



VISA-POSTI

Maailma muuttuu, Iisalmen Visa on ja pysyy

Vuosi 2013 on vielä pahasti kesken, mutta näin kesälomakauden päättyessä alkaa olla jo aika miettiä tulevan vuoden toimintaa. Vuosi 2014 tulee olemaan monella tavoin erityinen Iisalmen Visan historiassa. Täyttäähän maineikas seuramme jo 110 vuotta ja tätä merkkitahtumaa tullaan juhlistamaan monilla tavoin. Iisalmen Visan pitkä historia on tiiviisti kytköksissä koko Iisalmen seudun historiaan ollen olennainen osa koko alueen liikuntakulttuurin kehitystä. Juhlavuoden kunniaksi haluammekin tallettaa tämän historiatiedon nykyisille ja tuleville sukupolville toteuttamalla Iisalmen Visan 110v historiikin. Historiikki toteutetaan tulevan syksyn ja alkuvuoden 2014 aikana ja tullaan julkaisemaan Visan 110v juhlatilaisuudessa keväällä 2014. Haastan Teidät kaikki arvon visalaiset ja Visan vaiheita läheltä seuranneet jakamaan kokemuksen ja tietonne Visan ja sen urheilijoiden vaiheista koko seuran historian ajalta tallettavaksi tähän historiikkiin. Tehdään painoksesta yhdessä kiinnostava ja laadukas kokonaisuus, joka valottaa seuran historiaa ja merkittävimpiä saavutuksia sen perustamisen ajoilta aina tähän päivään saakka.

Kuten koko pitkän historiansa aikana, yhä tänäkin päivänä Iisalmen Visa tarjoaa monipuolisia liikunta- ja urheilumahdollisuuksia kaikille iisalmelaisille, kaikissa ikäryhmissä. Seuramme jäsenten ja toiminnassa mukana olevien määrä on viime vuosina kasvanut tasaisesti lähennellen kohta jo merkittävää tuhannen jäsenen rajapyykkiä. Tämä osoittaa, että Iisalmen Visan kaltaiselle monilajiseuralle on edelleen paikkansa nykypäivän urheilumaailmassa. Keskitetty seuraorganisaatio ja ison seuran tarjoamat toiminnalliset puitteet vapauttavat seura-aktiivit monista seuran perustoimintoihin liittyvistä vastuista tekemään sitä, minkä vuoksi he seuratoimintaan mukaan ovat tulleetkin: toteuttamaan laadukasta toimintaa oman lajinsa parissa. Lajien välinen yhteistyö mahdollistaa myös monenlaisten suurten tapahtumien ja hankkeiden toteuttamisen, mihin yksittäisellä lajilla ei Iisalmen kokoisessa kaupungissa muutoin ehkä olisi mahdollisuutta. Koko pitkän historiansa aikana Visa onkin toiminut monen uuden lajin kasvattajana ja tulee jatkossakin tukemaan aktiivisesti monipuolisten liikuntamahdollisuuksien toteuttamista alueella.

Eriyisen hienoa on ollut havaita lapsi- ja nuorisotoiminnan voimakas kasvu. Seuramme toiminnassa on mukana suuri joukko tulevia huippu- ja kuntourheilijoita ja laadukas urheilukoulutarjonta onkin jo näkynyt menestyksenä nuorten sarjoissa. Muutaman vuoden kuluessa toivottavasti näemme kasvavan määrän Visalaisia urheilijoita yleisten sarjojen kansallisella ja kansainvälisellä huipulla. Veteraanisarjoissahan Visa on lajeissaan niittänytkin jo hienoa kansainvälistä menestystä useiden vuosien ajan.

