



VISA-POSTI

Kaisanet-rastit

Päivä	Paikka	Lisätiedot
31.7.	Iisalmi, Ohenmäki	0405353012
7.8.	Iisalmi, Runni, Samunkallio	0443273030
14.8.	Sonkajärvi, Oinasjärvi	0503075503
21.8.	Varpaisjärvi, Susitulli	0407550940
28.8.	Iisalmi, Pörsänmäki	0400271691
4.9.	Sonkajärvi, Saarimäki	0407506104
11.9.	Iisalmi, Varikko	0405212535
18.9.	Vieremä	
29.9. (la)	Iisalmi, Kangas	0445300569
6.10. (la)	Iisalmi, Nouvanlahti	0407162754

Ajo-ohje Kaisanet-rastien lähtöpaikalle ilmoitetaan Iisalmen Sanomien Urheilumuistiossa ja Visan suunnistusjaoston kotisivuilla. Lähtöpaikalle opastavat rastiliput teiden risteysissä. Neljän euron karttamaksulla saat kartan, jossa rata on valmiiksi painettuna. Radoissa on kolme vaihtoehtoa: aloittelijalle sopiva n. 2 km mittainen C-rata, lajista jyvälle päässeelle helpohko B-rata, mittaa n. 3 km, ja kokeneemmille passeli A-rata, jolla matkaa taitetaan 4-5 km. Radan vaikeus riippuu aina myös maastosta, runsaspolkuisessa maastossa A-ratakin on helpompi. Radan saa kiertää omaan tahtiinsa tai ottaa ajan emit-leimauskortilla (lainattavissa ohjaajalta), josta saa myös väliajat rastilta rastille. Tärkeää on muistaa ilmoittautua aina rastien pitäjälle metsästä pois tullessaan, vaikka aikaa ei otettaisikaan. Rastien pitäjät ja muut aktiivit opastavat aina tarvittaessa.



Suunnistuskoulu

Sportia -Suunnistuskoulu II:ssa tutustumme eri puolilla Ylä-Savoa sijaitseviin suunnistusmaastoihin Kaisanet-rastien yhteydessä klo 18. Rasteille lähdetään tarvittaessa kimppakyydillä sovitusta paikasta aikanaan, jotta paikalle ehditään n. klo 18. Ajo-ohjeet tulevat kotisivuille ja IS:n urheilumuistioon. Iltarastien osanottomaksu kuuluu Kunto- Visan hintaan. Suunnistuskoulu II:een pääsee mukaan 20 ilmoittautunutta ja maksanutta. Syyskauden suunnistuskoulun hinta on 30 €. Ilmoittautumiset toimistolle kisatoimisto@iisalmenvisa.com tai p. 044 3419962. Lisätietoja: seija.nelimarkka@iisalmi.fi tai p. 040 7162754

Sportia -Suunnistuskoulu II aikuisille 2012:

• **7.8. ti Vieremä** Suunnistuksen alkuinfo : kart-

tamerkit ja kartan värit, suuntaaminen, reitinvalinta, kartanluku ja rastinotto. Toiminta Kaisanet-kuntorasteilla. Lähtö kimppakyydein Iisalmen torin P-paikalta klo 17.30.

• **14.8. ti Oinasjärvi**, Sonkajärvi Suunnistusrata ohjatusti .

• **21.8. ti Susitulli**, Varpais-

järvi Suunnistusrata ohjatusti

• **30.8. to Saunaniemi**, Paloisvuori Parisuunnistus (tai ohjattu) Lähtöpaikka: Nouvanlahdentien P-paikalta Saunaniemen kodalle, jossa päätösinfo sekä retkievästarjoilu

Suunnistuskoulussa saa valmiudet jatkaa taidon

opettelua Visan Kaisanet-kuntorasteilla. Paikka, aika ja ajo-ohje ilmoitetaan Iisalmen Sanomien urheilumuistiossa. Kaisanet-rasteilla on eri pituisia ja -taasoista ratoja.

Suunnistaa voi yksin tai kaverin kanssa ajan-otolla tai ilman sitä. Kalenteri löytyy Visan Suunnistusjaoston kotisivuilta.

Toukokuun 2012 Sportia-Suunnistuskoulu aikuisille oli suosittu: parikymmentä innokasta tutustui lajin salaisuuksiin ohjatussa ryhmässä. Kuntorasteilla on koulun myötä näkynyt uusia kasvoja ja lajin harrastajamäärät ovat nousseet myös koko maassa suunnistuskoulujen myötä. Laji on edullinen eikä vaadi suuria satsauksia alkuun pääsemiseksi. Metsässä liikkuminen kartan ja kompassin kanssa on mielekästä liikuntaa ja tahdin voi määrätä itse. Pääkoppa unohtaa muut murheet suunnistus-tehtävän myötä takuuvarmasti. Varoituksen sana täytyy silti sanoa: tähän lajiin voi jäädä koukkuun.



