



VISA-POSTI



FYSIOPODO
WWW.FYSIOPODO.FI

- Alaraajatutkimukset
- Tukipohjalliset • Jalkojen hoidot

Jalkaterapeutti Pia Kallio
Kirkkopuistokatu 15 A, Iisalmi
040 538 6491 tai 050 545 4525

SUUNTO



T1

79,-

Helppokäyttöinen
perussykemittari
kuntoilijalle



POLAR LISTEN TO YOUR BODY **FT40**



155,-

Havainnollista
opastusta
kuntoiluun

POLAR LISTEN TO YOUR BODY **FT60**



200,-

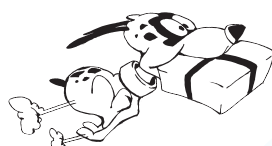
Täsmälliseen
harjoitteluun
Henkilö-
kohtaisen
harjoitus-
ohjelman
avulla
pääset
tavoit-
teeseen.

SUUNTO T3 Multisport



199,-
(249,-)

Aktiiviharrastajan
monipuolinen sykemittari
esim. nopeuden ja matkan mittaus



*Kuljetuspalvelu
Mika Väisänen*

**TAVARALINJA
ARKIPÄIVISIN**

040 544 2343

Meiltä saat
Polar- ja Suunto-
tuotteiden
paristonvaihdot,
huollot ja
tarvikkeet!

KELLO & KULTA
LYYTIKÄINEN
VUODESTA 1903

SAVONKATU 13, IISALMI, PUH. (017) 812 543,
www.lyytikainen.fi
AVOINNA MA-PE 9-17.30, LA 10-14

Tervetuloa Inukshuk!

Inukshuk – muinainen toivon, ystävyys ja vieraanvaraisuuden symboli tervehtii pian koko maailman urheiluväkeä vuoden 2010 olympialaisissa talvikisoissa Vancouverissa. Suomen 95 henkisen joukkueen tavoitteet on asetettu korkealle; Luvalla sanoen 12 mitalia on kuitenkin taso, jota vähempään Suomen kaltaisen perinteikkään talviurheilumaan ei tulisi missään olosuhteissa tyytyä. Toivottakaamme siis onnea ja menestystä koko Suomen kisajoukkueelle tuleviin koitoksiin!

Jos on kansainvälisillä lumikentillä kohta vilskettä, on kuuluva talvi luonut mahtavat puitteet mitä moninaisimpien talvilajien harrastamiselle myös tänne kotoiseen Iisalmeen. Näin myös Iisalmen Visan hiih-

tokoulut ovat pyörähtäneet vauhdikkaasti käyntiin ja kevään kilpailuista on odotettavissa vilkkaita. Meille onkin kasvamassa iso joukko lahjakkaita hiihtäjiä haastamaan niin kotimaiset kuin kansainvälisetkin kilpakentät.

Iisalmen Visan toiminta talvikaudella ei kuitenkaan enää rajoitu pelkkiin talvilajeihin. Väestönsuojaan Iisalmen kaupungin esimerkillisen aktiivisuuden ansiosta toteutetut yleisurheilun talviharjoittelutilat ja kuntosali mahdollistavat täysipainoisen lajiharjoittelun vuoden ympäri. Valmennusryhmät ja urheilukoulu ovatkin kokoontuneet tiloissa ahkerasti jo syyskuusta alkaen, ja kaiken kaikkiaan kokoontumisia kertyy huhtikuuhun mennessä lähes 200. Mukana uu-

tuutena tänä vuonna on myös vastikään käynnistynyt aikuisten yleisurheilukoulu. Tämä ei voi olla näkymättä kesän kilpailujen osallistujamäärissä ja tulostasossa. Ilahduttavinta on kuitenkin ollut havaita lasten ja nuorten suuri määrä myös talven urheilukouluissa. Se osoittaa, että yleisurheilun tarjoman monipuolisen liikunnan merkitys kasvavan lapsen motoriiikan kehittymiselle ja muita lajeja erinomaisesti tukevana liikuntamuotona, on vihdoin löydetty.