Ottaen huomioon vielä aikuisille suunnattujen tapahtumien ja urheilukoulujen suosion sekä Visaan vastikään kotiutuneiden lajien, pyöräilyn, triathlonin ja lentopallon hienon liikkeellelähdon, voidaankin sanoa että perusta suunnitella tulevaa toimintaa on seurassamme tällä hetkellä erinomainen. On kuitenkin muistettava, että kaiken toimintamme perusta on työ, jota kymmenet vapaaehtoiset seuratoimijat seurassamme pyyteettömästi tekevät. Tämän työn arvoa on mahdotonta mitata rahassa, mutta ilman sitä aikaa, jonka nämä ihmiset omasta vapaa-ajastaan uhraavat seuratoiminnan pyörittämiseen, olisivat liikuntamahdollisuudet Iisalmessakin monin verroin vaatimattomammat. Vaikka on ymmärrettävää, että kunnat ja kaupungit painivat nykyään jatkuvassa talouskurimuksessa, voidaan seurojen toiminta-avustusten leikkauksia kaikesta huolimatta pitää erittäin kyseenalaisina. Avustusten puuttuminen tarkoittaisi käytännössä sitä, että urheiluseurojen on kerättävä varat toimintansa ylläpitoon, ml. kaupungille maksettavat tilavuokrat, jostain muualta kuin varsinaisesta toiminnasta. Toiminta-ajatuksensa mukaisesti Iisalmen Visa haluaa tarjota kohtuuhintaisia liikuntamahdollisuuksia kaikille iisalmelaisille, eikä toiminnan maksujen jatkuva korottaminen kulujen kattamiseksi tule näin ollen kyseeseen. Avustusten leikkaaminen johtaisi siihen, että rajallisten seuratoimijoiden on käytettävä aikaansa varainhankintaan, varsinaisen liikunnallisen toiminnan sijaan. Tämä ei ole kovin motivoiva palkinto vapaaehtoisesta työstä yhteisen hyvän puolesta. Keinoja saavuttaa yhteiset päämäärät on varmasti monia. Toivonkin, että voimme pian avata avoimen keskustelun kaupungin päättäjien ja seuratoimijoiden kesken pitkäjänteisten ratkaisujen löytämiseksi. Tervetuloa myös tutustumaan Iisalmen Visan toimintaan lähemmin!

Vaikka maailma muuttuu, Iisalmen Visa on 110 vuotisen historiansa aikana osoittanut pystyvänsä muuttumaan mukana ja sopeutumaan kuhunkin aikakauteen tarkoituksenmukaisella tavalla. Tämä on mahdollista huolehtimalla siitä, että seuraan tulee koko ajan uusia toimijoita uudella innokkuudella ja uusilla ideoilla. Olenkin päättänyt, että nyt on jälleen aika uudistua ja tuoda uutta verta seuran johtoon. Luovutan puheenjohtajuuden tämän kauden jälkeen seuraajalleni, joka toivottavasti vie perinteikästä seuraamme jälleen askeleen eteenpäin. Uusi puheenjohtaja tullaan valitsemaan tulevassa syyskokouksessa ja toivomme, että saamme tuohon mennessä useita hyviä ehdokkaita uudeksi puheenjohtajaksi.

Liikunnallista loppuvuotta toivottaen!

Tommi Lähteinen, Puheenjohtaja, Iisalmen Visa

Yhteistyöstä suuntaa seuran nuorisotyöhön

Iisalmen Visan suunnistusjaosto on järjestänyt kuluvana kesänä lasten Hippo-suunnistuskoulun yhdessä Sonkajärven Pahkan kanssa. Näin on saatu käytöön Visan ja Pahkan maastot ja samalla on yhdistetty ohjaajavoimat. Lasten suunnistuskauti käynnistyi jo perinteeksi tulleen koko perheen Hippo-seikkailun myötä toukokuussa. Hippokoulu on opettanut suunnistuksen aakosia kevätkaudella viisi kertaa, lisäksi Sourunsalon koululla pidettiin kesäkuussa leiripäivä. Hippokoululaiset ovat lisäksi käyneet Kaisanet-kuntorasteilla keräämässä osallistumistarjoja Hippo-passiinsa. Loppukesällä koonnutaan harjoituksiin kolmesti ja lisäksi pidetään päättöseleiri 1. syyskuuta Paloivuorella. Tälle kesälle kaavailtiin päättöseleiri-paikaksi Sikokallion maastoa, mutta kartta ei vielä kokonaan valmistu tälle syksylle.

Hippo-koululaisista kaksi suunnistajaa aloitti jo kilpailemisen. Senni Kukkonen ja Veeti Huttunen



Senni Kukkonen

tunen osallistuivat alkukesästä ensimmäistä kertaa kansallisiin suunnistuskilpailuihin. Veeti nappasikin H10RR-sarjassa hienosti voiton heti ensikisassaan.

Syyskaudella yläsavalaiset nuoret osallistuvat Nuorten Jukolaan Koulolassa. Viime vuonna edustettiin Visaa ja farmisopimuksen mukaan tänä vuonna vuorostaan Sonkajärven Pahkaa. Näin molempien seuro-

jen nuorista saadaan joukkue, yksin kumpikaan seura ei olisi saanut eri-ikäisiä suunnistajia Nuorten Jukolan seitsemälle osuudelle. Joukkueessa suunnistavat elokuussa Teija Heiskanen, Roni-Ville Rissanen, Anni Tanskanen, Tatu Heiskanen, Kerttu Aronen, Terhi Heiskanen ja Lari-Antti/Jiri-Pekka Rissanen. Viime vuonna Visan sijoitus oli 45. Kisassa suunnisti 171 joukkuetta. Nuoret ovat suunnistaneet jo myös aikuisten Jukolan ja Venlojen viesteissä.

