

Hyvää tammikuun puoliväliä

Vuosi on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin, seuraamme on tullut uusia jäseniä ja ryhmät ovat täyttyneet nopeasti!

Tervetuloa vielä mukaan kaikki uudet heraklesilaiset. Jäsenkirje lähetetään 2x kuukaudessa ja kirjeisiin on koottu kaikkea tarpeellista infoa.

Jäsenkirje on luettavissa myös seuran nettisivuilta, sen saa ladattua Ajankohtaista- sivulta.

Jäsenmaksun ja kausimaksujen eräpäivä on tänään 15.1., huolehdiathan maksut ajoissa kuntoon, mikäli ne on vielä avoimina.

Jäsenmaksu oikeuttaa harjoitteluun seuran varatuilla vuoroilla ja ja kausimaksut ryhmissä.

Seurapaidan saat Rusalta seuravuoroilla.

HERKALESIN PUHELIN PÄIVYSTÄÄ ma-pe klo 8-20 ja la klo 8-16. Sunnuntaisin puhelin on suljettu. Numero on 041-3178 413.

Vuosi aloitettiin kaksilla kuukausikisoilla, tupa oli täynnä ja tunnelma katossa. Viralliset tammikuun kk-kisat oli 5.1. ja toiset 12.1. mastersseille järjestetyt tuloksetkokisat 12.1.

Tulokset voi käydä lukemassa seuran nettisivujen kautta, kohdasta Ajankohtaista.

Tänään 15.1. aukeaa helmikuun kuukausikisojen

ilmoittautuminen: <https://www.suomisport.fi/events/64740409-d9d2-43f3-ba43-263d24710e9d>

Muista hoitaa lisenssiasiat kuntoon ennen osallistumista kisoihin. Ostamalla lisenssin, varmistat, että tulokset ovat tilastokelpoisia.

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

Tuplaturvakuutuksen piirissä

Lisenssit myy Suomen painonnostoliitto. Niiden maksuun liikuntaedut eivät käy.

Muista myös hoitaa vakuutukset kuntoon.

Seuraverkkarit on sovitettavissa Rusalla seuravuoroilla. CRAFT- verkkareista on sekä miesten että naisten malli.

Tilaus tehdään Suomiportin kautta: <https://www.suomisport.fi/events/89b1a8b6-3371-443a-801e-62524c999601>

Verkka-asun omavastuuhintana on **50e jäsenmaksun maksaneille (ovh 110e)**, seura subventoi erotuksen.

Takkiin tulee rintaan seuran logo ja selkään teksti HERAKLES.

Takin väri on seuran punainen (viininpunainen) ja painatukset valkoisella. Housut ovat mustat.

Tilaamme kerralla 50 asua, ennakkotilaamalla itselle sopivan kokoisen asun, varmistat saannin.

Craft- kokotaulukko:

1909134 ADV UNIFY Jacket M

	S	M	L	XL	XXL	3XL
Body length	68,5	70,5	72,5	74,5	76,5	78,5
1/2 chest	52	55	58	61	65	69

1910163 Evolve Pants M

	XS	S	M	L	XL	XXL	3XL
Inseam length	71	73	75	77	79	81	83
1/2 waist relaxed	31	34	37	40	43	47	51
1/2 waist streched	39	42	45	48	51	55	59

Nyt sovitettavat puvut on miesten pukuja, naisten puvut on myös tulossa sovitukseen.

Miesten puvut ovat suuntaa-antavia naisille, naisten puvuissa on hiukan erilainen leikkaus.

Puku on mahdollista tilata myös ilman sovitusta ja takki voi olla eri kokoa kuin housut (esim. takki miesten L ja housut miesten M)

ETELÄ-SUOMEN PIIRINMESTARUUSKISAT 28.1.TUUSULASSA

Ilmoittautuminen päättyy 19.1.: linkki ilmoittautumiseen: <https://www.suomisport.fi/events/4992c644-d779-4abc-919f-6cfde207eda7>

Osallistuminen kisoihin on maksuton. Muista merkitä ilmoittautumisen yhteydessä seura ja sarja.

Piirinmestaruuskisat on viimeinen paikka tehdä tulosraja Yleisen SM-kisoihin Karvialle.

Lue lisää SM-kisoista: <https://painonnosto.fi/tapahtuma/yleisen-sarjan-sm-kilpailut-karviakarki/>

Helmikuussa on leiri Pajulahdessa. Osallistujat tulee ilmoittaa Pajulahteen 27.1. mennessä, joten ilmoittauduthan viimeistään 26.1.

Leirin hinta on jäsenmaksun maksaneille **60e/ päivä**, sis. 4 ruokailua, majoituksen ja 5 treeniä.

Ilmoittaudu Suomisportin kautta: https://www.suomisport.fi/administration/master_club/10040/sportsfederations/6354/club/6399/events/track/144016

MASTERS-asiaa: Mastersseille on oma Whatsapp-ryhmä, siihen voi liittyä kaikki halukkaat 35v. ja vanhemmat.

Linkki ryhmään: <https://chat.whatsapp.com/ISi5xa7VSpQGrLXvX04otP>

HERAKLES on mukana aikuisten Tähtiseurahankkeessa. Tavoite on saada 2023 kevään aikana auditointi ja sitä myöden toinen Tähtiseura- sertifikaatti salin seinälle.

Hankkeen myötä tulee päivityksiä ja pieniä uudistuksia, mm. seuran nettisivut saavat uuden ilmeen. Työ on hiukan vielä kesken, palapeli valmistuu pala kerrallaan.

Niina
pj