



VISA-POSTI



MAINIO URHEILUKAUPPA MAANINGALLA:

**FORTE
SPORT.FI**

JUOKSU-URHEILUN ERIKOISLIIKE
KOTONASI: WWW.FORTESPORT.FI



**YU-VÄLINEET
SUORAAN
VARASTOSTA !**

FORTE SPORT -VERKKOKAUPAN OMINAISUUKSIA:

- AINA EDULLISET HINNAT
- NOPEA TOIMITUS OMASTA VARASTOSTA
- EDULLISET TOIMITUSKULUT (8,50 / LÄHETYS)
- REAALIAIKAINEN VARASTOSEURANTA
- KATTAVAT TUOTETIEDOT

TUTUSTU JA TILAA !

Forte Sport Oy, Maaningantie 29 71750 MAANINKA puh. 050-5400610
e-mail. myynti@fortesport.fi fax. 017-3811424

SUUNTO



T1

79,-

Helppokäyttöinen
perussykemittari
kuntoilijalle.



POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

Havainnollista
opastusta
kuntoiluun.

FT 40
155,-



POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

**Täsmälliseen
harjoitteluun**
Henkilö-
kohtaisen
harjoitus-
ohjelman
avulla
pääset
tavoitteeseen.

FT4
90,-



SUUNTO

Aktiiviharrastajan
monipuolinen
sykemittari
esim. nopeu-
den ja matkan
mittaus

T3D
149,-



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 9.30-17.30, LA 9.30-14

Ketunpolku
SAFARIT & SEIKKAILUT



Lähde unohtumattomalle safarille tai vuokraa välineet omalle seikkailullesi!

MÖNKIJÄT KANOOTIT KAJAKIT
KALASTUSSAFARIT PAINT BALL

Ketunpolku safarit & seikkailut
ILVOLANKATU 1 Puhelin 0400 - 222 019
74100 IISALMI www.ketunpolku.fi



Vilkas kesäkausi alkaa

Iisalmen Visa järjestää kesäkaudella paljon toimintaa varsinkin lapsille. Liikuntaa on yleisurheilusta ja suunnistuksesta kiinnostuneille. Ja mikä estää osallistumasta vaikka molempiin.

Liikunta on nuorille tärkeää. Sillä ehkäistään monta aikuisiän vaivaa ja sairautta. Liikunta ei saa olla myöskään tiukkapipoista kilpailua vaan mukavaa yhdessäoloa ja mielekästä tekemistä. Kilpailu saa ne jotka tuntevat siihen halua. Ketään ei kilpailemaan Iisalmen Visassa pakoteta, vaikka kilpaurheiluseura olemmekin.

Mutta kyllä meillä kilpailaankin. Tämän kevään aikana olemme saaneet seuraamme yleisen sarjan Suomen mestarin. Kiviojan Jenni voitti halimestaruuden viisiottelussa. Tähtäin on Kajaanin Kalevan Kisoissa, jonne toivotaan runsasta joukkoa kannustamaan Jenniä.

Viime viikolla kävimme kan-

sainvälisissä kilpailuissa Virossa. Siellä oli osanottajia yhdeksästä maasta ja menestystä tuli. Heiskasen Milla voitti 60 ja 200 metrin matkat ylivoimaisesti, Tervon Ville oli 200 metrillä toinen ja 800 metrillä Ryytyn Eevi toinen ja Winterin Saara kolmas. Ja kaikki muut osallistujat tekivät tukun omia ennätyksiä. Muistaa täytyy, että Vorussa kaikki kilpailevat 15-vuotiaitten sarjassa, joten Visalaisista osa oli mukana hakemassa kokemusta tulevia vuosia varten.

Perinteinen Salmen Kierto järjestetään tänä keväänä yhdenentoista kerran. Nyt valittavana on kaksi eri pituista matkaa. Uutta osanottajien ennätystä odotetaan. Taphtuma on saanut vankan kannattajajoukon. Yhä useampi tulee kiertämään lenkin vuodesta toiseen.