Visan nuorista Anni Tanskanen on tänä kesänä kolikutellut ikäluokkansa kärkikaaarta. Anni voitti mm. Särkänniemi-suunnistuksen, jossa taakse jäi 60 tyttöä. Lisäksi kansallisista kilpailuista on irronnut useita sijoituksia karkikolmikkoon. Annia valmentaa hänen isänsä Ari Tanskanen.



Veeti Huttunen

Seija Nelimarkka



Nuorten Jukolan farmijoukkue 2011 Kajaanissa muodostui Visan ja Pahkan nuorista. Vasemmalta Lari-Antti Rissanen, Aapo Tanskanen, Anni Tanskanen, Roni-Ville Rissanen, Teija Heiskanen, Terhi Heiskanen ja Samuli Turunen.



Kuvassa keihäskoululaisia ja Pauli Nevala, Seppo Rätty ja Jorma Kinnunen.

Keihäskoulu Iisalmessa Sankariniemen kentällä 17.8.2013 klo 11.00 alkaen

Iisalmen Sankariniemen urheilukentällä järjestetään 17.8. Keihäskoulu. Viime syksynä ensimmäisen kerran järjestetty ja hyvän suosion saavuttanut keihäskoulu saa nyt jatkoa kun paikalle saapuvat keihään heiton todelliset legendat. Paikalle saapuvat Pauli Nevala, Jorma Kinnunen sekä Seppo Rätty joukkueenjohtaja Seppo Isohookanan johdolla. Koulussa käydään läpi keihäänheiton perustekniikoita sekä harjoitteita. Paikalle toivotaan niin lapsia kuin nuoriakin keihäänheiton harrastajia Iisalmesta sekä lähiympäristöstä. Tämän keihäskoulun järjestämisen mahdollistaa paikallinen virvoitusjuoma tehdas Olvi. Tiedusteluja keihäskoulusta voi kysyä Iisalmen Visan toimistosta puh 0440 820621

Haaveena Jukolan tai Venlojen viesti, mutta et ole vielä uskaltanut? Toteuta haaveesi Kuopio-Jukolassa 2014!

Oletko haaveillut osallistumisesta Igendaariseen Jukolan Viestiin, mutta et ole vielä uskaltanut tai sinulla ei ole tiedossa sopivaa joukkuetta? Oletko pähkäillyt, kestäkö kunto ja löytykö suunnistustaitoa? Tai haluatko kohottaa kuntoa suunnistushenkisellä porukalla, vaikka et olisikaan vielä varma osallistumisesta viestiin? Eipä hätää, tule mukaan Visan suunnistusjaoston yhteislenkeille ja tekniikkailtoihin kohottamaan kuntoa ja taitoa. Ota tavoitteeksi osallistuminen ensi vuonna harvinaisen lähellä järjestävään maailman suurimpaan viestisuunnistukseen, Jukolan ja Venlojen Viestiin! Visan joukkueisiin pääset mukaan ilman suorituspaikantoja, tavoitteena osanotto



Reippaat iltarastien kiertäjät Jari ja Antti ovat myös kokeneita Jukolan Viestin kävijöitä. Ilmeistä päätellen Jukolan tunnelma on kokemuksen arvoinen!

ja unohtumaton elämys Jukolan suunnistusjuhlasta yhdessä huippujen ja muiden kuntoilijoiden kanssa. Tavoitteena on saada mukaan Visasta niin monta joukkuetta, että kaikki halukkaat pääsevät osallistumaan.

Tule rohkeasti yhteislenkeille ja taitoiltoihin syksyn ja talven aikana tähtäimenä ensi kesän Kuopion Jukola 2014.

Aloitamme infolla ti 7.9. Partalan koululla klo 17.30 ennen iltarasteja.

Tervetuloa harjoittelemaan porukalla. Ota tavoitteeksi osallistuminen lähellä olevaan maailman suurimpaan viestisuunnistukseen. Kokeneet Jukolan-kävijät ovat tervetulleita mukaan jakamaan kokemuksia!