Monipuolisuus on sana, joka yleisestikin kuvaa erinomaisesti Iisalmen Visan toimintaa. Tästä hyvänä osoituksena on pian käynnistytävä triathlonkoulu. Visan tulisikin tulevaisuudessa hyödyntää monilajiosaamistaan entistä monipuolisempi-

na palveluina ja tarjota valmennus- ja lajiosaamistaan aktiivisemmin myös kohdennetuimmille ryhmille. Monipuolisuuden tarjoamat mahdollisuudet tulisi saattaa korostetummin esiin myös uusien toimijoiden saamiseksi mukaan toimintaan. Visan tulee olla avoin kaikille sen toiminnasta kiinnostuneille, kouluttaa aktiivisesti toimijoita ja siirtää osaamistaan valmentajana ja ensiluokkaiseksi kisajärjestäjäksi uusille tekijöille. Toivotetaan kaikki uudet kasvot tervetulleiksi!

Vuosisatojen ajan Kanadan arktisten alueiden alkuperäiskansa inuiitit on kasannut kivi-järkäleitä ihmishahmon muotoon luodessaan inukshukeja ja tiennäyttäjiksi pohjoisilla alueilla. Olkoon inukshuk viesteineen esikuva-

na myös Iisalmen Visan toiminnalle kaikkien iisalmelaisten liikkujana!

Tommi Lähteinen
puheenjohtaja



Iisalmen Visan triathlonkoulu aloittaa

Iisalmen Visan kuntourheilutarjonta laajenee edelleen. Nyt aloittaa triathloniin ohjaava koulu.

Visalla on tarjonnassa jo tällä hetkelle hiihto-, lasten ja aikuisten yleisurheilu ja maratonkoulut. Kaikkiaan näissä kouluissa on innokkaita lajin harrastajia talviaikaan yli satakaksikymmentä. Kesäaikaan harrastajien määrä kasvaa suosituksen yleisurheilukoulun myötä yli kahteensataan.

Triathlonkoulu täydentää aikuisille kuntoilijoille tarkoitettua tarjontaa.

Kouluun mukaan otetaan kaikki lajeista (ja kestävyysurheilusta) kiinnostuneita tasosta riippumatta.

Koulu aloittaa helmikuussa info- ja ilmoittautumistilaisuudella. Sen jälkeen harjoituksia ja luentoja on useita viikossa. Uintiharjoitukset järjestetään Iisalmen uimahallissa kerran viikossa. Kesäkuussa uimahalli on kiinni, mutta heinäkuussa uidaan järvestä.

Pyöräilyä harjoitellaan erityisenä spinningharjoitteluna sisätiloissa helmihuhtikuussa ainakin joka toinen viikko. Kun

kelit antavat myöten touko-heinäkuussa siirrytään pyöräilyssä yhteislenkkeihin ja ohjeen mukaan tapahtuviin omiin lenkkeihin.

Juoksuharjoitteluna käydään yhteislenkillä kerran viikossa ulkona. Yhteisten juoksuharjoitusten yhteyteen liitetään myös Visan juoksuradalla tapahtuvaa harjoittelua (juoksutekniikka ja kuntopiiri). Touko-heinäkuussa tehdään vetoharjoittelua urheilukentällä tai Paloisvuorella, sekä treenataan oma-toimisesti.

Koulun aikana saate-

taan myös hiihtää. Lisäksi heinäkuussa järjestetään yhdistelmäharjoitus ja vaihtoharjoituksia. Koulun tavoite on osallistuminen Kuopio Triathloniin 7.8.2010 (kuntosarja: 400m uinti, 20km pyöräily ja 5km juoksu).

Koulun ohjelmaan liittyy myös teoriaopetusta. Sitä triathlonkoululaiset saavat mm. välineistä, ravitsemuksesta, uinnista ja harjoittelun teoriasta.

Imken lisäksi ohjaajia ja valmentajia on Iisalmen Uimareista, Iisalmen Visasta sekä Iisalmen Pyöräpojista.



Imke Höfling on 10 vuotta sitten Saksasta Suomeen muuttanut 39-vuotias ortopedi, joka on ollut kaksi vuotta töissä Iisalmen sairaalassa. Tällä hetkellä Imke asuu Kuopiossa.

