



VISA-POSTI



SALMEN KIERTO JA KUNTOPUOLIKAS 2011

IISALMESSA

PELIXIRILLÄ

SALMEN KIERTO 2011

Pvm: Su 22.5.2011

Aika: 17:30

Ennakkoi ilmoittautumiset
viimeistään: 13.05.2011Ilmoittaudu www.iisalmenvisa.com

Osallistumismaksut:

- Ennakkoon ilmoittautuneet 20 €
- Visan y:n tilille 506806-298531
- Tapahtumapaikalla 25 € (klo 16:30-17:30)



Naisille

Kaikille osallistujille:

- Salmen Kierto-paita
- Iloista ohjelmaa ja huolenpitoa koko tapahtuman ajan
- Neilikka maalissa
- Mahdollisuus kokeilla maksuttomasti keilaamista Pelixirillä tapahtuman jälkeen
- Osallistuminen palkintojen arvontaan
- Iloinen ja reipas mieli

PALKINNOT

Paljon hyviä arvontapalkintoja!

Pääpalkintona:
TITANIA City HD7 (595 €)

KUNTOPUOLIKAS 2011

Pvm: Su 22.5.2011

Aika: 15:30

Ennakkoi ilmoittautumiset
viimeistään: 13.05.2011Ilmoittaudu www.iisalmenvisa.com

Osallistumismaksut:

- Ennakkoon ilmoittautuneet 20 €
- Visan y:n tilille 506806-4121875
- Tapahtumapaikalla 25 €



Uusi kuntopuolikas

Tule ja Testaa itsesi!

Ennen Salmen Kiertoa starttaa laatuaan ensimmäinen Kuntopuolikas juoksutapahtuma.

- Reitti Poroveden maisemissa
- Matka n. 21 km (3x7km)
- Juottoasemat 3,5 kilometrin välein
- Ajanotto

PALKINNOT

Palkinnot arvotaan osallistujien kesken!



Iisalmen Visa Ry
Riistakatu 11
74100 IISALMI
0440 820621
kisatoimisto@iisalmenvisa.com
www.iisalmenvisa.com



TERVETULOA TUTUSTUMAAN SUPERFOODEIHIN!



CAMU CAMU



LUCUMA



ALOE VERA



- * VEHNÄNORASJAUHE
- * ORHANORASJAUHE
- * ACAI * SPIRULINA * CHLORELLA

life

hyvinvoinnin oma erikoisliike
Kauppahalli, Iisalmi puh. 824 377

Vapaa-aikaa tuhlaamassa

Kevät tulee kohisten sanotaan. Eikä Iisalmen Visa pistä pekkaa pahemmaksi. Kevät onkin Visassa ehkä kauden kiireisintä aikaa, kun yleisurheilun ja suunnistuksen kilpailukaudet käynnistyvät ja erilaisten kevään ja kesän tapahtumien, urheilukoulujen, kilpailujen ja talkoiden järjestelyt ovat kiivaimmillaan. Pian pitkän harjoituskauden tulokset punnitaan. Ei Visa toki talviuntakaan ole ehtinyt nukkumaan; Pitkä ja runsasluminen talvi oli suosiollinen hiihtäjille ja vuoden päätapahtuma, veteraanien SM hiihdot, oli jälleen kerran hieno näyte Visalaisten osaamisesta kisajärjestäjänä.

Iisalmen Visa tulee jatkossakin hakemaan aktiivisesti korkeatasoisia kilpailuja Iisalmeen edustamissaan lajeissa. Paras tapa pitää koneisto kunnossa on käyttää sitä säännöllisesti. Ja mitä-

pä muuta Visalainen mieluummin tekisi, kun olisi mukana järjestämässä tapahtumia omaa sydäntä lähellä olevien urheilulajien parissa! Vaikka oman kallisarvoisen vapaa-ajan käyttäminen joskus varsin paljonkin vaativaan vapaaehtoistyöhön saattaa aika ajoin tuntua jopa tuhlaukselta, on siitä saatu henkinen palkka onnistuneesti hoidetun tapahtuman jälkeen jotain sellaista, jota ei voi rahalla mi-

tata. Tämän tietävät kaikki ne lukuisat Visalaiset, jotka vuosi toisensa ja tapahtuma tapahtuman jälkeen lahjoittavat vapaa-aikaansa seuran hyväksi - ja haluavat tehdä sen yhä uudelleen ja uudelleen.

