

Hei ja tervetuloa kaikki elokuun aikana Heraklesiin liittyneet uudet jäsenet! On hienoa, että juuri Sinä olet liittynyt meidän seuraan.

Herakles on yksi Suomen suurimpia painonnostoseuroja niin lisenssien kuin toimintapisteiden valossa. Koko seuran toiminta on tarkistettu Olympianomitean laatiman Tähtiseura- ohjelman avulla ja näin ollen voimme ylpeinä todeta, että toimintamme on laatukriteerit täyttävää ja kestää kaiken tarkastelun suunnasta jos toisesta.

Tärkeää infoa seuran toiminnasta voi suoraan lukea Heraklesin nettisivuilta www.herakles.fi. Sieltä löytyy mm. AJANKOHTAISTA-sivulta päivitetty seurakalenteri, mistä voi tarkistaa seuran treenivuorot, tapahtumat viikonloppuisin ja ohjatut tunnit arkena. Kysyä voi ja pitää jos kysymyksiä tulee. Kerran vielä, tervetuloa!

Elokuun puolivälissä Heraklesin masterssit kävivät kisaamassa Puolassa Masterssien MM-kisoissa. Kotiintuomisina heillä oli 3 mitalia: kultaa Titta Sillman sarjassa N45/64kg, hopeaa Terhi Lumme sarjassa N35/71kg ja pronssia Jari Huuskonen M55/67kg. Ulla Merjamo oli neljäs sarjassa N54/76



ja Tommi Honkala 10. M45/96kg. Herakles onnittelee

Tulokset kokonaisuudessaan on luettavissa SPNL:n sivuilta: [Masters MM-kilpailut, Wieliczka Puola - Painonnostoliitto](#)

Syyskuu alkaa siitä mihin elokuussa jo totuttiin eli kilpailuihin. Syyskuun ensimmäisenä viikonloppuna 2.9. kilpailaan Etelä-Suomen Mestaruus-kisoissa Porissa. Mukana Heraklesista on Aleksi Schöning M109 sarjassa, Sara Muukka ja Terhi Lumme N71 sarjassa ja Aino Isometsä N76:ssa. Sunnuntaina jatketaan Juniori Cupin osakilpailulla ja siellä meiltä on mukana Aino Eerikäinen, Teemu Mitrunen ja Saimi Lönngqvist. Huoltajina kisoissa toimii seuran päävalmentaja Mika Tiainen ja nuorten kilpailuvastaava Juho Mitrunen sekä tuomaritehtävissä Niina Saarman-Bartholdi ja Mika Hirvonen, molemmat K1-kortilla.

Syyskuusta aktivoituu myös seuran muu oheistoiminta.

9.9. jatkuu kuntotreenit CF Centralilla aina kuukauden toinen lauantai klo 14-15. Treenit ovat ilmaisia seuran jäsenille ja mukaan pääsee ilmoittautumalla

Suomisportissa: <https://www.suomisport.fi/events/49ff9260-5778-4db2-8018-fcee12a8634e>

Jokaiselle treenikerralle ilmoittaudutaan erikseen ja kaikki info löytyy yllä olevasta linkistä.

16.9. käynnistyy SM-tason urheilijoiden leiripäivät, joita järjestetään Rusalla aina kuukauden kolmas lauantain. Mukaan seura kutsuu kaikki eri ikäluokkien SM-kisoissa vuonna 2023 kilpailleet niin junnut, aikuiset kuin masterssitkin. Ilmoittautuminen leiripäiviin tapahtuu Suomisport-linkistä: <https://www.suomisport.fi/events/6fb7e802-4d5f-43e8-b03f-6c5915b7f61d>

23.9. Masters-toimikunta järjestää Mastersseille tarkoitettun leiripäivän. Leiripäivä on seuran mastersurheilijoille (yli 35v) ilmainen ja koodilla HERAKLES saa ilmoittautumisen läpi ilman maksua. Leiripäivä on tarkoitettu kaikki yhteisesti, tarkempia kysymyksiä voi lähettää sähköpostiin masters@herakles.fi / Petteri Lappalainen Heraklesin Masters-vastaava.

Joka kuukauden ensimmäinen torstai kilpaillaan seuran järjestämät matalan kynnyksen

Kuukausikisat. Kisat alkaa aina klo 17.15 ja on ohi klo 19.00 mennessä. Paikkoja on 10 ja ne täyttyy ilmoittautumisjärjestyksessä. Syyskuun Kk-kisat nostetaan 7.9. ja sinne on vielä 1 paikka jäljellä: <https://www.suomisport.fi/events/03610a0d-7ac6-4e7d-b8de-780b0ba448b6>

Myös tuomareita pyydetään ilmoittautumaan mukaan joko samasta linkistä tai tuomareiden omassa whatsapp-ryhmässä.

Seura myy myös erilaisia valmennuspaketteja. Kaikkiin näihin pääsee tutustumaan nettisivuilla kohdassa ALOITA NYT!.

Lisäkysymyksiä voi laittaa tapahumat@herakles.fi / Terhi Lumme aikuisliikuntavastaava.

LAITA KALENTERIISI JO NYT HERAKLESIN MESTARUUSKILPAILUT 2.12.

Ilmoittautuminen on auki ja kisat järjestetään tuttuun tapaan Rusalla klo 10 alkaen. Kilpailujen taso on kansallinen, mutta myös jäsentenvälinen taso järjestetään (tämä on niille, jotka haluavat kilpailla, mutta ei ole hankkinut lisenssiä. Jäsenten välisessä kilpailussa tulokset eivät kirjaudu tilastoihin)

Linkki ilmoittautumiseen: <https://www.suomisport.fi/events/0feb1867-6f03-4aa1-8946-f3a7bcea279a>

Samana päivänä pidetään seuran virallinen vuosikokous heti kisojen jälkeen. Tästä tulee tarkempaa tietoa lähempänä.

Tsemppiä jokaiselle treeneihin ja kisoihin, nähdään salilla!

Niina

pj