Yleisurheilukoulut alkavat toukokuussa. Ilmoittautuminen on 19. päivä Sankariniemellä. Samalla järjestetään

Kunniakierros tapahtuma. tapahtumalla kerätään rahaa seurалlemme. Seura saa keräyksen tuotosta 60 %. Lopusta osa menee SUL:n tarpeisiin ja keräyksen kustannuksiin. Osallistuminen on helppoa. Vain nimi ja osoite papeeriin. Lasku tulee myöhemmin. Keräyskaavakkeita on myös yhteistyökumppaneittemme liikkeissä. Pienikin avustus auttaa.



Soleil
Aurinkotuotelinja
– aitoa luonnonkosmetiikkaa

antaa tasapainoisen ja välittömän suojan UVA- ja UVB-säteiltä




UUSI

- ei nanoteknologiaa
- 100 % mineraalipohjainen aurinkosuojaja
- BDIH- ja NaTrue-sertifioitu

life hyvinvoinnin oma erikoisliike
Kauppahalli, Iisalmi puh. 824 377

YLÄ-SAVOLAISTA OSAAMISTA RAKENTAJALLE JA REMONTOIJALLE

MEILTÄ TYÖT JA TARVIKKEET • KAIKKI YHDESSÄ TAI ERIKSEEN



- MAANRAKENNUSTYÖT
 - LOUHINTATYÖT
 - RAKENNUSPOHJAT YM..
 - SADEVESI / JÄTEVESIJÄRJESTELMÄT
 - RUOKAMULTAA
- MARKKU LAPPALAINEN 040 583 2005



- UUDISRAKENTAMINEN • SANEERAUKSET
 - KIRVESMIESTYÖT • REMONTIT
 - VESIVAHINKOKORJAUKSET
 - LIIKETILAREMONTIT
- HANNU RUOTSALAINEN
044 5284 850



- SÄHKÖASENNUKSET
 - HÄLYTYSJÄRJESTELMÄT
 - OHJAUSJÄRJESTELMÄT
- TUOMO NOUSIAINEN
040 84 232 87



- RAKENNUSPELTITYÖT
- LISTOITUS
- PIIPUN PELLITYKSET

JOUNI HILTUNEN 040 913 84 73

Savon putkityö oy

LVI-ASENNUS, HUOLTO, TARVIKKEET
Puh. 040 566 4023 / 040 567 0811 Sonkajärvi

- PUTKITYÖT • LVI-TYÖT
- SANEERAUKSET

MIKKO VÄISÄNEN 040 566 40 23
ILKKA ISOAHO 040 56 708 11



- SIRKKELI-SAHAUS
- PUUTAVARAN HÖYLÄYS JA MYYNTI

JUKKA NOUSIAINEN 0400 331 722
ARTTU LAAJALAHTI 050 542 46 51



Veteraanihiihto Visassa

Iisalmen Visan veteraanihiihdolle talvi 2010 oli varsin menestyksellinen. Taavoitteeksi asetettu SM mitali toteutui Pyhäsalmen Honkavuorella viestissä. Pronssinen mitali oli hyvä saavutus joukkueelle Jarmo Ryytty, Kari Bovellan ja Jari Kaarakainen. Henkilökohtaisella matkalla lisäksi "pistesijan" otti Jarmo, olleen perinteisen kymppillä 6. ja Jari vapaan 15km yhteislähdössä 5.

Näistä sijoituksista on hyvä lähteä ensi talven kotikisoihin, jotka hiihdetään Paloisvuorella.

Kovasti suosiotaan nos-

taneissa massahiihdoissa on näkynyt myös visalaisia. Jari Kaarakainen hätyyttelee "ylipitkillä" matkoilla vauhdillaan jopa yleisen sarjan pitkän matkan spesialisteja. Pitkistä matkoista "naatiskelevis-tä" Matti Kuosmanen taas osoitti Muonion kevät-hangilla todellista sisua ja rakkautta hiihtoa kohtaan selvittämällä legendaarisen Lapponia – hiihdon kolmen päivän ja 190 km:n urakan tunturimaisemissa upealla tavalla.