Triathlonia Imke on harrastanut vuodesta -88 lähtien (300m uinti, 13 km pyöräily, 3 km juoksu). Sitä ennen harrastuksena on ollut uinti. Ensimmäisen täyden matkan triathlonin (3,8 km uinti, 180 km pyöräily ja 42,2 km juoksu) Imke on urakoinut läpi vuonna -97.

Saavutukset:
2001: 6. N30 Saksan mestaruuskilpailussa täysmatka

2003: 4. N30 MM triathlonin pitkä matka (4-120-30)

2004: 1. NYL SM triathlon täysmatka

2005: 1. N35 EM triathlon pitkä matka (4-120-30), 36. N35 Ironman Hawaii (täysmatkan MM-kisa)

2006 ja 2009: 2. NYL SM triathlon täysmatka + useita sm-mitalia sekä NYL että N35-sarjassa (eri matkoista)

Viime vuonna ensimmäinen triathlonkoulu Kuopiossa (ja koko Suomessa!) yhdessä Teemu Lemmettylän kanssa, osallistujanmäärä n. 40, jatkokurssi syksyllä ja tammikuussa toinen triathlonkoulu alkoi Kuopiossa, 50 osallistujaa.





Jenni Kivioja tähtää huipulle seitsenottelussa

Alun perin Kärämäeltä kotoisin oleva Jenni Kivioja aikoo harjoitella lähivuodet tosissaan ja keskittyä pelkästään yleisurheiluun. Jenni edusti Kärämäen Katajaa vuoteen 2006 asti. Sen jälkeen harjoittelusta hävisi motivaatio. Asia jäi kuitenkin muhimaan ja 2008 syksyllä alkoi harjoittelu tosimelessä uudelleen. Samalla seura vaihtui nykyisen kotipaikkakunnan mukaan Iisalmen Visaksi. Paluuta urheilun pariin helpotti myös uuden valmentajan löytäminen. Yhteistyö Janne Taskisen kanssa on toiminut erinomaisesti. Vuoden 2009 aikana oli jo tarkoitus osallistua kilpailuihin, mutta lupaavasti alkanut harjoittelu katkesi keväällä lievään loukkaantumiseen. Harjoittelua voi-

tiin onneksi jatkaa pienemmän tauon jälkeen. Keskällä ei vielä kuitenkaan ollut eväitä osallistua kilpailuihin. Syksy käytettiin harjoitteluun ja kilpailemisen aloitettiin hallikaudella 2010.

Talven aikana on tulosta alkanut tulla. Hallikisoista tuli uusi piirinnäytys viisiottelusta. Lisäksi omat ennätykset ovat parantuneet huomattavasti. Pituudessa hätyytellään SM-hallien tulosrajaa. Kuopion ja Joensuun pm-kisoissa muutama hyppy oli jo reilusti rajan yli, mutta tuloksena oli jokaisella kerralla punainen lippu. Tulevana viikonvaihteenä yritetään rajaa uudelleen Joensuussa entistä sisukkaampana. Pituushypyn raja on SM-halleihin 5,75 metriä ja raja on niin kova, että sen ylit-

tämällä on varsinaisessa kisassa sijoituksissa korkealla.

SM-hallikisoihin Jenni on menossa jo toiseen lajiin, sillä 200 metrillä raja on alitettu. Pituushyppy on kuitenkin lajeista vahvin. Seitsenottelussa Jenni sanoo olevansa tällä hetkellä tyytyväinen pituuden ja 200 metrin tuloksiin. Myös korkeudessa ja 800 metrin juoksussa ovat tulokset olleet suhteellisen hyviä. Pituus on aina ollut lajina mieluinen. Parannettavaa Jenni katsoo olevan eniten aitajuoksussa ja heitoissa. Niissäkin on edistymistä tapahtunut. Kuulankin tulos paranee, kun vauhti saadaan kohdalleen. Tällä hetkellä kuulu lentää saman verran työnsipä sitä vauhdilla tai ilman, tuumailee Jenni.

Visan syyskokouksen päätöksen mukaisesti Iisalmen Visan puheenjohtajan käytännön tehtäviä alkuvuoden 2010 aikana uuden puheenjohtajan, Tommi Lähteisen, ollessa estynyt, hoitaa seuran varapuheenjohtaja Eero Väänänen.

