa lajeissa
- Ohjaaja- ja valmentajakoulutusta
- Monipuoliset harjoittelutilat
- Vammaisyleisurheilun SM –kilpailut, yleisurheilun viikkokilpailut
- II Iisalmen Yötriathlon
- Puulaakihiihdot, KevytOlo iltahiihdot
- Erilaiset piirikunnalliset ja kansalliset kilpailut Visan edustamissa lajeissa
- Monipuolinen veteraanuurheilutoiminta

KUNTO- JA AIKUISLIIKUNTA

- Kunto-Visa II (alkuinfo 16.1)
- Triathlonkoulu II (alkuinfo 16.1)
- Aikuisten yleisurheilukoulu
- Kuntosalikurssi
- Salmen Kierto
- Aikuisten suunnistuskoulu, Kuntorastit

Kaikkiin yli 100 Eur hintaisiin aikuisliikuntakouluihin osallistuvat saavat Visan jäsenyyden vuodelle 2012. Visan jäsenille alennus kurssimaksusta 10Eur.

JÄSENALENNUKSET

Visan jäsenet ovat oikeutettuja monipuolisiin jäsenalennuksiin Iisalmelaisiin liikkeisiin. Tarkemmat tiedot vuoden 2012 eduista kisatoimistosta sekä vuoden 2012 jäsenkortilta.

KUNTOSALI

Käytettävissä joka päivä 24h. Avainpantti 15€, Käyttömaksu 70€/vuosi

Tarkempia tietoja jäsentarjonnasta ja tulevista tapahtumista sekä jäsenhakemuskavaake löytyvät nettisivuiltamme!

IISALMEN VISAN JÄSENMAKSUT VUODELLE 2012:

20EUR/HLÖ (edustusurheilijat 10Eur/hlö)
40EUR/PERHE (vanhemmat sekä alle 18v lapset)

TERVETULO MUKAAN ILOISEEN IISALMEN VISAAN!



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

Leikkaa jääkaapin oveen tai taukotuvan seinälle!

Tavoitteet

Iisalmen Visan yleisurheilun ykköstykin Jenni Kiviojan harjoittelu on mennyt syksyn aikana hyvin. Testitulokset ovat ensi kautta ajatellen lupaavia.

Hallikausi alkaa tammi-kuussa ja jatkuu maaliskuun alkupuolelle keihäänheiton talvimestaruuskilpailuihin saakka.

Ulkoratakauden avauksena ovat kansainväliset 7-ottelut Italian Desenzano del Gardassa toukokuun alussa – sikäli kuin otteluihin panostetaan. Yksilölajit ovat myös vaihtoehtona.

Harjoittelun painotukset ja tulokset alkuvuodesta ratkaisevat kumpaan suuntaan vaaka kallistuu.

Treenit aloitettiin heti Suomi-Ruotsi maaottelun jälkeen ilman pidempää ylimenokautta. Siihen ei ollut tarvetta. Edelleen mennään sen mukaan eteenpäin mitä kroppa sanoo ja millä osa-alueella kehitys on herkimmillään.

Syksyn aikana sitä on eniten tullut juoksupuolella nopeuskestävyyden ja hyppyyden osalta.

Kun harjoitukset tuottavat tulosta, pitää pysyä mahdollisimman yksinkertaisessa kaavassa. Silloin on muut harjoitteet

siirrettävä kylmän viileästi syrjään, sanoo Jennin valmentaja Janne Taskinen.

– Se kysyy hurjasti kärsivällisyyttä, mutta myös palkitsee. Katsotaan rauhassa aina kukin kehitysvaihe loppuun ja siirrytään vasta sitten hakemaan potkua muista harjoitteista.

– Edelleenkin ei hyvästä menestyksestä huolimatta erityisesti panosteta otteluun ja sen lajien tekniikoihin. Ei siitäkään huolimatta, vaikka EM-kisat ja olympialaiset kolkuttavat ovelta.

– Täysin mahdollista on myös se, että ensi kesänä ei otella ollenkaan.

– Urheilijan kehitys pitkällä tähtäimellä on tärkeintä. Muutama vuosi vielä lisää ja sitten aletaan olla fyysisesti sillä tasolla, jossa urheilija voi haaveilla menestyksestä kansainvälisissä mitteloissa, sanoo Taskinen.

– Vaikka kansallisesti ollaankin jo kovassa iskussa, sinne on vielä pitkä matka, minne me tähdätään. Nyt on houkutusista huolimatta löydettävä aika työn tekemiseen.

Jenni on kova kansallisen tason urheilija jo tälläkin hetkellä. Hän oli viime



kaudella kahdeksassa lajissa Pohjois-Savon piirin paras, kolmessa lajissa toinen ja yhdessä kolmas. Siinä sivussa tulivat piirien

näytöksen 7-ottelussa ja 400 metrin aidoissa.

Ensi vuoden Kalevan kisoissa Jennillä on valinnan varaa, sillä osallistumisoi-

korkealla

keus on useaan lajiin.

Tietysti joku voi sanoa, että eipä ole Pohjois-Savon taso kovin korkea. Tällöin voi siirtyä tarkastelemaan tilastoa, josta löytyy Pohjois-Savon piirin kautta aikojen parhaat tulokset.