Veteraanihiihtäjät ovat merkittävä ryhmä monessa seurassa. Yleisen sarjan

hiihtäjiä on varsin vähän, monessa pienessä seurassa ei ollenkaan. ?? Ehkä veteraanihiihtäjillä on matalampi kynnys kilpailuun kuin nuoremmilla. Osa kilpailee vain itseään vastaan. Kilpaileminen ei tosiaankaan ole ryppyotsaista ja harjoituksissa kukkii hurtti huumori.

Niin kuin sanonta kuuluu, "hiihtäjät tehdään kesällä", pitää paikkaansa myös Visassa. Lähes kaikkien hiihtäjien kesäharjoitteluun kuuluu juoksu ja lajinomainen rullahiihto. Iisalmen ympäristössä on hyväpintaisia kevyen-

liikenteen väyliä, mm. Lapinlahdelle saakka. Osa hiihtäjistä harjoittelee juoksua myös suunnistuksen muodossa. Visalla on toukokuusta syyskuuhun tiistai- ja torstairastit. Suunnistus on myös yksi parhaimmista terveysliikuntalajeista. Suunnistus ei ole pelkästään juoksua/kävelyä maastossa, vaan myös yleishyödyllistä kartanlukutaitoa.

Pyöräily on nostanut päätään vuosien hiljaiselon jälkeen. Lähes kaikki hiihtäjät harjoittelevat pyöräillen kesäisin. ??

Iisalmen kaupunki on

panostanut liikuntapaikkojen kehittämiseen merkittävästi. Paloisvuorella on parannettu valaistusta ja reittien yleiskuntoa. Merkittävimpänä hiihtäjille on ollut ensilumenlatu, joka on mahdollistanut hyvät hiihto-olosuhteet jo ennen joulua. Tykkilatu on mahdollistanut kaikkien harrastehiihtäjien ladulle pääsyn jo kolmena syksynä.

Kaiken kaikkiaan veteraanihiihto on erittäin hyvä vaihtoehto uraansa jähdytteleville hiihtäjille. Myös moni muu urheilija, joka on oman aktiivurhei-

lu-uransa harrastanut joutain aivan muuta urheilua, on löytänyt hiihdosta uuden tavan jatkaa liikunnallista elämäntapaa. Nimenomaan hiihdon monipuolisuus eri vuodenaikoina antaa lajille sen upean monipuolisen leiman.

Jos olet kiinnostunut veteraanihiihdosta, niin me visalaiset opastamme sinut hyvään alkuun. Olipa tavoitteesi vaikka v 2011 veteraanien SM – hiihdot Iisalmen Paloisvuorella tai vaikka pitkien matkojen massahiihdot, niin lenkkikavereita ja kannustajia löytyy...

Hiihtokoulua

Iisalmen Visan sprinttihiihtokoulu kokosi talven ajan viikoittain kymmenkunta innokasta urheilijaa harjoittelemaan hiihdon tekniikoita, oppimaan suksitaituruutta sekä tietysti pitämään hauskaa yhdessä. Harjoittelukauden aloitimme jo syyskuussa vielä maan ollessa sulana. Liikkuimme runsaasti saunoilla ja ilman, juosten ja kävellessä pitkin Paloisvuoren maastoja sekä metsiä. Syksyn kohokohtana monen nuoren hiihtokoululaisen mielestä oli varmasti suoharjoitukset, joista kehkeytyikin melkoiset tehotreenit suojalkapallon tuoksinassa.

Marraskuussa vetäydyimme väestösuojan uumeihin Iisalmen Visan yleisurheilijoiden harjoitustilaan Luolaan. Sisätiloissa jatkoimme harjoittelua erilaisten pelien, loikkien ja koordinaatioharjoit-

tusten avulla. Muutaman kerran pidimme puhtaasti voimaharjoittelutreenejä sekä keskityimme lihashuoltoon.

Joulukuun alussa pääsimme vihdoinkin hakemaan tuntumaa suksiin Paloisvuoren ensilumenladulla. Pelit ja viestit olivat jälleen apuna otettaessa pehmeää laskua suksien päälle, mutta pian pääsimme myös harjoittelemaan yhä vaativampia asioita. Hiihtokoululaisille tulivat tutuiksi niin perinteisen kuin vapaankin eri tekniikat aina vuorohiihdosta "wassuun". Talven mittaan oli todella hienoa huomata, miten huimasti jokainen hiihtäjä kehittyikään! Maaliskuuhun ja hiihtokoulun päätökseen mennessä kaikki olivat saaneet rutkasti varmuutta suksilla liikkumiseen ja harjoittelu alkoi tuottaa tulosta, lopputalvesta ohjaajillekin te-



ki jo tiukkaa pysyä hiihtokoululaisten perässä...