SPORTIASTA LÖYDÄT VÄLINEET LADULLE JA RINTEESEEN



II PERINTEISEN TYYLIN SUKSIPAKETTI
FISCHER SC CLASSIC SUKSI
SALOMON ESCAPE 4 MONO
SALOMON AUTO SIDE

179⁰⁰
(ovh 267,00)

II LUISTELUHIIDON SUKSIPAKETTI
FISCHER SC SKATECUT SUKSI
SALOMON ACTIVE 8 SKATE MONO
SALOMON PILOT SKATE SIDE

298⁰⁰
(ovh 427,00)



II LASTEN LUISTELUSUKSI
PELTONEN SUPRA LW
- kilpahiihtoon ja aktiiviharrastajalle
- nis-levy
- pituudet 146 cm ja 153 cm

129⁰⁰
(ovh 169,00)

II LASTEN PERINTEISEN TYYLIN SUKSI
MADHUS ULTRASONIC
- kilpaladulle ja aktiiviharrastajalle
- nis-levy - pituudet 140 cm ja 160 cm

129⁰⁰
(ovh 169,00)

II LASTEN LASKETTELUPAKETTI

ATOMIC RACE 7
SUKSI + SIDE

+ ATOMIC AJ 20 MONO



219⁰⁰
(ovh 330,00)

II LUMILAUTAPAKETTI JUNIOREILLE
LAUTA + MONO + SIDE



249⁰⁰
(ovh 378,80)



II MISSION NOVA KYPÄRÄ NAISILLE

49⁹⁰
(ovh 69,90)



II STUF SELKÄ-PANSSARI
- viimeistelty muotoilu ja istuvuus.
- pehmeä ja joustava vyötäröpanta.
- säädettävät henkselinauhat.

39⁹⁰
(ovh 54,90)

II STUF PRO JA PINGUIN KYPÄRÄ JUNIOREILLE

39⁹⁰
(ovh 54,90)

II RANNESUOJA

29⁰⁰
(ovh 35,00)



II STUF 99 BLADE
- suksi rinteeseen ja tempuiliin.
- Säädettävä side
- sopii erikokoisiin monoihin.

139⁰⁰
(ovh 160,00)

METSÄSUKSI + SIDE

249⁰⁰

Pituudet 210-270 cm

TERVETULOA PALVELEVAAN URHEILUKAUPPAAN!

Sportia
www.sportia.fi

Pohjolankatu 1, 74100 Iisalmi
Avooina ma-pe 9-17.30
ja la 9-13.30
puh. 017-812 500

EI PUHELINVARAUKSIA • EI TUKKUKAUPPIAILLE • NIIN KAUAN KUIN TAVARAA RIITTÄÄ •

MYYMÄLÄN

TÄSSÄ MUUTAMIA ESIMERKKEJÄ



Poistotuote

Matkapuhelin Samsung E1080

Pyykinpesukone Ahma Aurora A890

Talousvaaka Salter 5100

Sauvasekoitin ladattava Bosch MSM6A

Keraamitaso Bosch PKE615Q02



Kiintolevy/DVD tallennin Sony RDR-HX

Tallentavadiigiboxi Division VDC8800B

Karaoke mikseri Vocopro DA-1055

Autovahvistin 600w Fusion AM-6001

2x80w Autostudio E80.02

Autosubbari 12" Boston G5

CD radionauhuri Sony CFD S01

Taulu TV Samsung LE-40B555

Digikamera Olympus FE-46

Monitoimitulostin Epson SX410

Sykemittari OBH Nordica



POISTOTUOTTEITA RUNSAASTI LISÄÄ MYYMÄLÄSSÄ KOKO VIIKON AJAN!!

EI PUHELINVARAUKSIA • EI TUKKUKAUPPIAILLE • NIIN KAUAN KUIN TAVARAA RIITTÄÄ •

EI PUHELINVARAUKSIA • EI TUKKUKAUPPIAILLE • NIIN KAUAN KUIN TAVARAA RIITTÄÄ

TYHJENNYS!