Jennin edeltä löytyy näissä tilastoissa enää sellaisia nimiä kuin Saara Pekkari-nen, Sisko Hanhijoki, Kirsi Mykkänen ja Anni Kulju (os. Paananen).

Lisäksi Jennin tekemät tulokset ovat hyvin usein tämän vuosituhannen parhaita Pohjois-Savossa. Voitanee sanoa, että näin monipuolista yleisurheilijaa ei tähän mennessä ole Pohjois-Savossa ollut.

Tällä hetkellä taustajoukot tekevät töitä tukijoiden saamiseksi. Tähän mennessä kustannukset on maksettu suurimmalta osalta omasta pussista.

Iisalmen kaupunki ja Iisalmen Visa ovat myös olleet tukemassa omalta osaltaan. Iisalmen kaupunki tarjoaa SM-kisamitalisteille muun muassa uimahallin ja kuntosalin käytön maksutta.

Lisäksi liikuntatoimen kanssa on saatu talviharjoittelun vaatimia suorituspaikkoja kuntoon.

Neuvottelut yhden mer-

kittävän tukijan kanssa ovat käynnissä ja neuvottelujen toivotaan lähiaikoina päättyvän hyvään lopputulokseen.

SUL ei ole tarjonnut tähän mennessä muuta kuin osallistumista kotimaan leiritykseen. – Niille ei ole ollut tarvetta mennä, joten olemme voineet keskittyä tekemiseen ihan omissa kotoisissa ympyröissä, myhäilee Taskinen.

– Paloisvuoren ja Piela-veden pururadan polut ja puut ovat tulleet syksyn aikana erittäin tutuiksi.

– Eikä EM-kisoihin ja olympialaisiin pääsemisen ensi kesänä ole vielä mikään itsetarkoitus, todelliset tavoitteet ovat tuonnempana tulevaisuudessa. Mutta toki sinne lähdetään, jos sellainen kunnia meille suodaan.

– Viime syksyn 400 metrin aitojen aika oli melkoinen yllätys yleisurheilupiireille. Harjoittelu on mennyt siitä eteenpäin täysin tavoitteiden mukaan ja urheilija on terveenä.

– Jos kesään asti saadaan harjoitella yhtä hyvin kuin tähän asti, ei viime kesän tulospommi aidoissa jää viimeiseksi, uskoo Taskinen.

Salmenkierto ja puolimaraton 20.5.2012!

Vuoden 2012 Salmenkierron sekä viime vuonna ensimmäisen kerran järjestetyn puolimaratonin järjestelyt ovat jo täydessä käynnissä!

Tapahtuman ajankohdaksi on valittu perinteisesti toukokuun lopun sunnuntai-ilta. Tapahtuman kannalta sen on todettu parhaimmaksi. Keväällä on viikonloppuisin paljon muutakin puuhaa, mutta tällaiselle tapahtumalle voi aina muuttaman tunnin uhrata. Salmenkierto liikuttaa ja myös viihdyttää kuntoilijoita monipuolisesti. Luvassa on mukavaa meininkiä uusitulla ohjelmalla. Iinan tyttöjen jumpa todettiin viime keväänä hyväksi ja jatkossa kehitellään muutakin yhteistyötä tapahtuman ympärille. Toria on suunniteltu ensi vuonna tapahtuman keskuspaikaksi. Tori mahdollistaa myös kattavan oheisohjelmiston luomista ja tapahtumaan voi liittää muutakin kuin kuntoilua. Sellaisia voisivat olla vaikka kirpputori tai bänditapahtuma.

Suunnittelussa on tiukasti mukana myös Iisalmen kaupunki.

Päivä alkaa puolimaratonilla, joka on tällä reitillä toinen. Viime vuotiseen nähden reittiä ei tarvitse muuttaa juuri ollenkaan. Myös lyhyempiä matkoja on mahdollista juosta. Kasvua odotetaan nimenomaan puolimaratonin puolelle. Salmenkierron osallistujajennätys on hieman yli neljästään.

Lisätietoja tulevasta tapahtumasta tulee lähiaikoina Iisalmen Visan nettisivuille osoitteeseen iisalmenvisa.com.



Kuvassa tämän vuoden paras joukkue.

Marjahaan Autopalvelukeskus



Tiesithän, että
tieliikennemönkijät
katsastetaan
vuosittain!

Marjahaan Autokatsastus

ARK. 8-17, LA 9-14. Puh. 017-821 7600

- myös rekisteröinnit - kaikkien katsastusasema -

WWW.YSAM.FI

**Vakuutusyhtiöiden valtuuttama
kaikkien autojen kolarikorjaamo**

Kustannusarviot odottaessa

**Määräaikaishuollot kaikkiin
automerkkeihin**

**Puskurit kaikkiin autoihin
maalattuna**

alk. 199€

Esim. Toyota Corolla vm. 92-02.



0440 286 000

Erilaisia sijaisautoja käytössä 15 kappaletta.



**ABC-Liikenneaseman vieressä
Lammenkaari 9.
puh. (017) 821 7500**