Visan juniorihiihtäjien kesä

Seuramme valmentajalegenda Immo Kuutsa lanseerasi jo kauan sitten kuuluisaksi tulleen lauseen, että hiihtäjät tehdään kesällä. Tuo elämään jäänyt toteamus pitää tänä päivänäkin paikkansa. Kenties enemmän kuin koskaan. Kun seuraa minkä tahansa maan huippujen harjoittelua, niin kesäloma vieteään huhtikuussa ja harjoittelu alkaa hiljalleen toukuu-kuussa. Hiihtoharjoittelussa parasta onkin kesän salima monipuolisuus. Kaikki liikkuminen, jossa hikoi-lee, hengästyy tai lihaksisto joutuu rasituksen alaiseksi, käy harjoittelusta. Vanhemmiten harjoittelu muuttuu kesälläkin lajinomaiseksi, mutta junioreilla kaikki liikkuminen edistää hiihtäjäksi kehittymistä. Juniorimme ovat kesän aikana olleet mukana mm. jalkapallossa, suunnistuksessa ja yleisurheilussa. Haluamme edelleenkin olla suunnannäyttäjinä esimerkillämme kannustamalla nuoria monipuolisuuteen. Erikoistumisen aika tulee myöhemmin. Kerran viikossa olemme sitten kokoontuneet lajiharjoitukseen, jotta kroppa saisi myös ärsykeitä syksyllä tehostuvaan hiihtoharjoitteluun. Syksylläkin monipuolisuus jatkuu, mutta lajiharjoituksia on yhdessä tehden kaksi kertaa viikossa.

Tämän kesän harjoitukset aloitettiin toukokuun lopulla. Sauvat ovat olleet koko ajan mukana harjoituksissa



Hiihtäjäjunnu koordinaatioharjoituksessa.

ja tälle kesälle olen tuonut vanhemmalle junnukaartillemme mukaan pienet painot lihaskuntoharjoittelun monipuolistamiseksi sekä "salaisen aseiden" tehostamaan yläkropan lajivoimaa. Kaikki tämä lihaskuntoharjoittelu tehdään kuitenkin tekniikan oppiminen mielessä, jotta hiihtäjän voimaharjoittelu saadaan pienin askelin oikealle ladulle. Into oppia kaikkea uutta on kova, joten valmentajaohjaajan täytyy joskus jopa hieman jarrutella innostuneita hiihtäjänalkuja. Eräs teemoista on myös mäkiä (jyrkkiä) hyödyntäminen harjoittelussa ja saada hiihtäjät huomaamaan, millä tavoin eri jyrkkyyssasteiset mäet kiivetään ylös taloudellisesti. Mottonamme voisi olla: ei ole jyrkkiä ylämäkiä - on vain erilaisia varta-

lon kulmia.

Kesäkuun juhannusviikolla kuusi seuramme junioreita osallistui Vuokatissa neljän päivän mittaiselle leirille. Leiri kantoi päävetäjänään, Kerttu Niskasena, nimeä. Paikalla oli 50 nuorta hiihtäjää, jotka pääsivät konkreettisesti ottamaan tuntumaa niistä harjoitteista, joita hiihtäjät kesällä käyttävät. Omat käsitykseni harjoittelusta saivat vahvistusta, kun itsekin seurasi ja osallistui samoihin harjoituksiin junioreiden kanssa. Samaten vahvistuivat käsitykseni siitä, että hyvinkin nuoret kestävät kovaakin harjoittelua, kun se vaan annostellaan oikein. Tuo leiri alkoi kovimmalla mahdollisella tavalla, sillä ensimmäisen päivän ohjelmassa oli 3,5 km: testi-juoksu. Eikä mikään tahansa juoksu, vaan testissä juos-

tiin tuo matka yhtäjaksoiseen ylämäkeen Vuokatinvaaran päälle. Osaltaan leirin vetäjillä oli taustalla saada tietoa tämän hetken junioreiden lajakkuuksista ja vertailla aikoja aiempien vuosien tuloksiin vastaavissa ikäryhmissä. Tärkeitä tietoja, kun valmennuksellisia linjauksia kehitetään. Visan kaarti selvitti testin yllättävänkin hyvin ja lenkkiä kertyi tuona iltapäivänä noin kaksi tuntia. Leiri jatkui seuraavat kaksi päivää kolmen harjoituksen tahdilla: kaksi lajiharjoitusta ja illan pelit lihaskuntotoineen. Mieleenpainuvuuden harjoitus taisi olla suolla tehty 5 x 3 minuutin sauvajuoksuharjoitus. Alkuveritytys piti kiivetä saman vaaran päälle, johon testi-juoksu päättyi, sillä suojasijainti korkealla paikalla. Viimeisen päivän ohjelmassa