KKEJÄ POISTOTUOTTEISTA:

Määrä	Norm.hinta	Poistohinta
5	39,-	19,-
1	299,-	150,-
2	29,-	10,-
1	89,-	40,-
1	599,-	350,-
D895	449.-	200,-
19	299,-	220,-
6	195,-	129,-
3	185,-	80,-
1	99.-	50,-
1	449,-	199,-
10	79.-	57,-
6	999,-	790,-
5	149,-	79,-
10	129,-	69,-
5	49,-	5,-



IISALMEN VISAN
JÄSENKORTILLA
KAUPAN PÄÄLLE
MCDONALDS
HAMPURILAINEN!!

IISALMI
Kauppakatu 13

Arkisin 9.30-17.30,
la 9.30-14.00

* Puheluhinta lanka- ja matkapuhelimesta 8,21 snt/puh +11,90 snt/min

Plussaa ostoksistasi.

P
L
U
S
S
A

**MUSTA
PÖRSSI**

**TIETOKONE JA
ELEKTRONIIKKA-
HUOLTO**

puh. 010 423 2239

FUJITSU COMPUTERS



EI PUHELINVARAUKSIA • EI TUKKUKAUPPIAILLE • NIIN KAUAN KUIN TAVARAA RIITTÄÄ



Lasten ja nuorten suuri hiihtotapahtuma, Hippon hiihdot sunnuntaina 21.3.2010 Iisalmen Paloisvuorella. Tietoa sarjoista ja matkoista www.iisalmenvisa.com



Visan sprinttihiihtokoulu 2010: Tule mukaan ja olet nopea, taitava ja kestävä!

Lisätietoja löydät: www.iisalmenvisa.com

Välineellä on väliä

Huono sukki pilaa hiihtämisen ilon

Suksivalinnassa pätee sama sääntö kuin muihinkin välineisiin. Hyvää ja halpaa ei ole, ainakaan samassa paketissa.

Hiihtäminen kuten moni muukin harrastus menettää mielekkyytensä jos välineet eivät toimi. Niinpä suksen valinnassa kannattaa käyttää ammattilaista apuna.

Ensimmäisenä suksia ostamaan tulevalta asiakkaalta selvitetään millä tyylillä ja minkä verran hän aikoo hiihtää, sanoo Iisalmen Sportian kauppias Hannu Heiskanen. Jos kyseessä on vain muutama kerran talvessa hiihtävä henkilö tai vain koulun liikuntatunnilla hiihtävä nuori, voidaan valinta lähteä tekemään hyvinkin edullisista suksista. Heiskanen sanoo tällaisten suksien olevan niin sanottuja "marketsuksia". Näissä suksissa jalkavuus on hyvin pieni ja pohjan materiaalista johtuen suksen voitelulla ei ole juuri merkitystä. Näitä suksia saa lähes kaikista isommista tavarataloista ja marketeista. Muutamaa kertaa varten ei tietenkään paljoa kannata satsata.

Hiihtomäärän lisäksi selvitetään onko tarkoitus hiihtää perinteisellä vai vapaalla tyylillä. Jos kilometrimäärä nousee sataan ja siitä yli talvessa, kannattaa suksen valintaan jo perehtyä tarkemmin. Kun edullisimmat suksut valitaan lähes pelkästään pituuden mukaan, on enemmän harrastavan suksessa valintaa tehtävä myös painon mukaan. Perusperiaatteena pituuden mittaamisessa on, että perinteisen suksen mitta on 10-25 cm ja luistelusuksi 5-15 cm pitempi kuin hiihtäjä. Sauvat taas ovat luisteluhihdossa hiihtäjän nenänpään korkeudelle ylettyvät ja perinteisessä hie-



man olkapääntason alapuolella, neuvoo Heiskanen. Tähänkin on olemassa kaava, jossa perinteisessä hiihtäjän pituus kerrotaan luvulla 0,82 – 0,85 ja luistelussa luvulla 0,89 – 0,92. Mutta nenänpää tai olkapää on yleensä tässä välissä. Jokainen voi sitten mieltymystensä mukaan mitta vähän säätää.

