



VISA-POSTI

Yötriathlon - mikä ihana mahdollisuus

Sykettä, riemua ja sisukasta meininkiä! Sitä on monipuolinen triathlonkoulu, joka haastaa jokaisen yllättämään itsensä ja yllättymään iloisesti yhdessä liikumalla. Parasta triathlonkoulussa on mahtava porukka, josta tulee yhteisten harjoitusten myötä oikea treenitiimi. Joukossa on mukana harrastajia erilaisista lähtökohdista, aloittelijoista aktiiviharrastajiin.

Kerran viikossa starttaamme kevyelle kimpपालenkil-le, jota seuraa monipuoliset tunnin lihaskuntoharjoitukset. Talviaikaan on lisäksi vuoroviikoin uinti- ja spinningtunteja, jotka kehittävät kuntoa monipuolisesti. Keväällä pääsemme taittamaan pyörälen-

kejä ulos ja kilometrit taittavat kevyesti huomaamatta. Yhdessä liikuminen on mukavaa!

Osallistuin itse triathlonkouluun vuosi sitten ja ilahduin lajin monipuolisuudesta. Olin aiemmin harrastanut pääasiassa vain juoksemista ja uintiopetustakin olin viimeksi saanut yläasteen liikuntatunneilla. Uinti osoittautuikin minulle kaikista haastavimmaksi mutta myös antoisimmaksi lajiksi, koska pienen ryhmäkoon vuoksi ohjausta sai myös yksilöllisesti. Tästä olen vieläkin kiitollinen uimaopettajillemme! Keväällä lihaskunto- ja juoksuharjoituksia jatkettiin Sankariniemen urheilukentällä ja Paloisvu-



Viestijoukkueen Vesa Penttilä pyöräilyosuuden alussa Iisalmen Yötriathlon 2012. Kuvaaja Elina Penttilä.

ren rinteillä spurtaillen ja loikkien. Nämä harjoitukset olisivat takuulla jääneet tekemättä, ellei mukana olisi ollut yhteinen treeni-porukka. Harjoitusten jälkeen oli aina loistofiilis!

Erinomaisten triathlon-

koulusta tekevät ammattitaitoiset valmentajat, joilla on pitkä urheilutausta ja hyvä asenne porukan inostamiseen. Harjoitukset kehittävät kuntoa ja kasvattavat halua osallistua Iisalmen Yötriathloniin, jo-

ka järjestetään tänä vuonna elokuun ensimmäisenä viikonloppuna. Kisaan voi osallistua joko yksin tai koota viestiin oman porukan. Mitä aiemmin ilmoittautuu kisaan mukaan, sitä enemmän motivaatiota

treenaamiseen löytyy. Haluankin kannustaa kiinnostuneita kokeilemaan lajia ja kasvattamaan kuntoa mukavassa porukassa!

Tule triathlonkouluun, mukaan mahtuu vielä!

Mervi Snellman-Virta

Jo 14. kerran...
Salmen Kierto 2013

Iisalmessa su 19.5.2013 klo 17.30
Lähtö ja maali torilla

Ilmoittautuminen:

Iisalmen Visan nettisivuilla: www.iisalmenvisa.com
Ennakoilmoittautuminen 10.5.2013 mennessä
Sunnuntaina tapahtumapaikalla klo 16.00 - 17.15

Osallistumismaksut:

Ennakoilmoittautujille 20 €
Jälki-ilmoittautuminen 30 €
Maksut tilille: FI95 5068 0620 0985 31,
viite maksusuoritukseseen: "Salmen Kierto"

Kaikille osallistujille:

Salmen Kierto-paita
Tuotekassi (uutuus!)
Neilikka maalissa
Arvontapalkintoja. Pääpalkintona
TITANIA CITY 7hd POLKUPYÖRÄ (arvo 595 €)
Iloista ohjelmaa torilla ja hyvää huolenpitoa reitillä

Lisätietoja: www.iisalmenvisa.com
Kisatoimisto, puh. 0440 820 621

Paidat ennakkoon Visan toimistolta (Riistakatu 11)
tiistaina 14.5.2013 klo 8 - 18.

