

Hei

Helmikuun lopussa jaettiin Suomen mestaruusmitaleja Karvialla 11 mitalia, kuusi hopeaa ja viisi pronssia.

Mitaleille nousi Marianne sarjassa N64, Ilona sarjassa N71, Max sarjassa M89 ja Aleks sarjassa M102.

Terhi oli sarjassa N76 lopputuloksissa neljäs ja Aino sarjassa N71 omilla ennätyksillä viides.

Lisäksi urheilijat tekivät omia ennätyksiä ja pitivät jännitystä yllä kisojen loppuun asti.

Seurojen välisessä taulukossa Herakles nousi sijalle neljä, parantaen viime vuodesta yhdellä sijalla (5.).

Kaikki tuloksen on luettavissa kokonaisuudessaan liiton sivuilta: [Yleisen sarjan SM-kilpailut, Karvia \(KarKi\) - Painonnostoliitto](#)

Herakles onnittelee kaikkia urheilijoita loistavasta viikonlopusta!

Maanantaina 27.2. jatkui taas ohjatut ryhmät. Muistakaa ilmoittautuminen tunneille, se helpottaa meidän työtä siinä vaiheessa kun laskemme osallistujamääriä seuraavan kerran.

Kaikki käynnin merkitsevät kun teemme yhteenvetoa toimintapisteiden osalta.

Viikkotasolla meillä on ryhmiä seuraavasti:

ma klo 18-19 junnut

ma klo 19-20 Non-stop

ti klo 19.30-20.30 Zone-opiskelijat

ke klo 18-19 junnut

ke klo 19-20 kilparyhmä

to klo 16-18 HKV (2 ryhmää)

pe klo 16-17 junnut

pe klo 17-18.30 aikuisten alkeet

pe klo 18.30-19.30 Non-stop

Maaliskuun toinen päivä järjestämme vuoden ensimmäiset kansalliset kisat.

Kilpailuihin tulossa hyvä määrä nostajia ja hallituksessa on päätetty, että jatkossa **kuukausikisojen aikaan harjoittelu on rajattua ja kisojen aikana tulee huomioida, että kilpailijat ovat etusijalla.**

Muutama huomio tavaroista: jos jotain mene rikki tai loppuu (esim. magnesium) laittakaa viestiä. Muuten en tiedä mitä pitää korjata tai hankkia lisää.

Samoin kuminauhat, muistakaa palauttaa ne takaisin kaappiin, ne lähtevät helposti jonkun mukaan jos jäävät lojumaan salille.

Tänä vuonna 2023 voimme pitkästä ajasta osallistua seurajoukkuekilpailuun. Edellisen kerran Herakles on osallistunut seurajoukkuefinaaliin vuonna 2019. Finaaliin pääsee viisi parasta seuraa. Seurajoukkuekierrokset on 1.1.-31.3., 1.4.-30.6. ja 1.7.-30.9. Seurajoukkuekisassa pisteitä lasketaan neljän aikuisen (2 naista ja 2 miestä) sekä kahden alle 20v nuoren kisatuloksista jotka on pitänyt tehdä vähintään kansallisissa kisoissa. Tänä vuonna meillä on hyvät mahdollisuudet olla jälleen finaalisissa viiden parhaan seuran joukossa! Finaali kilpaillaan loppuvuodesta jonkun finaalijoukkueen paikkakunnalla.

Maaliskuun toisena viikonloppuna 11.3. järjestämme Rusalla mastersurheilijoiden leiripäivän. Tällöin Rusa on varattu klo 10-15 leirikäyttöön. Lounaan aikana (klo 11.30-13.15 on aikaa ja tilaa muulle harjoittelulle). Maalis-huhtikuun taitteessa kisataan Masters SM-kisat ja viimeinen ilmoittautumispäivä on 17.3.

Lopuksi vielä infoa **TÄHTISEURA**-hankkeesta, joka on edennyt auditointivaiheeseen. **Auditointi**

järjestetään 13.4. ja sinne on lähetetty erikseen kutsu sähköpostilla seuran jokaiselle jäsenelle.
Tämän auditoinnin myötä tulemmme olemaan toinen aikuisten TÄHTISEURA-sertifikaatin saanut painonnostoseura.

Niina
pj