Kaikissa jo voideltavissa suksissa hiihtäjän painolla on suuri merkitys suksen valintaan. Suksen jäykkyyden täytyy olla juuri kyseiselle hiihtäjälle sopiva, jotta suksut saadaan pitämään ja luis-

tamaan. Suksen oikean jäykkyyden määrittämisessä käytetään mittalaitetta, joka pitäisi löytyä kaikista suksia myyvistä liikkeistä. Jäykkyyden on oltava melko tarkkaan kohdalleen, sillä perinteisessä tyylissä liian jykkää suksea ei saada pitämään ja vastaavasti liian löysä sukki ei luista. Luistelusuksessa luisto saadaan helpommin kohdalleen, mutta sukki ei toimi silville potkussa oikein jos sukki ei ole sopivan jäykkäinen.

Kun on löydetty asiakkaalle sopivat suksut, niin

ennen käyttöönottoa suksut tulee pohjustaa parafiinilla. Erikoisliikkeessä suksut pohjataan aina ennen asiakkaalle luovuttamista. Myös kelihoitoa tehdään jos asiakas niin haluaa.

Silloin tällöin suksia pitää sitten voidella kelin mukaan. Voitelu on helppoa kun perinteisen suksen valinnan aikana suksen merkittään ns. voidesä, josta näkee mille alueelle pitovoidetta laitetaan, sanoo Heiskanen. Nykyiset pikavoiteet ovat vielä entisestään helpotaneet suksien voitelua.

RUSKOVILLA

Varastossa olevista Ruskovillan asuista Visan jäsenille -10%

Tarjous voimassa pe 12.2.2010 saakka!

100 % LUOMULAATUINEN MERINOVILLA

- kaikkein pehmein villalaatu
- tuntuu hyvältä iholla
- on miellyttävän joustavaa
- lämmittää ihanasti
- hengittää hyvin eikä hiosta
- imee kosteutta tuntumatta märältä
- lämmittää myös kosteana
- neutraloi hienhajua
- tuuletus auttaa poistamaan hajut
- on paloturvallista
- kestää konepesun villapesuohjelmalla

hyvinvoinnin oma erikoisliike

Life

Kauppahalli, Iisalmi
puh. 824 377

Terveystenhoitoa Hemmottelua * Hyvää oloa

ELSAN SALONKI

Savonkatu 19 B Iisalmi * Asematie 28 Kiuruvesi

Hieronta, jalkojenhoito, intialainen päinhieronta, vyöhyketerapeuttinen jalkahieronta, turvohoidot, yrttilyöntihieronta, vauvahieronta

HOIDOT MYÖS KOTI- JA LAITOSKÄYNTINÄ!

Puh: 0400 667 770 / Elsa Sivonen

HUOM! MUUTTUNUT IISALMEN OSOITE!

www.elsansalonki.fi

KARPPINEN
HIERONTA- JA KUNTOPALVELU

SOITA JA VARAA AIKA.

Louhenkatu 7 T 2
(myös ilta- ja lauantai-ajoja)
puh. 0400 256 135

Koulutettu hieroja/urheiluhieroja/
Personal Trainer Arto Karppinen
Lämpimästi tervetuloa!

www.hierontakarppinen.fi

Leikkaa talteen

Säännöt muuttuvat Ensi kesänä ei enää varasteta

Yleisurheilussa yksi pisimpään muuttumattomana pysynyt sääntö on ollut vilppi- eli varaslähtöjä koskeva. Muutama vuosi sitten säännöstä tiukennettiin niin, että yhden varaslähdön jälkeen ei enää sallittu varaslähtöjä vaan kilpailija suljettiin pois kilpailusta.

Tämän vuoden alusta lukien on tämänkin sääntö tiukentunut entisestään. Nyt 14-vuotta ja vanhempien sarjoissa kilpailija joutuu pois heti ensimmäisestä varaslähdöstä.

Moniotteluissa sääntö säilyy vanhana eli siellä sallitaan yksi varaslähtö ja toisesta kilpailija joutuu pois. Alle 14-vuotiaitten lasten sääntöjä ei ole muutettu vaan siellä kilpailusta suljetaan vasta kun samalle kilpailijalle on tullut kaksi henkilökohtaista varaslähtöä. Muutoinkin lasten kilpailuissa toimitsijoiden tehtävä on neuvoa, ohjata ja kannustaa.