Toivottavasti nykyisten Visalaisten esimerkki houkuttelee mukaan myös uusia tekijöitä. Tuleva kesä tuo jälleen uusia tuulia Visan toimintaan, kun Iisalmen Visan lajiohjelmassa jo parin vuoden ajan majaillut triathlon nousee kaikkien Iisalmelaisten tietoisuuteen loppukesästä järjestettävän kansallisen triathlonkilpailun muodossa. Triathlon on jatkuvasti suosiotaan nostattava tulevaisuuden laji, jossa virallisia kilpailuja järjestetään Suomessa vielä varsin vähän. Visan tavoitteena onkin rakentaa Iisalmeen näyttävä tapahtuma, joka kokoaisi vuosittain suuren joukon liikunnan ystäviä Iisalmen upeaan kesään. Ohjelmassa tulee olemaan virallisten matkojen lisäksi hieman leikkimielisempi triathlonviesti, jossa esimerkiksi yritysjoukkueiden on mahdollista mitata paremmuuttaan - savolaiseen henkeen pilke silmäkulmassa tietenkin!

Tästä ja muista tulevista tapahtumista lisätietoja Visan nettisivuilla www.iisalmenvisa.com <<http://www.iisalmenvisa.com/>>. Sitä odotellessa kannustetaan Suomen jääkiekkomaajoukkue hienoihin suorituksiin Slovakiassa ja käydään otteluiden välillä liikkumassa upeassa kevätsäässä!

Liikunnallisin terveisin,

- Tommi Lähteinen
Puheenjohtaja, Iisalmen Visa



Muista tilata ensi talven toimivimmat sukset ennakko-oon asiantuntijalta! Maanngilla myös maakunnan kattavin pikkari- ja YU-välinevalikoima. NETSÄ: www.fortesport.fi 050-5400 610 myynti@fortesport.fi Forte Sport Oy, Maanngantie 29 71750 MAANINKA



Soita ja varaa.

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

Koulutettu hieroja/urheiluhieroja/
Personal Trainer Arto Karppinen Lämpimästi tervetuloa!
www.hierontakarppinen.fi

Kuljetuspalvelu
Miika Väisänen

0400 299 181

Pikakuljetukset



Kylmä auttaa palautumaa Avantouintia vastapainoksi

Jenni Kiviojan harjoittelukausi on mennyt hyvin ja nyt katseet on suunnattu jo kesää kohti. Kovan harjoittelun jälkeen on kroppa saatava nopeasti palautumaan. Jenni on valmentajansa kanssa päättänyt käyttämään avantouintia palautumisen nopeuttajana. Tämän vuoksi Jenni on uinut järvessä jo kuukauden ajan.

Talvella seisoskelin hangessa shortsit jalassa ja toppatakki päällä. Ihmisten ilmeet oli aika näkemisen arvoisia, mutta kylmä on hyväksi palautumisen kannalta. Jokainen sekunti hangessa ja järvessä on takuulla sen arvoista. Tähän touhuun täytyy löytyä sopivasti hulluutta, toteaa

Jenni

Kilpailukausi alkaa ensi sunnuntaina Leppävirralla Äitienväheitoilla. Toukokuun aikana on useita kilpailuja ja kesäkuun alussa on tulossa maaotteluedustus moniottelumaaotteluun Suomi-Ruotsi-Viro Seinäjoella.

Toukokuun kisat kertovat hyvin pitkälti sen, miten kesä-heinäkuussa kilpaillaan sanoo Jenni. Voi olla, että kesäkuulle tulee uusi harjoittelujakso.

Vielä en tiedä, miten pitkä kaudesta tulee. Jos hyvin menee ja pysyn terveenä, kisoja olisi mahdollisesti vielä syyskuussakin. Toisaalta kauteni voi myös päättyä Kalevan kisoihin. Nyt

Yleisurheilukoulut starttaavat ke 18.5.2011

Yleisurheilukoulut käynnistyvät keskiviikkona 18.5.2011 klo 17.30 Sankariemmen urheilukentällä ilmoittautumis- ja infotilaisuudella. Harjoitukset alkavat seuraavalla viikolla ja kestävät aina elokuun loppuun saakka.