Visan hiihtokoulu tekee jälleen paluun ensi syksynä. Kaikki uudet lajista kiinnostuneet ovat terve-

tulleita liittymään mukavaan ryhmään!



Aira saapumassa maaliin Karra-huikosesilta (80km). Takana edellisten päivien 60km ja 50km. "Vielä oli potkua hiihtää täysillä viimeinen 500m!"



Onnellisesti maalissa perjantaina. 190km takana. "Ylpeä olen ja pitääkin olla! Ensi vuonna uudestaan parempi kuntoisena"



Keskiviikon lähtö alue. Nousu tunturiin neljä kilometriä jonka jälkeen viisi kilometriä alamäkeä.

Lapponia Hiihtoviikko 5.-10.4.2010

"Lapin levään parhailla lumilla hiihdettävää lapponia-hiihtoa ei syyttä nimitetä Seikkailuksi Tunturi-Lapissa. Hiihto koostuu kolmesta viikon eri päivinä hiihdettävästä reitistä 1)Keimiönkiekerö 60km, 2)Himmelriikinhihto 50km, 3)Karrahuikonen 80km"(yhteensä 190 km). Normaalisti jokaisen kilpailun välissä on yksi lepopäivä. Tänä vuonna ensimmäisen ja toinen kisa olivat peräkkäisinä päivinä, pääsiäisestä johtuen. Se teki myös hiihtoviikosta rankemman, kuin moni voi edes kuvitella. Kilpailijoita oli saapunut ulkomaita myöten esim. saksasta, veitsistä, itävallassa, venäjältä. Monet heistä ovat olleet jo edellisen vuoden kitoiksessa mukana ja varmaan saaneet tartunnan "lapinhulluuteen". Naisia oli mukana yhteensä n. 70 hiihtäjää, eri osakilpailuissa.

Ikäjakama vaihteli 16-75 v. Sarjoja oli vain kaksi, miehet ja naiset.

Ensimmäisenä kisapäivänä Ti 6.4. lähtö tapahtuu Oloksen hiihtokeskustasta, jatkuen kohti Jerisjärveä. Sieltä nouseaan Sammaltunturille, jossa huikat näkymät aukenevat kohti Pallastuntureita. Toivoisi kilpailijoiden pysähtyvän ihailemaan tätä kaunista taivaallista maisemaa, mutta kilpailijalla on aina kiire. Keimiötunturin viereltä laskeudutaan takaisin Jerikselle, josta matka jatkuu järven selkiä ja välillä olevaa metsäkangasta, pitkin Särkijärvelle. Lomaviikkolla olevat turistit antavat kovan kannustuksen hiihtäjille. Lopussa mennään vielä Oloksen takamaastoon. Varsinkin viimeinen kymppi vaatii viimeiset kovat hikipisarar hiihtäjiltä. On pitkiä hiihtäjiä, eri osakilpailuissa.

laskuja ja tömpyrä nousuja. Matkaa kertyi 60 km, mutta hiihtopaamat ovat mitä mainiot. Aira selviytyi maaliin hyvässä ajassa alku vaikeuksista huolimatta. Kolme kilometriä hiihdettyään hän joutui pieneen onnettomuuteen. Häneltä katkesi sauva ja tämän seurauksena Aira hiihti yhdellä sauvala reilut 5km kunnes juomaseimalta sai vara sauvan. Jerisjärvellä oli Isä-Pentti odottamassa uusien sauvojen kanssa. "Yhdellä sauvalla hiihto verotti voimiani ja sijoitukseni olisi ollut parempi jos ei olisi tarvinnut kulluttua ylimääräistä energiaa. Viimeiset 10km pystyin hiihtämään kuitenkin urku auki ja sain ajettua kiinni hiihtäjiä, jotka olivat saaneet minun jo ainakin 10min kaulan".