Lähtöpaikalle on tullut yli 14-vuotiaitten kilpailuihin yksi tuomari lisää. Lähtöjä valvova juoksujen johtaja huolehtii siitä, että kilpailijat eivät tahallisesti hädastele lähdössä lähettäjän annettua komentonsa tai metelöi muita kilpailijoita häiritäkseen. Aikaisemmin näistä saattoi lähettäjä antaa vain vilppilähtö rangaistuksen. Nyt lähettäjä ei enää näihin puutu vaan lähtöjä valvoja tuomari antaa tarvittaessa käytösvaroituksen ja toisesta varoituksesta kilpailija hylätään.

Lajiharjoituksia väestönsuojassa

Iisalmen Visa järjestää kevään aikana junioreille tarkoitettuja lajikohtaisia harjoituksia. Harjoituksia järjestetään urheilukoulujen jälkeen sopivina ajankohdina. Halukkaat voivat ottaa yhteyttä Iisalmen Visan toimistoon ja kertoa mihin lajiin tarvitsevat lisää ohjausta. Näillä näkymin järjestetään ainakin aitaajuoksuihin, hyppyihin ja heittoihin valmentavia harjoituksia. Harjoitusten vetäjiksi hankitaan alansa asiantuntijoita.

Lisää tietoa Iisalmen Visan nettisivuilta www.iisalmenvisa.com.

Tue Iisalmen Visan toimintaa

Urheiluseura tarvitsee rahaa toimintaansa. Nyt on kenellä tahansa helppoa tu-

kea Iisalmen Visan toimintaa lahjoittamalla vanhoja urheiluvälineitä Visalle. Välineet voi tuoda Visalaan sen aukioloaikana (arkisin 8-14). Puhelimella voi varmistaa, että tavaroita on vastaanottamassa henkilö. Välineet myydään Visalassa. Näin nurkissa lojuvat ylimääräiset urheiluvälineet lähtevät kiertoon niitä tarvitseville ja samalla urheiluseura saa varoja toimintaansa. Välineiden on oltava hyväkuntoisia. Visalla on myynnissä myös mm. Salmenkierto t-paitoja.

Tiloja vuokrataan

Iisalmen Visan toimistotilat ovat aivan kaupungin keskustassa. Nyt tiloja on mahdollisuus vuokrata esim. syntymäpäivien, kokousten tai illanistujaisien käyttöön. Tiloissa on keittiö, josta löytyy astiasto n. 40 hengelle. Tiloihin mahtuu enimmillään kerrallaan n. 40 henkeä.

Triathlonkoulu aloittaa

Iisalmen Visan triathlonkoulu aloittaa helmikuun 15. päivä klo 18.00 info- ja ilmoittautumistilaisuudella Visalassa. Koulun tarkoituksena on opastaa osallistujia triathlonin saloihin niin, että koululaiset voisivat osallistua Kuopion triathlonin kuntosarjaan tulevana kesänä. Koulu sisältää uinti-, pyöräily-, juoksu- ja kuntosaliharjoituksia. Lisäksi harjoittelun teoriasta, uinnista, välineistä ja ravitsemuksesta annetaan teoriaopetusta. Valmentajina toimivat kurssin vetäjä Imke Höfling ja lisäksi mm. Anne Lång Iisalmen Uimareista.

Koulun hinta on 200 euroa ja se sisältää ohjatut ohjauskerrat ja teoriaopetuksen. Tarkempia tietoja voi kysyä Imke Höflingiltä puh. 050-3663677 tai sähköpostin kautta imke70@web.de