Tänä kesänä yleisurheiluryhmiä on viidessä eri ikäryhmässä. Yleisurheilukoulujen nuorin ryhmä on nimeltään Viikarit ja he ovat iältään 4–5-vuotiaita. Viikareiden harjoituksissa tutustutaan leikinomaisesti yleisurheilulajeihin ja kehitetään perustaitoja kuten hyppäämistä yhdellä ja kahdella jalalla. Kipittäjät ovat 6–7-vuotiaita yleisurheilukoululaisia. Kipittäjät pitävät lajikokeiluisia, mutta myös alku- ja loppuleikit ovat tärkeä osa tuntia. Sekä Viikareilla että Kipittäjillä on kesäkaudella kerran viikossa harjoitukset.

Viipottajat ovat 8–9-vuotiaita yleisurheilukoululaisia. Viipottajien harjoituksissa tutustutaan ja harjoitellaan monipuolisesti eri yleisurheilulajeja unohtamatta kuitenkaan alku- ja loppupele-

jä. Pinkojien ryhmä koostuu puolestaan 10–11-vuotiaista yleisurheilukoululaisista. Heidän kanssa käydään läpi tarkemmin eri yleisurheilulajit ja kokeillaan esimerkiksi erilaisia loikka- ja lihaskuntoharjoituksia. Viipottajilla ja Pinkojilla on kesäkaudella kahdet harjoitukset viikossa.

Yli 12-vuotiaat muodostavat iässä mitattuna yleisurheilukoulujen vanhimman ryhmän, Spurttaajat. Tänä kesänä yli 12-vuotiaat voivat valita ryhmäkseen joko kilpa tai harraste. Toivomme, että harrasteryhmä innostaa nuoria harrastamaan yleisurheilua. Harrasteryhmällä on kahdet ja kilparyhmällä neljät harjoitukset viikossa. Kummassakin ryhmässä keskitytään yleisurheilulajien lisäksi kehittämään esimerkiksi kimmoisuutta ja voimaa. Vaikka harjoituksia tehdään melko tosisissaan, ei oppimisen ja harjoittelemisen hauskuutta pidä unohtaa.

Tarkemmat ryhmien aikataulut löytyvät internetsivuiltamme www.iisalmenviisa.com.



n harjoittelun

mennään päivä kerrallaan kohti kesää, tuumaillee Jenni.

Kevään harjoittelujakso on sujunut hyvin. Muun muassa voima-arvot ovat nousseet ja loikkatuloisetkin ovat menneet eteenpäin. Jenni on saanut olla suhteellisen terveenä koko talven.

Minulla oli poskiontelontulehdus ja myös kuumeilin heti hallikauden jälkeen, mutta se ei sotkenut pitkään harjoitteluani. Lihasvammoja ei onneksi ole ja toivotaan, ettei tulekaan, kertoo Jenni.

Realistina Jenni toteaa, että pohjakunto ei vielä edellytä huippusuorituksiin, mutta kansallista tasoa tälläkin kunnolla jo hätyytellään. Rivien välis-

tä voi lukea, että tähtäin on menestyä myös isommissa kisoissa.

Ensi syksynä on tulossa rajuja muutoksia harjoitteluun ja pohjakuntoa haetaan koko ajan lisää, että voidaan harjoitella tehokkaammin. Myös lajitekniikkaan tarvitaan hiomista.

Tärkeintä tällä hetkellä onkin pitää positiivinen mieli ja asenne yllä, sanoo Jenni.

Vaikka tätä tekeekin tosisissaan, ei sen tarvitse olla niin totisen vakavaa. Olen yrittänyt oppia sen, että harjoituksissa on joka päivä uusi mahdollisuus, mutta tärkeät kisat ovat yleensä kerran kessässä.



Marjahaan Autopalvelukeskus

**ARK. 8-17,
LA 9-14**

...aina edes
kaunis hymy
ei riitä.

017 821 7600

Marjahaan Autokatsastus

- myös rekisteröinnit - kaikkien katsastusasema -



WWW.YSAM.FI

**Kuluiko talvirenkaat epätasaisesti?
Henkilöauton pyöräntulmien
tarkastus. Sääto veloitetaan erikseen.**

39€

**Ilmastointilaitteen
täyttöhuolto. (R134a)**

79€

**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**