Toisena päivänä Ke 7.4. startti tapahtuu Raattaman Vuontispirtiltä. Nyt on edessä kisan lyhyin matkapäivä, 50 km. Vajaan kahden kilometrin jääosuuden jälkeen nouseaan 4 kilometriä, Montelinmaja ohittaen, Nammalakuruun. Mäki maksaa velkansa, kun päästään laskeutumaan 5 km:ä Kortejänselälle. Taas on edessä nousu, mutta hivuttava sellainen. Pallakselle meno on pituudeltaan 10 km. Kilpailumatkan helpoin osuus on Pallaksen ja Tora-Seipin välillä, 15km. Maali on jälleen Oloksella, niin kuin kaikissa osakilpailuissa. Toras-Siepiä on vielä matkaa jäljellä 10 km, mutta ei hiihtäjä saa siitä helpotusta viimeisille kilometreille. Nouseaan ja lasketaan ja kilometrit tuntuvat pitkiltä. Onneksi maa-

lissa riittää kannustajia. Moni kisailija toteaa maaliin tultua, että kova oli Montelin nousu, mutta näköalat huikeat. "Palauduin hyvin edellisen päivän hiihdosta ja sain hiihdettyä hyvän ja vauhdikkaan hiihdon. Suoritusani helpotti se, että nyt sain hiihtää lähes koko matkan muiden peesissä. Ja olihan minulla hyvin voidellut sukset, kiitos isäni".

Pe 9.4. Kilpailijat laitetään todelliseen kestävyyskokeeseen, Karra-Huikosen. Hiihdettävän matkan pituus on 80 km. Haastavan siitä tekee maasto-olosuhteet. Enontekiöstä lähdetään nousemaan, parikilometrin jääosuuden jälkeen, kohti Hetan Pyhänturua. Nousua riittää melkein 10 km:n verran. Mäki maksaa velkansa, kun laskeudutaan Sijoskuruun. Lumivallien reunustama kuru on todellinen luonnonnähtävyys. Laskeudutaan Sijoskurun laavulla, josta nouseaan. Mehua-seman jälkeen saavutetaan puuton tunturialue ja jälleen edessä nousu kohti Rouvikurua. se sijaitsee Tappurin ja Pippotumaan 5 km:ä Kortejänselän välissä. Jos hiihtäjä ei pysty roikkumaan muiden hiihtäjien mukana, jää hän yksikseen. Katsojien kannustavia huutoja ei kuulu. Vain hangen alta jäkälää kopertamassa olevat porot voivat nostaa päätään, ihmetelläkseen liikkujaa. Sikähtäessään hiihtäjää, ne voivat kirmaista muutaman kymmenen metrisen pois hiihtäjän tieltä, jatkaen sitten ruoan etsimistä. Sitten tullaan jo Hannukuruun, jolloin matkaa on tullut tai-

vallettua 30 km. Seuraava 15 km on laskuvoittainen osuus, jossa on pitkiä rinnesuosuuksia. On palaututtu hieman rankista noususta, kun saavutaan Kortejänselän mehuasemalle. Seuraa matkan viimeinen pidempi nousuosuus n. 10km, ennen Pallas-hotellia. Sieltä on vielä hiihdettävä 25 km, kunnes päästään Oloksella sijaitsevalle maalisuoralle. Väliin mahtuu kaksi mehuasemaa, Tora-Siepiä ja toinen 4km ennen maalia.

Ne jotka tämän Huikosen hiihtävät läpi ovat todellisia kestävyysurheilijoita, niin mieleltään kuin fyysikaltaan. Aira pelkäsi tätä matkaa etukäteen. Asenne kuvaa eräänlaista oikeanlaista suhtautumista luonnon olosuhteita kohtaan ns." tervetä järkeä". Hän mietti, riittävätkö voimat viemään maaliin, huonosti menneen harjoittelu- ja kilpailukauden jälkeen. Välillä matkaa kuului savolainen kommentti: Keskeytän tai saatanpa olla keskeyttämättäkin. Näistä sanoista kiteytyy erittäin raskaat olosuhteet, märkä osin upottava lumi, vastatuuli ja lumisade. Maaliin saavutettuaan tunteen purkautuivat ilon kyynelillä. "Hyvä, että tuli lähdettyä. On valtavan hieno tunne saada koko rankka viikko kunnialla läpi. Kuka tahansa olisi ylpeä itsestään, minä ainakin olen. Suomalaisella sisulla vedettiin loppuun asti!" "Vielä rankempaa pidän Sulkavan soutuja jossa soudetaan kirkkoneella, pari- tai yksin soutuina 60km, tuon matkan aikana et saa yhtään lepohtetä