Visan jäsenkortilla etuja

Iisalmen Visan jäsenillä on ollut tämän vuoden alusta lähtien mahdollisuus hankkia erillinen jäsenkortti. Kortti on voimassa vuoden ja sen saa maksettua jäsenmaksua ja kuittia vastaan Visalasta. Kortilla saa huomattavia etuja iisalmelaisista kauppaliikkeistä. Eduista ja jäsenkortista enemmän www.iisalmenvisa.com



ski-doo
LYNX

NÄILLÄ MENNÄÄN EIKÄ MEINATA! KOE KONEKYMPIN

YKKÖSNYRKIT

2010 KAUDEN TULOKKAAT!

XPS 2-TAHTI KELKKA-ÖLJY 4l **35 €**

Lynx Adventure 550 vm. 2009 /ENÄÄ VAIN YKSI KPL **6.490,-**

Ski-Doo GTX 550 vm. 2010 **7.990,-**

Ski-Doo MX Z TNT vm. 2010 **8.410,-**

2009 MALLIEN VIIMEISET UUDET KELKAT

Ski-Doo Legend Touring vm. 2008 HUOM! Päivitetty -09 **8.500,-**

Ski-Doo Expedition TUV V-800 4-TEC vm. 2009 **10.500,-**

Ski-Doo MX Z X 550 vm. 2009 /ENÄÄ VAIN YKSI KPL **6.950,-**

Can-Am Outlander 650 EFI vm. 2009 NYT **8.900,-**

Can-Am Outlander 400 H.O. vm. 2010 NYT **5.740,-**

KYMC O MXU500 vm. 2008 Esittelylaite NYT **5.240,-**

HONDA TRX 420 FE Fourtrax 4 x 4 vm. 2010 **6.240,-**

can-am Outlander MAX 400 EFI vm. 2009 **9.750,-**

VAIHTOKELKKOJA MM.:

Ski-Doo MXZ 600 X SDI 2009 ml 960	9 490 €	Ski-Doo MXZ 600 X 2003 ml 8253	4 590 €
Ski-Doo MX Z 600 X SDI 2005 ml 7900	6 600 €	Ski-Doo MXZ 600 X 2003 ml 8900	4 550 €
Lynx Rave 600 SDI 2006 ml 7100	6 450 €	Ski-Doo MXZ 600 X 2003 ml 8138	4 290 €
Polaris IQ 600 2007 ml 7700	5 750 €	Ski-Doo MXZ 500 2000 ml 8600	3 500 €
Lynx Rave 550 2008 ml 2454	4 990 €	Arctic Cat ZR 500 APV 2000 ml 3200	2 950 €
Lynx Rave 550 2006 ml 1400	4 650 €	Ski-Doo MXZ 600 1999 ml 8000	2 900 €
		Yamaha V-MAX 500 XT 1999 ml 7040	2 900 €
		Ski-Doo MXZ440LC 1997 ml 4177	2 390 €

Lisää vaihtokoneita ja tarkemmat tiedot www.iisalmenkonekymppi.fi

IISALMEN KONEKYMPPI

myynti | varaosat | huolto

Ilvolankatu 1, Iisalmi 017 812 830
ma-pe 8-17, la 9-13

Tervetuloa konekaupoille!

Kysy myös joustavista rahoitusmahdollisuuksistamme

Lasten Kevyt Olo -iltahiihtotapahtuma 3.3.2010 klo 18.00 Paloisvuorella

Iisalmen Visan hiihtojaosto kutsuu yläsavolaiset lapset ja nuoret hiihtolupaukset Kevyt Olo – iltahiihtokilpailuihin Iisalmen Paloisvuorelle heti olympialaisten päätyttyä ja niiden innoittamina. Tarjolla lyhennetyt hiihtomatkat vapaalla hiihtovalilla tunnelmallisessa iltavalaisuksessa.

Sarjat ja matkat:

Tytöt ja pojat 6 vuotta (s.2004)250 m

Tytöt ja pojat 7 vuotta (s. 2003) ...250 m

Tytöt ja pojat 8 vuotta (s.2002)500 m

Tytöt ja pojat alle 10 vuotta 1,7 km

Tytöt ja pojat alle 12 vuotta 1,7 km

Tytöt ja pojat alle 14 vuotta 3,4 km

Tytöt ja pojat alle 16 vuotta 3,4 km

Hiihtotapa vapaa, mutta myös perinteisen hiihtäjille ajetaan latu.

Ilmoittautumiset maanantaihin 1.3. mennessä sähköpostilla:

kisatoimisto@iisalmenvisa.com tai puhelimitse Visan toimistolle 017 8206210.

Ei osallistumismaksua. Tervetuloa!