

Aurinkoista lokakuun puoliväliä kaikille!

Tervetuloa mukaan kaikki lokakuun alussa seuraan liittyneet. On ilo saada teidätkin mukaan meidän toimintaan.

Kaikki seuran tapahtumat löytyvät nettisivuilta www.herakles.fi ja sieltä kohdasta ajankohtaista ja seurakalenteri. Kalenterista jokainen voi tarkistaa koska on mitäkin.

Kaikki seuran ilmoittautumiset tapahtuu Suomisport-aplikaation kautta, joten kannattaa ladata mobiiliversio omaan puhelimeen, silloin on helpompi klikata itsensä mukaan tapahtumiin. Lähtökohtaisesti kaikki seuran tapahtumat on jäsenille ilmaisia. Ilmoittautuminen vaaditaan, koska sen avulla tiedämme miten moni osallistuu mihinkin. Lisäksi yhteydenotto on helpompaa, jos tulee muutoksia ja osallistujat tulee voida tavoittaa.

Salilla kaikki välineet on käytettävissä, muistetaan yhdessä pitää sali siistinä ja palauttaa tavarat paikoilleen.

Ilmoittakaa aina jos jokin on mennyt rikki tai loppunut, silloin näihinkin on helpompi reagoida. Aina saa kysyä, koskaan ei sellaista kysymystä mitä ei voisi kysyä!

Lokakuun puolivälissä useampi heraklesilainen oli kisaamassa niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Kaikki tulokset voi käydä lukemassa liiton sivuilta www.painonnosto.fi.

28.10. kilpaillaan Rovaniemellä Juniori Cupin finaali. Meiltä mukana on Aino E., joka puolustaa viime vuoden kokonaiskilpailun voittoa tytöt alle 12v. sarjassa ja Saimi L., joka osallistuu ensimmäistä kertaa Juniori Cupin finaaliin. Tyttöjen valmentaja kisoissa on seuran junnukilpailuvastaava Juho Mitrunen. Tämän hetken tilanteesta voi lukea: [Juniori Cup Loppuhuipentuma 2023, Rovaniemi - Painonnostoliitto](#)

4.11. kilpaillaan opiskelijoiden SM-mitaleista Tampereen Hervannassa, sinne on Heraklesista lähdössä useampi opiskelija. Tapahtumasta voi lukea lisää [Opiskelijoiden mestaruuskilpailut 2023, Tampere \(TP\) - Painonnostoliitto](#)

Heraklesilla on nyt valmentajarekry auki. Jos olet kiinnostunut valmentamisesta tai tiedät jonkun, joka voi haluta valmentaa ryhmiä tai yksilöurheilijoita, vinkkaa siitä meille!

Kaikki hakemukset voi laittaa seuran päävalmentajalle Mika Tiaiselle (mika.tiainen1 (at) gmail.com).

Lisäksi jos olet omaa valmentajaa vailla, siitä laita Mikalle meiliä. Mika koordinoi seuran valmentajatilannetta ja ohjaa urheilijoita sopiville valmentajille.

Seura täyttää ensi vuonna 2024 75 vuotta.

Juhlavuoteen liittyy monta asiaa, mm. uusien collegepaitojen ja kilpailutrikoiden ennakkotilausta. Näistä laitan ennakkotilauslinkkiä erikseen. Lisäksi tulemme jo marraskuussa järjestämään PerhePunttiPäivän Rusalla, johon kutsutaan seuran jäsenistön 9-15v. lapsia ja nuoria. Kutsun saa myös aikuisjäsenten lapset, jotka eivät vielä ole meidän toiminnassa mukana. Tapahtuma on kaikille ilmainen ja silloin saa kokeilla painonnostoa valmentajien ohjauksessa.

Nyt vietetään koululaisten syyslomaviikkoa.

Junnujen ohjatut tunnit ovat lomalla, mutta oman aikuisen kanssa junnuikäinen saa tulla harjoittelemaan seuran vuoroilla. Yksin alle 15 vuotiaat eivät voi tulla treenaamaan.

21.10. on SM-urheilijoiden leiripäivä klo 10-15. Leiripäivä on tarkoitettu kaikille vuonna 2023 eri ikäryhmien SM-kisoihin osallistuneille heraklesilaisille. Leiripäivään on ilmoittautuminen auki Suomisportissa: <https://www.suomisport.fi/events/6fb7e802-4d5f-43e8-b03f-6c5915b7f61d>
Leiriläisten treeniajat on klo 10-11.30 ja klo 13.15-15.

Marraskuussa on mahdollisuus jälleen tuomarikoulutukseen, linkki tapahtuman

tietoihin: [Tuomarikoulutus verkkokoulutuksena 11/2023 - Painonnostoliitto](#)

Seuran mestaruuskisat lähestyvät. Kisapäivä on 2.12. ja ilmoittautuminen on jo auki
Suomisportissa: <https://www.suomisport.fi/events/0feb1867-6f03-4aa1-8946-f3a7bcea279a>

Mukaan pääsee kaikki halukkaat, lisenssillä tai ilman. Pöytäkirjat on erilliset, kansallisen tason kilpailu ja jäsenten välinen kilpailu.

Samana päivänä on myös mitalikahvit kaikille vuonna 2023 SM, EM tai MM-mitaleja kahmineille sekä vuoden 2023 vuosikokous. Kokouskutsu tulee lähempänä.

Ja kiitos vielä kaikille LähiTapiolan äänestyksessä meitä äänestäneille!

Nyt odotamme jännityksellä miten meidän siinä kilpailussa kävi.

Treeniterkuin

Niina

pj