

Viime viikonloppuna kisattiin U20/23 suomenmestaruuksista Lohtajalla. Heraklesista kisaamassa oli lauantaina Saimi, Nora ja Arttu. Kaikki depytoivat U20 SM-lavalla todella upeasti! Jokainen venyi ennätyksiin ja Arttu taisteli vielä itselleen hopeisen mitalin päivän päätteeksi! Sunnuntaina Anni hyvästeli U23 sarjan ottamalla hopeaa omilla ennätyksillä ja Sofia ensikertalaisena pääsi nauttimaan SM-kisalavatunnelmasta. Jokainen urheilija osoitti mahtavaa taistelumieltä ja upeaa ennakkoluulottomuutta, josta saamme olla enemmän kuin ylpeitä! Kiitos myös Juholle, joka jälleen kerran oli lähettämässä urheilijoita lavalle ja laskemassa nostoja. Kiitos myös Saralle kisojen somettamisesta!

Seurapisteissä Herakles oli upeasti U23 sarjassa 6. ja U23 sarjassa 7.
Tulokset on luettavissa kokonaisuudessaan liiton sivuilta: [20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut, Kokkola \(LoVe\) - Painonnostoliitto](#)

Syyskauden ohjatut tunnit käynnistyvät vähitellen, ensin junnujen merkeissä tällä viikolla ja syyskuun alusta aikuisten NON-stop kokoontuu salille.

Jokaiselle ohjatulle tunnille on tärkeää, että jokainen muistaa ennakoilmoittaa. Etenkin aikuisten tunneilla on paljon osallistujia ja valmentajien työtä helpottaaksemme, on kiva jos kaikki muistavat klikata Suomisportista joko mukana tai poissa.

Ensi viikolla 22.8. on jälleen mahdollista osallistua SPNL:n järjestämään tuomarikoulutukseen. Lähtökohtaisesti jokaisen kilpailevan olisi hyvä olla perillä kilpailusäännöistä ja juuri tähän tarkoitukseen tuomarikoulutus on myös paras keino saada tietää mikä on sallittua ja mikä ei. Tarkemmat tiedot koulutuksesta saa liiton sivuilta: [Tuomarikoulutus verkkokoulutuksena 3/2023 - Painonnostoliitto](#). Herakles maksaa koulutuksen kaikille halukkaille, edellytyksenä että osallistuu 2x tuomaritehtäviin vuoden aikana ja Niina tekee ilmoittautumiset seurakäyttäjänä.

Muutama muistutus näin kauden alkuun seuravuoroista:

- kaikki vuorot on nähtävissä seurakalenterissa nettisivuilla kohdassa AJANKOHTAISTA.
- jokainen muistaa huolehtia välineet paikoilleen oman harjoittelun päätyttyä ja PALAUTTAA MAGNESIUM takaisin 6-kaappiin.
- vielä on kesää jäljellä ja siksi muistetaan pyyhkäistä pahimmat hiet pois välineistä ja lattialta
- huomioidaan jokainen salille tulija ja annetaan kaikille harjoittelurauha.

UUDET JÄSENET: SEURAPAITOJA SAA NIINALTA, laita suoraan minulle viestiä mikäli olet paitaa vailla.

TÄMÄN VIKON SUNNUNTAINA PÄÄTTYY ILMOITTAUTUMINEN ETELÄ-SUOMEN MESTARUUSKISOIHIN. Lisää voit lukea: [Etelä-Suomen mestaruuskilpailut, Pori\(PuKa\) - Painonnostoliitto](#)

Seura osallistuu näiden kisojen kuluihin, mm. majoitus on järjestetty seuran toimesta. Ilmoitathan siis mikäli lähdet Poriin ja tarvitset majoitusta.

Ensi viikolla Heraklesista lähtee joukko mastersnostajia kilpailemaan Puolaan MM-kisoihin.

Youtuben kautta näkyy lähetys kisoista [https://www.youtube.com/live/ ggXuweKSrw?feature=share](https://www.youtube.com/live/ggXuweKSrw?feature=share)

Toivotan jokaiselle kilpailijalle kevyitä rautoja, elän hengessä mukana!

Niina

pj