Aikuisten Suunnistuskoululaisia 2011. Kuvat: Seija Nelimarkka.



Hippo-suunnistuskoulu

Iisalmen Visan suunnistusjaosto veti kevätkesällä perinteisen Hippo-suunnistuskoulun, joka nyt koostui kuudesta harjoituskerrasta.

Oppilaita tähän varsin vapaamuotoiseen kouluun

löytyi ilahduttavasti, yli 20 6-12 -vuotiasta lasta. Lisäksi mukana kulki puolisen tusinaa "Hippo-eskarilaisista", alle kouluikäisiä pikkusisaruksia, joilla myös riitti intoa yllin kyllin. Harjoituksissa kokeiltiin viuhka-, viiva- sekä tavallista suunnistusta. Huipennuksena koululle pitkän linjan nuorisovastaavamme Seija Nelimarkka piti juhannuksen alla Paloisvuorella Hippoleirin, jonne sinnekin lapsia tuli parisenkymmentä,

osa Hippo-koululaisia ja osa uusia alkajia. Seijan pätevässä ja luovassa ohjauksessa, apuohjaajien tuella, päivä kului rattoisasti rasteja etsien ja leikkien.

Suunnistusjaosto järjestää elokuussa, koulujen alettua, vielä kolme kertaa Hippo-harjoituksia, joissa tutustutaan myös rasti- ja tukireittiratoihin. Tarkeman aikataulun löydät lähiviikkoina suunnistusjaoston kotisivuilta www.iisalmenvisa.com/suunnistus.

Paloisvuorella vietetyn vauhdikkaan suunnistusleiripäivän osallistujat saatiin myös hetki pysymään paikoillaan. Takana oikealla suunnistusjaoston nuorisovastaava Seija Nelimarkka.



Kilpailurakenteita torille suunnittelemassa Visan suunnistusjaoston talkoolaiset Tauno Mähönen (vas.), Matti Kumpulainen, Teija Rantala ja Markus Leppänen.

Yhteistyön voimaa Iisalmen Yötriathlonissa

Järjestyksessään toinen Iisalmen Yötriathlon saatiin viimevuotiseen tapaan kilpailla pääosin erinomaisessa säässä. Hienot olivat myös puitteet ja ratajärjestelyihin lähinnä pyöräilyn osalta tehdyt muutokset toimivat erinomaisesti. Rata ja kilpailukeskus aivan Iisalmen ydinkeskustassa saivatkin runsaasti kiitosta niin kilpailijoilta kuin runsaslukuiselta yleisöltä, jota kerääntyi niin radan varteen kuin torillekin hienosti kannustamaan kilpailijoita.

Kilpailijamäärä kasvoi odotetusti viimevuotises-

ta ja kilpailu onkin lunastamassa paikkaansa Suomen triathlonistien kilpailukalenterissa. Toki matkaa valtakunnan suurimpiin tapahtumiin vielä on, mutta viimeistään tämänvuotinen kilpailu osoitti, että tapahtuman kasvattaminen merkittäväksi osaksi Iisalmen keskustan kesää on kaikin puolin mahdollista.

Triathlonkilpailun järjestäminen vaatii runsaasti työtä niin suunnittelu- kuin rakentamis- ja kilpailuvaiheessakin. Iisalmen Yötriathlon onkin niitä harvoja tapahtumia Visan kilpailukalenterissa, jonka järjes-

telyihin ottavat osaa kaikki jaostot. Tällaiset tapahtumat ovatkin omiaan kasvattamaan jaostojen välistä yhteistyötä, jota tulevaisuudessa tarvitaan enemmän ja enemmän kaiken lajikohtaisen toiminnankin ylläpitämiseksi.

Pelkästään Visan voimin tätäkään kilpailua ei järjestettäisi, vaan apua tarvitaan niin Iisalmen Kaupungilta, kuin kaikilta niiltä alueen yrityksiltä ja yhteisöiltä, jotka tänäkin vuonna tekivät tästä tapahtumasta mahdollisen. Eri-tyisen suuret kiitokset kaikille teille! Kiitokset myös

kaikille Visan omille tapahtuman toteuttamissa mukana olleille vapaaehtoisille! Tapahtuman mahdollinen kasvattaminen tulevaisuudessa tulee vaatimaan yhteistyön laajentamista ja syventämistä edelleen ja kaikki ajatukset ja ideat ovat tervetulleita!

Yhteistyö pelasi myös Iisalmen Visan triathlonviestijoukkueissa, jotka saavuttivat sekaviestissä ensimmäisen ja kolmannen sijan. Suuret onnittelut heille kuin myös kaikille muillekin eri matkoille ja sarjoihin osallistuneille urheilijoille!



Yleisöä katsomassa lähtöä rannassa.