sa oli pitkä juoksu-/kävelyharjoitus Vuokatin vaaroilla. Lisäksi oli hiihtoa lumella tekniikan kuvauksineen ja rullahiihtotekniikka, jossa moni sai ensikosketuksen rullahiihtoon. Kaikkienensa Kerttu apuvetäjiensä (mm. veljensä Iivo), kanssa olivat todella innostavia ja oikealla tavalla vaativia ja ennen kaikkea kannustavia.

Kesäkuun viimeisellä viikolla palasimme taas tutulle Paloisvuorelle, jonka mäet näyttivät madaltuneen Vuokatin vaarojen jälkeen. Samalla viikolla kävimme kesäretkien merkeissä Kälviällä hakemassa tuntumaa sauvakävellessä ja juosten ensi talven Hopeasomman loppukilpailun latupohjilla. Samalla katsastimme tulevan majoituspaikkamme meren äärellä ja tietenkin pesimme hiet meressä uimalla. On huomattavasti helpompaa mennä itse kisoihin, kun kisapaikka ympäristöineen ovat jo entuudestaan tuttuja.

Heinäkuussa uutuutena tuli mukaan testi-juoksu. Matalalla profiililla aloitimme kilometrin juoksulla Paloisvuorella. Testi uusitaan taas syyskuussa. Hopeasompaikäisille on tarjolla elo- ja lokakuussa kolmen kilometrin testi. Vaikka testeissä lähdetään yhteislähdöllä, niin kilpailullista elementtiä on vaikea välttää. Kuitenkin junioreille on teoroitettu, että kilpailevat ainoastaan itseään vastaan ja aikoja verrataan vain omiin aikaisempiin tuloksiin. Kilpailullisuutta testeistä saa sen verran, että tuntuma kisavauhtiin säilyy kesälläkin.

Elokuuta elellään jo sen verran pitkällä, että pikkuhiljaa yhteisiä harjoituksia aletaan pitää kahdesti viikossa. Teemat harjoitusten välillä tulevat poikkeamaan selkeämmin ja kropalle pyritään antamaan monipuolisia ärsykeitä. Hiihtoharjoittelumme ei todellakaan ole monotoniasta lenkkeilyä, vaan kaikki harjoitukset sisältävät erilaisia ja erivauhtisia osioita. Lenkin sisällä saatetaan spurtailla, loikkia tai vaikkapa pysähtyä tekemään juoksukoordinaatioita. Oikealla tekniikalla etenemiseen/tekemiseen ei koskaan kiinnitetä liikaa huomiota: olipa kyse sauvakävelystä, juoksusta tai pienten punttien nostelusta.

Positiivista ongelmaakin Visan hiihdolle on kesän aikana ilmaantunut. Uusia harrastajia on liittynyt seuraamme ja se taas vaatii ohjaajilta enemmän; niin laadullisesti kuin määrällisesti. On tärkeää jakaa iso joukko lapsia tasoryhmiin, jotta kaikille saadaan kykijensä mukaista valmennusta. Se vaara, että vauhti olisi liian kovaa tai hidasta, asetetaan omat haasteensa. Ilolla otamme uusia harrastajia kuitenkin mukaan. Onhan se jonkinasteisen onnistumisen merkki, kun uudet harrastajat liittyvät seuraamme kuntarajoista välittämättä. Olemme siis tehneet asioita oikein ja se on näkynyt talvisin maakunnassa ja sen ulkopuolellakin. Tahdomme edelleen olla se paras ja monipuolisin nuorten liikuttaja.

