

Tervetuloa vuosi 2023

Heraklesille viime vuosi oli hieno!

Järjestimme SM20&23-kisat elokuussa Rusalla ja koko vuoden lisenssitilastoissa nousimme sijalle 2.! Turun Atleettiklubi voitti meidät vaivaisella kahdella lisenssillä.

Saimme useita maajoukkue-edustuksia ja kaikkien SM-kisojen mitalemäärä oli upea!

Mastersurheilimamme saivat 5 EM-mitalia ja repullisen SM-mitaleja sekä useita Suomen ennätyksiä.

Vuosi 2022 päätettiin Heraklesin parhaiden urheilijoiden ja toimihenkilöiden muistamiseen:

Vuoden 2022 **Juniori tyttöurheilija Aino Eerikäinen** - Juniori Cupin kokonaiskilpailun voittaja tytöt 12-sarjassa

Vuoden 2022 **Juniori poikaurheilija Teemu Mitrunen** - Juniori Cupin kokonaiskilpailun kakkonen pojat 12-sarjassa

Vuoden 2022 **naisurheilija Laura Liukkonen** - yleisen sarjan EM-kisaedustus ja SM-hopeaa N59-sarjassa

Vuoden 2022 **miesurheilija Max Barkman** - U23 EM-kisojen 6.sija ja U23 SM-hopeaa M89-sarjassa

Vuoden 2022 **Masters naisurheilija Titta Sillman** - Suomen Mestaruus ja Euroopan Mestaruus N45/59- sarjassa, sekä SE:t tempaukseen, työntöön ja yhteistulokseen sarjoissa 59 ja 64

Vuoden 2022 **Masters miesurheilija Mikko Lagergrans** - Suomen Mestaruus ja Euroopan mestaruus sekä SE:t työnnössä ja yhteistuloksessa sarjaan 190+

Vuoden 2022 **toimihenkilö Erika Bäckström**

Vuoden 2022 **tuomari Mika Hirvonen**

Vuoden 2022 **valmentaja Juho Mitrunen**

KIITOS AIVAN JOKAISELLE, TEIDÄN AVULLA ME TEEMME TÄTÄ SEURATYÖTÄ YHDESSÄ.

Jäsenmaksut 2023 on maksettavissa Suomisportissa.

Jäsenmaksun maksettuasi Sinulla on oikeus harjoitella Heraklesin ja Helsingin Tarmon yhteisvuoroilla (vuorot löytyvät **SEURAKALENTERISTA** www.herakles.fi) sekä osallistua Heraklesin järjestämiin kilpailuihin ja muihin tapahtumiin, esim leiripäivät Rusalla. Lisäksi Sinulle kuuluu seurapaita, jonka saat Rusalta seuravuoroilla. Lisäksi olet oikeutettu muihin Heraklesin kautta tuleviin etuihin, joista tiedotetaan erikseen, esim. leiriviikonloppu Pajulahdessa jäsenetuhintaan.

Ilmoita, mikäli haluat maksaa jäsenyyden liikuntaedulla.

Jäsenvastaava Ulla Merjamo päivittää jäsentietoja sitä mukaan kun niitä tulee, voit olla suoraan yhteydessä jasenyys@herakles.fi sähköpostiin.

Ilmoitathan myös, mikäli et ole jatkamassa jäsenenä, niin poistamme tietosi jäsenluettelosta, kiitos.

Kilpailu- ja toimitsijalisenssit on ostettavissa myös Suomisportissa.

Eri kilpailulisenssimuodot vuonna 2023:

- **AIKUISTEN KILPAILULISENSSI 29e**, voimassa koko vuoden.

- **MASTERS KILPAILULISENSSI 40e**, voimassa koko vuoden.

- **NUORTEN ALLE 18v KILPAILULISENSSI 18e**, voimassa koko vuoden.

Herakles hankkii kaikille seuran jäsenmaksun maksaneille alle 18v. (syntynyt 1.1.2005 tai jälkeen)

jäsenille kilpailulisenssin vuodelle 2023

Lisäksi on olemassa:

- **HARRASTAJALISENSSI 10e** - ei oikeuta kilpailutoimintaan 10e ja on voimassa koko vuoden
- **KANNATUSLISENSSI 40e** - suomalaisen painonnoston tukemiseen - ei oikeuta kilpailutoimintaan

TOIMIHENKILÖILLE, VALMENTAJILLE JA TUOMAREILLE sekä HUOLTAJILLE tarkoitettu
- **TOIMITSIJALISENSSI 10e** ja tämän lisenssi lunastaneet ovat seuran jäseninä Pohjolan Tuplaturvavakuutuksen piirissä

Lisenssit myy Suomen painonnostoliitto. Niiden maksuun liikuntaedut eivät käy.
Muista myös hoitaa vakuutukset kuntoon.

Vuosi 2023 jatkaa siitä mihin vuonna 2022 jäätiin:

Harjoitusvuorot jatkuu normaalisti, myös **perjantaina 6.1. pääsee Rusalle treenaamaan normaalin aukioloajan puitteissa**

Keskiviikkona 4.1. on NON-stop jatkoryhmän treenit klo 18-19, muut **ohjatut tunnit jatkuu normaalisti 9.1.maanantaina.**

Torstaina 5.1. nostetaan tammikuun kuukausikisat, tuomareita tarvitaan paikalle! Ilmoittaudu whatsapp-ryhmässä.

Lauantaina 7.1. seuran vuorolla klo 10-12 kuvataan vuodelle kuvia markkinointia varten.

Kuvaaja on paikalla, kerro hänelle suoraan mikäli et halua näkyä kuvissa.

Kuvat tulee Heraklesin somemarkkinointiin ja kuvat saa jokainen kuvissa ollut myös omaan käyttöönsä. Laitathan päällesi jotain Herakles-vaatetta.

14.1. on taas kuntotreenit CF Centralin tiloissa Salmisaareissa klo 14-15. Treeni on seuran jäsenille ILMAINEN.

Ilmoittaudu mukaan: <https://www.suomisport.fi/events/79d5b9eb-7199-479e-9021-b10507310790>

Seuran uudet nettisivut valmistuvat myös lähipäivänä.

Sivulle on linkitetty **SEURAKALENTERI**, josta on helppo katsoa mitä milloinkin Rusalla tapahtuu.

Seuran verkka-asujen tilaus etenee:

olemme saamassa paremmat asut mitä ensin luvattiin ja saamme niistä sovituskappaleet Rusalle.

Jokaisen halukkaan on mahdollista tulla sovittamaan asuja paikan päälle.

Lisää infoa tulee heti kun sitä on lähetettäväksi. '

LOPUKSI HALUAN KIITTÄÄ HERAKLESIN KUNNIAPUHEENJOHTAJA TARMO KUUSISTOA KAIKISTA VUOSISTA PAINONNOSTON PARISSA.

TARMO TOIMI KAKSI KAUTTA SPNL:N PUHEENJOHTAJANA, JÄTTÄEN PAIKAN VIIME MARRASKUUN LOPULLA JA VÄISTYEN HETKEKSI MYÖS SEURAN ASIAINTUNTIJAROOLISTA.

TARMO ON TOIMINUT MYÖS MINUN MENTORINA JA AUTTANUT ALKUUN

HERAKLESIN PUHEENJOHTAJANA. KIITOS HERRA PUHEENJOHTAJA



Toivotan teille jokaiselle hyvää ja antoisaa vuotta 2023!

Niina
pj