YÖTRIATHLON TULOKSET

Miehet 8 km V:1) Samuli Keisu, Alatornion Pirakat 2.00.05,6, 2) Sami Kallio Stamina Tc 2.07.33,4, 3) Trifon Suopela Artic Triathlon 2.13.21,1, 4) Feodorit Suopela Artic Triathlon 2.13.22,1, 5) Marko Eskola Scorpion Bikes 2.34.25,6	1.08.42,3
Naiset 8 km V: 1) Jasmin Geissler Tri Bandits Hamburg 2.33.46,7	10) Pekka Koskenlhti Äänekoski 1.09.14,8, 11) Jari Järvinen Stamina TT 1.09.29,6, 12) Timo Lähtevänoja Salpa 1.10.52,1, 13) Arto Helenius Varalan Maratonklubi 1.11.52,7, 14) Tom Niemi Lohtaja 1.12.15,7,
Miehet 35 vuotta 8 km V: 1) Teemu Moilanen 2.22.36,6, 2) Jorma Puurunen Yli/iin Naseva 2.53.29,2	15) Sami Nenonen KuTu 1.16.57,9, 16) Antti Hara 1.18.14,3, 17) Markku Kurikka 1.25.36,5, 18) Pirkka Ulmanen Iisalmen Visa Triathlon 1.27.31,9, 19) Petri Viertorinne 1.33.29,3, 20) Henri Ruuskanen KuTu 1.43.09,7
Miehet 40 vuotta 8 km V: 1) Jouko Kaarteenaho Oulu Triathlon & Cycling 2.23.14,3	Naiset Sprintti 8 km V: 1) Veera Alari Oulu Triathlon & Cyclin 1.07.38,1
Miehet 45 vuotta 8 km V: 1) Marco Joroisten Ballini sporttiklubi ry 2.24.56,1, 2) Marko Karppi Oulu 2.46.41,2	2) Katja Hyvärinen 1.09.02,9, 3) Marjukka Ikonen KuTu Triathlon 1.13.52,2,
Miehet 55 vuotta 8 km V: 1) Kuisma Suopela Artic Triathlon 2.29.47,8	4) Mirjam Hyvönen Team Donna Agile 1.14.51,1, 5) Kaisu Väisänen KuTu Triathlon 1.15.54, 6) Niina Laakso KuTu Triathlon 1.16.49,9, 7) Päivi Sutinen KuTu-Triathlon 1.19.07,2, 8) Roo- sa Niemi Kälviän Tarmo 1.19.25,7,
Miehet kuntosarja 8 km V: 1) Kimmo Anttonen Kurkimäen Kisa 2.17.47,7, 2) Antti Pasanen Espoo 2.20.49,4, 3) Matti Heikkinen 2.26.01,2, 4) Mikko Räsänen Karjalan Uimarit -69, triathlon 2.32.57,5, 6) Mika Farin Oulu 2.42.03,3, 6) Juho Timonen 2.42.51,2	9) Sanna Parkkonen 1.21.36,3, 10) Lea Milla- laskangas li 1.21.40,3, 11) Heidi Rajamäki Espoo 1.22.05,4, 12) Pia- Maria Taiminen Vantaa 1.24.37,9,
Naiset kuntosarja 8 km V: 1) Sanna Huotari Oulu Triathlon & Cycling 19 2.29.12,7, 2) Sal- la Korsulainen Kuhmo 3. 03.39,5	13) Anna-Kaisa Asikainen Joensuu 1.25.26,3, 14) Virpi Varonen KuTu-Triathlon, Kuopio 1.25.53,9, 15) Karoliina Vikki 1.33.55,8, 16) Mervi Snellman-Virta Iisalmen Visa Triathlon 1.38.05,3, 17) Salla Katainen 1.41.15,3, 18) Reija Nieminen Lahti 1.53.40,6
Miehet Sprintti 8 km V: 1) Jukka Hartonen Joroisten sporttiklubi ry 59.37,3 2) Ari Saukko Oulun Triathlon & Cycling 1.01.14,6, 3) Mika Martikainen KuTu tri 1.03.43,5, 4) Eric Wachter TG Neuss 1.04.16,8, 5) Lauri Immonen Vuokatti 1.04.32,4, 6) Antti Lyytikäinen KuTu-Triathlon, Kuopio 1.06.19,4, 7) Aleksu Lehmusaho KuTu-Triathlon, Kuopio 1.07.12,2, 8) Jesse Miettinen TT Aquaterra 1.08.27,7, 9) Teppo Lasila Kalajoen Junkkarit	Naiset Viesti 8 km V: 1) Iisalmen Pyöräpojat 1.05.01,9, 2) Suv Sukeva 1.06.38,8, 3) TrioKuntoilijat 1.14.45,7
	Sekaviestit 8 km V: 1) Iisalmen Visa 57.24,1

www.iisalmenvisa.com