Jarmo Ryytty

Kaisanet-rasteilla vilkas kesä

Iisalmen Visan ja Sonkajärven Pahkan suunnistusjaostojen sekä Ylä-Savon Rastin vuorotellen järjestämät Kaisanet-kuntorastit ovat keränneet tänä vuonna ilahduttavasti väkeä. Kävijämäärät ovat nousseet viime vuosista noin puolella! Lähes joka kerta metsään on lähtenyt - ja yhtä monta tullut aikanaan pois - vähintään 40 suunnistajaa. Vuosia rasteja kiertäneen vakiorukan lisäksi joukkoon on tullut ilahduttavasti uusia kasvoja, jotka ovat viehättyneet lajin tarjoamasta mahdollisuudesta kulkea maastossa kukin omaan tahtiinsa. Ratoja löytyy 3-4 eri mittaista ja vaikeustasoista, ja samallakin radalla joku saattaa retkeillä mustikoita ja sieniiä etsien toisen säännätessä seuraavalle rastille metsä ryskyen. Kaisanet-rasteja organisoiva Iisalmen Visan suunnistusjaosto on viime vuosina panostanut rastien järjestelyjen parempaan laatuun sekä rasteista tiedottamiseen, mikä on siis tuottanut tulosta. Metsään mahtuu kyllä väkeä lisääkin! Uusia tulokkaita opastetaan rasteilla toimimiseen ja suunnistuksen alkeisiin, kun vain uskaltaa kysäistä, mikä on homman nimi.

Kaisanet-rasteilta saa hyvää harjoitusta vaikka Jukolan viestiin! Tarkemmat ajo-ohjeet ja lisäinfoa löytyy jaoston kotisivuilta, iisalmenvisa.com/suunnistus.

Syyskaudella rasteja etsitään seuraavasti:

- 13.8. Varpaisjärvi, Karjalaisenmäki
- 20.8. Sonkajärvi, Helonlampi
- 27.8. Iisalmi, Runni
- 3.9. Iisalmi, Laidinmäki
- 10.9. Sonkajärvi, Saarimäki
- 17.9. Iisalmi, Partala
- 24.9. Iisalmi, Ohenmäki
- 5.10. Iisalmi, Nouvanlahti
- 12.10. Iisalmi, Sikokallio



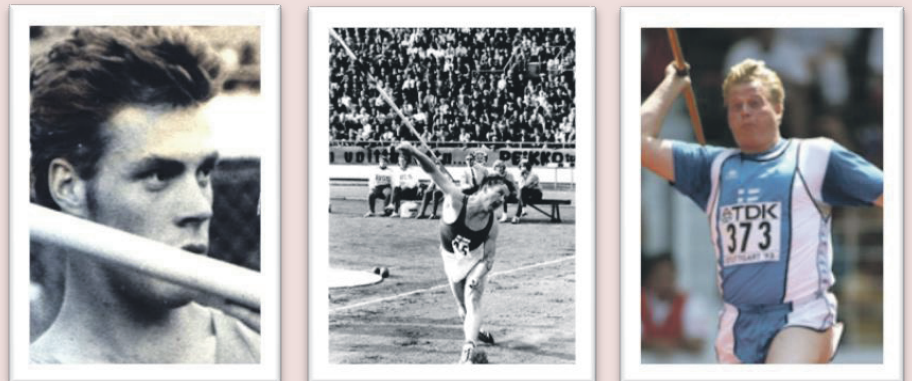
Suomalainen Keihäskoulu

Suomalainen Keihäskoulu on lasten, nuorten sekä heidän ohjaajiensa ja valmentajiensa tapahtumapäivä.

Toiminta perustuu lajissa menestyneiden ”vanhojen mestareiden” pyyteettömään työhön keihäänheittoperinteen ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi.

Paikalla on opastamassa ja kertomassa lajista yksi tai useampi keihään kuningaskolmikosta **Pauli Nevala, Jorma Kinnunen ja Seppo Rätty**.

Onnistumisen ja liikunnan iloa!



Sankariniemen kenttä, Iisalmi

LA 17.8. klo 11 alkaen

Kysy lisätietoja tapahtumasta: keijo.vidgren@luukku.com, puh 044-2734059

TERVETULOA! TULE JA TUO KAVERISIKIN!

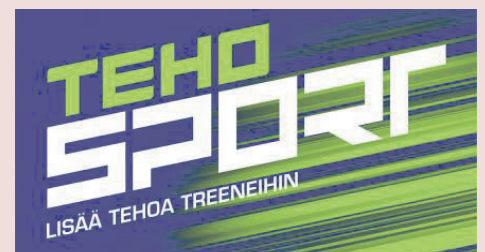
Vapaa pääsy!

Suomalaisesta Keihäskoulusta lisätietoja antaa:

Seppo Isohookana, 040-5544 055, seppo.isohookana@luukku.com

Suomalaista Keihäskoulua tukemassa:

- Olvi Oyj
- Suomen Urheiluliitto



Syksyn/talven yleisurheilukoulut alkavat syksyllä.

Seuraa ilmoittelua Iisalmen Visan sivuilta www.iisalmenvisa.com.

Voit kysyä myös kisatoimisto 044 0820621 tai Tuula Laitinen 050 512 5031.