ja veneestä pääset pois vasta maalissa" Vertaa Aira kuninkuusmatkan jälkeen kokemuksiaan hiihto ja soutu kokemuksiaan. Aira hiihti 10 päivän aikana kilpaa yhteensä 198km, tytön rankka viikko alkoi jo pitkäperjantaina Taivalkoskella hiihdetyissä Taivalkosken hiihdoissa, lauantaina olivat vuorossa Iso-Syötteen kevät hiihdot. Pohjois-pohjanmaalta matka jatkui Tunturilappiin.

TULOKSET

Keimiön kiekerö 60 km 6.4.2010 Naiset

1. LEHTIMÄKI Teija Kolström T 02:44:42, 2. HEISKANEN Heli Kolström T 02:51:53, 3.HÖYLÄNEN Jenni Lauttakylä 03:01:57,...15. IMMONEN Aira-Maarit Visa 03:28:38

Himmelriikin hiihto 50 km7.4.2010 Naiset

1.LEHTIMÄKI Teija Kolström T 02:05:56 ,2. HEISKANEN Heli Kolström T 02:07:17 3.OKSANEN Eevamari Gitano Squ 02:10:40, 14. IMMONEN Aira-Maarit Visa 2.25.45

Karra Huikonen 80 km 9.4.2010 Naiset

1. LEHTIMÄKI Teija Kolström T 03:59:54, 2. HEISKANEN Heli Kolström T 04:00:32 3.OKSANEN Eevamari Gitano Squ 4.11.47,... 17. IMMONEN Aira-Maarit Visa 5.44.35

Yhteistulokset

1. LEHTIMÄKI Teija Kolström T 8.50.32, 2. HEISKANEN Heli Kolström T 8.59.42 , 3.OKSANEN Eevamari Gitano Squ 9.26.00,...14. IMMONEN Aira-Maarit Visa 10:49:58

Tarvitsetko apua kevätsiivoukseen?

Me teemme sen puolestasi!

- Ikkunanpesut
- Siivoukset ;
tyynyjen, patjojen, kalusteiden ja mattojen puhdistus höyrymurilla
- Pienet puutarhatyöt

Soita Meille
Urve 044-3253778 Seppo 044-3439417
www.kultakotipalvelut.websites.fi
Sirpinkaari 8,74130 IISALMI

Kulta
kotipalvelut

Apua arkeen
ja juhlaan

Hyödynnä kotitalousvähennys -60 %

Salmen kierto 2010

Visan suuri kuntoilutapahtuma naisille

Salmen Kierrolla on pitkät perinteet

Naisten oma kuntoilutapahtuma, Salmen Kierto järjestetään tänä vuonna sunnuntaina toukokuun 23. pñä jo yhdenentoista kerran nykymuotoisena.

Järjestämisen alkujuurret ulottuvat aina 80 -90-luvun vaihteeseen. Tuolloin Visassa päätettiin järjestää keväinen juoksu- ja liikuntatapahtuma. Aluksi matkana oli 10 km ja sarjoja sekä miehille että naisille. Tapahtuma sai nimen Naisten ja Äijien Kymppi.

90-luvun lopulla miesten osallistuminen hiipui, eivätkä myöskään naiset olleet kiinnostuneita kilpailemisesta. Silloin tapahtuman luonnetta päätettiin uudistaa.

