

Marraskuinen tervehdys kaikille

Viime viikonloppuna Heraklesin Aino E ja Saimi L saivat nousta palkintokorokkeelle Juniori Cupin finaalissa Rovaniemellä.

Aino voitti viime vuoden tapaan tytöt U13 Juniori Cupin kokonaiskilpailun ja ollen myös paras 12v. tyttö. Saimi L nousi prössijaille U17 kokonaiskilpailussa.

Tytöjen valmennuksesta ja kisaahuollosta vastasi Heraklesin Junnukisavastaava Juho Mitrunen. Onneksi olkoon kaikille!

Tulokset ovat kokonaisuudessaan luettavissa liiton sivuilta: [Juniori Cup Loppuhuipentuma, Rovaniemi \(OAK\) - Painonnostoliitto](#)

Marraskuu jatkaa siitä mihin lokakuussa lopetettiin eli kisoihin.

2.11. on perinteisten Kuukausikisojen ilta. Nostot alkaa klo 17.15 tututtuun tapaan ja kisojen aikana lavat ovat kilpailijoiden käytössä.

4.11. kilpaillaan Opiskelijoiden SM-kisoissa Tamepereen Hervannassa. Heraklesista on lähdössä kisaamaan useampi kilpailija.

Kaikki osallistujat on luettavissa liiton sivuilta: [Opiskelijoiden mestaruuskilpailut 2023, Tampere \(TP\) - Painonnostoliitto](#)

7.11. alkaa Zone-opiskelijoiden kurssi, mikä kestää kolme tiistaita. Opiskelijat kokoontunut klo 19.30-20.30 ja ryhmän valmentaja on Panos Topali.

11.11. on SM-urheilijoiden leiripäivä ja samana päivänä Heraklesin valmentajat kokoontuvat yhteiseen palaveriin.

Marraskuun lopulla järjestämme **PerhePunttiPäivän 25.11. lauantaina klo 12-14.** Päivä on tarkoitettu Heraklesin jäsenten 9-15 vuotiaille lapsille.

Lajitutustumispäivä on ilmainen ja päivän aikana pääsee valmentajien johdolla kokeilemaan painonnostoa.

Ilmoittautuminen päivään tapahtuu Suomisportissa <https://www.suomisport.fi/events/b044273b-ec2d-4b2a-ab3c-d293c1384e5a>

Tarkemmat tiedot löytyy liitteenä olevasta tiedotteesta.

Joulukuun 2. päivä on seuran mestaruuskisat, joihin ilmoittaudutaan Suomisportin kautta. Samana päivänä on myös sääntömääräinen vuosikokous ja vuoden 2023 mitalistien kahvitilaisuus.

Kutsu vuosikokoukseen tulee muutaman viikon kuluttua ja kutsussa tulee mukana kokouksen asialista.

Suomen painonnostoliiton vuosikokous pidetään 27.11. Jokaisella seuralla on mahdollisuus esittää ehdokasta liittohallitukseen.

Mikäli Sinä olet kiinnostunut asettumaan ehdolle, ilmoitathan siitä suoraan puheenjohtajalle laittamalla sähköpostia herakles@herakles.fi otsikolla SPNL EHDOKAS.

Niina

pj