Ylä-Savon suurin
kuntoilutapahtuma



Kaiken kansan Kaisanet-rastit alkavat huhtikuussa

Ylä-Savon yhteiset Kaisanet-iltarastit pyörähtävät käyntiin huhtikuussa, ensimmäinen rastipäivä on 23.4. Iisalmen Visan suunnistusjaosto kantaa rasteista päävastuun ja muina järjestäjinä toimivat Sonkajärven Pahka ja Ylä-Savon Rasti. Yhteistyökumppani Kaisanet lahjoittaa jokaiselle rasti-ilalle arvontapalkinnot. Kaisanet-rastit ovat jokaisen

ja -miehen mahdollisuus suunnistuksen harrastamiseen Ylä-Savon alueella. Rastoja on eri tasoisia ja pituisia, joten vähemmälläkin kokemuksella ja kunnolla matkaan voi lähteä. Rasteista opastuksineen ilmoitetaan Iisalmen sanomien urheilumuistiossa ja Iisalmen Visan suunnistusjaoston kotisivuilla www.iisalmenvisa.com/suunnistus.



Kevään ensimmäiset Kaisanet-rastit etsitään Iisalmen keskustan korttelikartoilla ti 23.4. klo 18 alkaen.

Junnulentopalloilijoiden ikimuistoinen kisamatka

Iisalmen Visan juniorilentopallokoululaiset nousivat lauantaina 16.3. vanhempineen yhteiseen kisabussiin ja suuntasivat kohti Pielavettä katsomaan Sammon ja Korson Vedon mestaruusliigaottelua. Bussimatka sujui innokkaissa tunnelmissa ja itse peli tarjosi makeaa mahan täydeltä Sammon voittaessa ottelun puhtaasti 3-0. Osa koululaisista pääsi myös kertoamaan mielipiteensä lajista koko kisayleisölle, otteluselostajan poimittua nuoret visalaiset ottelun tauolla pineneen haastatteluun.



Visan tammikuussa käynnistämä juniorilentopallokoulu alakouluikäisille jatkuu koko kevään Kangaslamella. Mukana on alun kolmattakymmentä innokasta lentopalloilijan alkua ja mikä hienointa, lähes kymmenen aikuista ohjaajaa, jotka Visa myös koulut-

ti yhteistyössä Suomen lentopalloliiton kanssa. Laji on Iisalmen Visan ohjelmassa kokeiluluontoisesti vuonna 2013 ja syksyllä päätetään virallistetaanko laji osaksi Iisalmen Visan lajitarjontaa. Iisalmen Visa on läpi koko historiansa ollut voimakkaasti mukana kehittämässä Ylä-Savon alueen liikunta- ja lajitarjontaa monilla eri tavoin, ja puitteiden tarjoaminen juniorilentopallotoiminnan käynnistämiseksi Iisalmessa tuki hyvin tätä tavoitetta, toteaa seuran puheenjohtaja Tommi Lähteinen.

Salmen Kierto- kuntoilutapahtuma

Iloinen ja rento, naisten oma Salmen Kierto- kuntoilutapahtuma on varma kevään merkki. Se tarjoaa yhdessä-oloa ja liikunnaniloa kauniissa yläsavolaisissa rantamaisemissa. Tule mukaan kävellen, sauvakävelen, hölkkäen tai juosten. Kaikki osallistujat saavat t-paidan, tuotekassin, maalissa neilikan halauksen kera sekä osallistuvat laadukkaan kotimaisen polkupyörän arvontaan. Ilmoittaudu yksin tai isommassa ryhmässä ja tule nauttimaan upeasta liikuntatapahtumasta. Haasta nyt paras ystäväsi, lenkkikaverisi tai vaikka kaikki työyhte-

sösi naiset mukaan Salmen-kiertoon. Jo 14. kerran Iisalmen Visa haluaa tarjota reipasta liikuntaa, hyvää ohjelmaa ja rentoa tunnelmaa su 19.5.2013 klo 17:30 alkaen Iisalmen torilla, jossa tapahtumien aikana tarjotaan ohjelmaa myös yleisölle. Tule sinäkin ja tuo ystäväsi mukana energiseen menoon ja liikunnan riemuun.