Rohkeasti miehet jätettiin ulkopuolelle, kilpailuhenkisyys häivytettiin ja kehitettiin vain naisille suunnattu yhteinen kuntoilu- ja virkistystilaisuus. Aikaa ei enää otettu ja jokainen voi kiertää lenkin omaa tahtiaan. Palkintoja ei jaettu nopeudesta, vaan kaikki saivat Salmen Kierto -logolla varustetun paidan, ruusunmaalissa ja onnek-kaimmat vielä arvontavoittoa. Myös matkaa lyhennettiin noin kolmella kilometrillä. Syntyi naisten oma tapahtuma, johon kuka tahansa voi osallistua ja päästä nauttimaan

liikunnasta ja mukavasta yhteisestä hetkestä..

Salmen Kierrolla nyt uusi reitti

Tänä vuonna Salmen Kierto on uudistunut reitin osalta, mikä tarkoittaa, että reitti kulkee entistäkin hienommissa maisemissa, pitkin rantoja, nyt myös Luuniemen ympäri. Reittivaihtoehtoja on kaksi, joista lyhempi noin 5 km ja pitempi noin 7,5 km.

Uskomme, että tämä uudistus on merkittävä. Uudistus on mahdollistanut entistäkin hienommat maisemat reitin varrelle ja nyt kaksi reittivaihtoehtoa tarjoaa myös vähemmän liikkuville oman, lyhemmän vaihtoehdon. Mehutarjoilupaikkojen määrää olemme samalla lisänneet, toteaa reittivastava Paavo Heikkinen.

Salmen Kierto on iloinen kevään merkki

Vuosi vuoden jälkeen Salmen Kierto on kerännyt suuren määrän iloisia kuntoilijoita. Viime vuosina osallistujia on ollut 400 - 500 ja kiinnostus tapahtumaa kohtaan tuntuu vain lisääntyvän. Monet työpaikat ovat ottaneet tapahtuman omaan tyky- ohjelmaansa ja tukeneet naisten osallistumista maksamalla osanottomaksun.

Salmen Kierrosta on tullut merkittävä liikuntatapahtuma, joka on kohdistettu aivan tavallisille ihmisille, kuitenkin vain naisille.

Salmen Kierto sopii yksin liikkujille, mutta se luo myös oivat puitteet kohdata työ-kaverit tai ystävät työajan ulkopuolella, kokea yhdessä hauska liikuntahetki, jonka jälkeen monet porukat menevät vielä jatkamaan yhdessäoloa esimerkiksi ruokailun tai saunomisen parissa, kertoo tapahtumavastaava Eero Väänänen.

Hauskin ja värikkäin porukka palkitaan jälleen

Tapahtuman ennakkoilmoittautumisaika ja maksu ovat voimassa pe 14.5. saakka. Osallistumismaksuun sisältyy osallistumisoikeuden lisäksi mm. laadukas, tänä vuonna punainen Salmen Kierto- paita, lenkin jälkeen pääsy uimahalliin saunomaan ja uimaan ja etulippu Kyläliikintarhan tansseihin (kaksi yhden hinnalla yhden kerran, jo-ko 13.6. tai 20.6.). Lisäksi osallistuneiden kesken arvotaan suuri määrä (noin 50 kpl) palkintoja, pääpalkintona on arvokas TITANIA city-polkupyörä. Salmen Kierron perinteiseen tapaan jokainen saa myös tänä vuonna neilikan lenkiltä palattuaan.

Salmen Kierto on aina ollut iloinen tapahtuma ja samanlaista tunnelmaa odotamme myös tänä vuonna. Monet porukat ovat jo useiden vuosien ajan huomioineet tapahtuman pukeutamalla värikkäästi ja eloisasti. Hullunkurisetkin asusteet sopivat tähän tapahtumaan ja istuvat siihen tunnelmaan, jota tapahtuma sisältää. Myös tänä vuonna joukon hauskin ja värikkäin porukka palkitaan, toteaa tapahtumavastava Eero Väänänen.

Tapahtuma alkaa klo 17.30 uimahallilla ohjelmalla ja alkuverryttelyllä. Tunnelmasta ja musiikista vastaa Torsti, alias Jamppa Kääriäinen.

Tapahtumasta lisää tietoa www.iisalmenvisa.com

Laineille käy!

Terhi Sea Fun C
pituus 4,06 m leveys 1,67 m
paino 165 kg Kuvan vene
lisävarustein

2.850,-

KONEKYMPPI
25
VUOTTA

keskiviikkona
12.5.
VENEILYPÄIVÄ

paikalla Suvi ja Palta-
veneiden edustaja

RUNSAK VALIKOIMA VENEITÄ JA PERÄMOOTTOREITA, mm.

