

Hei kaikki

**Suomen Painonnostoliitto tilastoi vuosittain painonnostoseuroja toimintapisteiden muodossa. Toimintapisteet määrittelee mm. äänestyspisteiden määrän liiton sääntömääräisissä vuosikokouksissa.**

**Vuoden 2022 toimintapistekilpailussa Herakles nousi lopputuloksissa sijalle kolme!**

**Saimme kasaan ennätyspisteet ja näin ollen meidän pistemäärä nousi yhdellä, ollen nyt 1+7.**

**Hienoa me!!**

**Tulokset on luettavissa:** [TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2022 - Painonnostoliitto](#)

Helmikuun puoliväliä mennään ja mestaruuskilpailukausi käynnistyi viime viikonvaihteessa **Kalajoella peruskoululaisten mestaruuskisoilla.**

Heraklesista kisoissa mukana oli Saimi, Aino ja Teemu. Saimi teki tulosrajan U17 SM-kisoihin 64 kg- sarjaan voittaen samalla peruskoululaisten mestaruuden omassa sarjassaan.

Teemu sijoittui pronssille ja Aino nosti ennätyksensä työnnössä ollen kokonaistuloksissa painoluokkansa 8. Tulokset on luettavissa liiton sivuilta:

[Peruskoululaisten mestaruuskilpailut, Kalajoki \(KJ\) - Painonnostoliitto](#) Herakles onnittelee kaikkia hienoista tuloksista!

Mestaruuskisat jatkuu ensi viikolla kun **yleisen sarjan Suomen mestaruuksista nostetaan Karvialla helmikuun viimeisenä viikonloppuna.**

Heraklesista mukana on perjantaina Panagiotis Topali, lauantaina lavalle nousee Marianne Saarhelo ja Max Barkman.

Sunnuntaina on vuorossa Ilona Teittinen, Nita Viiri, Terhi Lumme, Aino Isometsä ja Aleksi Schöning. Liitto lähettää kisoista livelähetyksen ja se jaetaan Heraklesin somessa kisapäivinä.

Lisää kisoista voi lukea: [SM-kilpailuihin ilmoittautuneet 2023, Karvia - Painonnostoliitto](#)

**18.2.** on mahdollisuus treenata klo 14-15 CF Centralin tiloissa Salmisaaressa, ilmoittaudu mukaan treeneihin: <https://www.suomisport.fi/events/a8e488fe-fd19-4113-8029-f4519d81d64b>

Treeni on heraklesilaisille ilmainen.

**Hiihtolomaviikko alkaa maanantaina 20.2. Junnutreeni on silloin tauolla jatkuen taas 27.2.**

Aikuisten Non-stop jatkoryhmä treenaa normaalisti maanantaina klo 19-20 ja perjantaina klo 18.30-19.30.

Maaliskuun ensimmäisellä viikolla, 2.3., nostetaan maaliskuun kuukausikisat kansallisina.

Virallinen punnitus aika on klo 15.15-16.15 ja nostot alkaa klo 17.15.

Koska kilpailu on kansallinen, tarvitaan paikalle useampi levynvaihtaja, jotta kisa saadaan hyvässä ajassa vietyä läpi.

Useampi käsipari on aina plussaa!

*TÄHTISEURA-hanke etenee ja maaliskuun alkuun mennessä kaikki materiaali on lähetetty eteenpäin auditointia varten.*

*Varsinainen auditointilaisuus tullaan järjestämään Ruskeasuolla ja tästä tullaan lähettämään kutsu kaikille seuran jäsenille.*

**Ja vielä loppuun haluan toivottaa paljon onnea ensi viikolla 75 vuotta täyttävälle Herakleisin**

**kunniapuheenjohtajalle Esa Lommalle**



Niina

pj