

Hei kaikki ja hyvää kesän alkua

Toukokuun 27. päivä Heraklesille luovutettiin aikuisten Tähtiseura-sertifikaatti. Tämän myötä Heraklesista tuli toinen painonnostoseura, jolla on sekä lasten ja nuorten että aikuisten Tähtiseura- logot käytössään. Meillä ne näkyy Ruskeasuon voimailusalin seinällä omina logoinaan, sähköpostin allekirjoituksessa ja seuran nettisivuilla ne on yhdistetty yhdeksi Tähtiseura-logoksi, missä vihreä ja punainen väri yhdistyy. Tähtiseuran myötä olemme käyneet läpi tarkan, seuran toimintaa arvioivan tarkastelun ja se on todettu ensiluokkaiseksi. Kiitos Ulla Merjamo hankkeen läpi viennistä!

Samana päivänä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu palkitsi Helsinki-Open kilpailutapahtuman yhteydessä Heraklesin pitkäaikaisia toimihenkilöitä kultaisilla ansiomerkeillä. Helena Tikkanen, ESLUn hallituksen jäsen ja Helsingin seuraparlamentin puheenjohtaja luovutti ansiomerkit Mika Tiaiselle valmennustyötä, Esa Lommalle tuomaritoiminnasta, Jarno Tiaiselle seurakehittämistyöstä sekä Tarmo Kuusistolle puheenjohtajuudesta. Kultaisen ansiomerkin saa kun on toiminut seurassa vähintään viisitoista vuotta.



Toukokuun 20. päivä Heraklesin junnut matkasivat Poriin U15 & U17 SM-kisoihin. Kisoissa heraklesilaisilla meni upeasti: **Saimi nosti hopealle sarjassa U17/59 tulos 45/63, Sara viides U17/64 53/69 ja Teemu prssille tuloksella 47/52.** Onnittelut kaikille hienoista tuloksista ja ennätyksistä sekä isot onnittelut kisoissa mukana olleille valmentajille Juholle ja Annalle! Kaikki tulokset on luettavissa: [15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut, Pori \(PuKa\) - Painonnostoliitto](#)

27.5. Rusalla nostettiin Helsinki-Open kuinka ja monennen kerran. Kisoissa lavalla kävi nostamassa 41 urheilijaa ja kilpailupäivä huipentui Suomenennätyksiin. Kiitos kaikki toimihenkilöt: tuomarit, levynvaihtajat, lavanrakentajat, ilman teidän panosta ei olisi kisoja järjestetty. Kaikki tulokset on luettavissa: [HELSINKI-OPEN \(Herakles\) - Painonnostoliitto](#)

Kesäkuun alku alkoi kuukausikisoilla ja kisoissa oli useampi ensikertalainen: **kilpailemassa Aino J., tuomareina Anna-Riina ja Kaisa sekä levynvaihtajina Saimi, Sara ja Heta.** Kk-kisojen tulokset voi lukea: [Heraklesin kesäkuun kuukausikisat, Helsinki - Painonnostoliitto](#)

29.5. muuttui harjoitusvuorot, kaikki on päivitetty seurakalenteriin ja ne on luettavissa nettisivuilta kohdasta AJANKOHTAISTA.

Myös ohjatut tunnin siirtyi kesäaikaan, junnut treenaa maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 16-17 ja aikuiset samoina päivinä klo 18-19.

Lauantaisin Rusan aukiolo on klo 10-17, huomioikaa tämä!

10.6. on Masterssien leiripäivä, mukaan treenaamaan pääsee kun ilmoittautuu

Suomisportissa: <https://www.suomisport.fi/events/ef1d8755-d588-48cc-94df-d6e6d9ce165e>

Leiripäivä on heraklesilaisille ilmainen koodilla HERAKLES.

Tulevana viikonloppuna on eri aloilta valmistuvien juhlapäivä.

Osa valmistuu alakoulutusta, osa yläkoulusta. Osa saa ylioppilaslakin, osa valmistuu ammattiin.

Haluan toivottaa kaikille valmistuville oikein paljon onnea  ***Nauttikaa päivästäanne, olette***

sen ansainneet 

Niina

pj