Salmen Puolikas-puolimaraton

Kevään juoksukunnon voi niin miehet kuin naisetkin testata Salmen Puolikas-puolimaratonilla. Puolimaraton juostaan ennen Sal-



Naiset alkujumpalla



Salmen Puolikkaan puolimaraton alkaa.

men Kiertoa samalla kauniilla 7 km:n rantalenkillä. Yhteislähtö torilta klo 16.00. Kokoa työporukka tai haasta ystäväsi. Sarjo-

ja löytyy jokaiselle. Kaikki osallistujat saavat osallistumismitalin ja tuotekassin sekä sarjojen parhaat pokaalin ja tuotepalkinnon.

Lisätietoja www.iisalmenvisa.com.

Järjestöt ja yhdistykset

Huom! Yläsavolaiset yhdistykset, järjestöt, yksityiset ym. Olette tervetulleita myös tänä vuonna tulemaan torille 19.5. klo 15-

20 esittelemään toimintaanne, myymään tuotteitanne ym....paikkoja rajoitetusta, "nopeat syövät hitaat". Ota pikaisesti yhteyttä ja varaa paikkasi; kisatoimisto@iisalmenvisa.com.

Luonnonläheinen
koko perheen ulkoilutapahtuma
HIPPOSEIKKAILU
Paloisvuorella Iisalmessa
La 5.5.2013, klo 10 - 12



- Viitoitettu seikkailureitti, kartat 5€/perhe:
 - luonto- ja tehtävärasteja, mukana Paloskin peikko
 - maalissa palkinto ja mehut
- Emit- leimausrata ja tempurata
- Makkaranpaistoa laavulla 1€
- Ma 13.5. alkavaan Hippo-suunnistuskouluun ilmoittautuminen

www.iisalmenvisa.com/suunnistus

Tervetuloa!

 Pohjois-Savon OP



Iisalmen Visa,
suunnistusjaosto

Kangaslammin koulun
vanhempainyhdistys

Pohjois-Savon
Osuuspankki

SALMEN PUOLIKAS PUOLIMARATON 2013

Iisalmessa su 19.5.2013 klo 16.00
Lähtö ja maali torilla

Kilpasarjat:

M/N yleinen
M/N 40 v.
M/N 60 v.
Kuntoilusarjat miehille ja naisille

Ilmoittautuminen:

Iisalmen Visan nettisivuilla: www.iisalmenvisa.com
Ennakoilmoittautuminen 10.5. 2013 mennessä
Myös tapahtumapaikalla klo 14.00 - 15.00

Osallistumismaksut:

Ennakoilmoittautujille 25 € (juoksukortilla alennus 2 €)
Jälki-ilmoittautuminen tai paikanpäällä 35 € (jälki-ilmoittautuminen 2€)
Maksut tilille: FI95 5068 0620 0985 31, viite: "Salmen Puolikas"

Palkinnot:

Kilpasarjojen parhaat palkitaan
Kuntosarjoissa arvontapalkintoja
Kaikille osallistumismitali

Muuta:

Reitti kulkee hienoissa järvimaisemissa aivan kaupungin keskustan tuntumassa pitkin kevyenliikenteen väyliä ja kävelykatuja (3 kierr.). Reitti on virallisesti mitattu.

Lisätietoja: www.iisalmenvisa.com

Kisatoimisto: puh. 0440 820 621