Suvi 4250 SR pituus 4,32 m leveys 1,7 m paino 210 kg
3.390,-

Suvi 4180R pituus 4,18 m leveys 1,68 m paino 150 kg
2.350,-

Terhi Saiman pituus 4,78 m leveys 1,48 m paino 105 kg
1.490,-

Kalapalta pituus 5,18 m leveys 1,62 m paino 153 kg
2.743,-

Suvi 440 SM + ST pituus 4,44 m leveys 1,48 m paino 102 kg
1.660,-

HONDA MARINE

HONDA BF50
6.450,-

Myös Suzuki
perämoottorit

SUZUKI

HONDA BF5
1.195,-

TÄYDEN PALVELUN
VENEILYTARVIKE-
LIIKKEESTÄ KAIKKI MITÄ
TARVITSET VESILLE!

IISALMEN KONEKYMPPI
myynti | varaosat | huolto

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

www.iisalmenkonekymppi.fi

Luonnonläheinen Ulkoilu- ja Suomen Suunnistusliiton
75v. Juhlarastitapahtuma

HIPPO-SUPERSEIKKAILU

Paloisvuorella Iisalmessa

La 8.5.2010, lähtö klo 10 - 13 välillä

- Aikuisille opastettu karttaretki suunnistusradalla 5€/kartta
- Perheille viitoitettu seikkailureitti, kartta 5€/perhe:
 - luonto- ja tehtäväraasteja, seikkailuoppaat rasteilla
 - maalissa palkinto, mehut ja tempurata
- Emit- leimausrata, makkaranpaistoa laavulla 1€
- Hippokoulun & aikuisten suunnistuskoulun ilmoittautuminen



Iisalmen Visa Suunnistusjaosto

Iisalmen Osuuspankki

TERVETULOA!

Sandels ROCK

IISALMI, LUUNIEMEN
JUHLAKENTTA
23.-24.7.2010

PERJANTAENA:

New Model Army (UK)
Metsätölli (EST)

Demented Are Go (UK)

The Vibrators (UK)

Pelle Miljoona United

Amoral

Halavatun Papat

Vanity Ink

The Freza

Verjnuarmu

LAAVANTAENA:

The Meteors (UK)

Peter Pan Speedrock (NL)

Memphis Mafia Band (UK)

Mark Harman & Hot Rod (UK) &

Rhythm Boys (FIN)

Dorota (AT)

Before The Dawn

Barbe-Q-Barbies

Hasta la Vista Social Club

The Balls

Raaka-Aine

Doom Unit

Multi Climex

Professori Heikkerö

Peer Günt

Iskias

Turmion Kätilöt

ENNAKKOLIPUT

menolippu.fi

FASTWAY
TICKET



www.sandelsrock.com



FYSIOPODO

WWW.FYSIOPODO.FI

- Alaraajatutkimukset
- Tukipohjalliset • Jalkojen hoidot

Jalkaterapeutti Pia Kallio

Kirkkopuistokatu 15 A, Iisalmi

040 538 6491 tai 050 545 4525

*Äidille kauneimmat kukat
Jauhiaisen Puutarhalta.*

Avoinna la 9-16, Äitienpäivänä 9-13

Jauhiaisen Puutarha avoinna viikolla 19:

Arkisin 9-18,

Helatorstai 9-15, Lauantai 9-16

Jauhiaisen Puutarha

Parkatti, Iisalmi. Puh. 017-820 3211

MAINOSTOIMISTO



Mainostarrat

Tarrat, teipit, teippaukset, autot
ikkunat, valomainokset yms..

Suurkuvatulosteet

tarrat, julisteet, bannerit,
mainostaulut, tapetit jne..

Ikkunatummennukset

Ajoneuvot, kiinteistöt, työkoneet ym.

Messut

Seinät, roll-upit, liput yms.

www.teipparit.com

Mainostoimisto TKD Oy
Yrittäjätie 13 74130 Iisalmi

Puh. 050 495 6088
050 5595 818