

*Vuoden 2023 viimeinen eli kahdeskymmenesneljäs jäsenkirje on lähetystä vailla.
Vuoden aikana on tapahtunut paljon ja tässä kohtaa kuuluu sanoa Kiitos kaikille kuluneesta vuodesta.*

2.12. käytiin seuramestaruuskisat ja kisaamassa oli reilut 20 heraklesilaista. Näimme hienoja ennätyksiä ja upeaa kannustamista.

Kaikki tulokset on luettavissa: [Heraklesin mestaruuskilpailut, Helsinki - Painonnostoliitto](#)

2.12. palkittiin myös vuoden 2023 parhaita.

Paras juniorityttö Aino Eerikäinen

Paras junioripoika Teemu Mitrinen

Paras nuori naisnostaja Ilona Teittinen

Paras nuori miesnostaja Arttu Isosaari

Paras naisnostaja Marianne Saarhelo

Paras miesnostaja Max Barkman

Paras masters naisnostaja Titta Sillma

Paras masters miesnostaja Jari Huuskonen

Vuoden tuomari Esa Lomma

Vuoden valmentaja Juho Mitrinen

2.12. valittiin myös uusi hallitus kaudelle 2024

Niina Saarman-Bartholdi 2/2 puheenjohtaja

Mika Tiainen 2/2 varapuheenjohtaja

Juho Mitrinen 2/2

Joonas Vuolle 2/2

Ulla Merjamo 1/2

Terhi Lumme 1/2

Max Barkman 1/2

Kaisa Mikkonen 1/1 varajäsen

Matti Likitalo 1/1 varajäsen

Tarkemmat vastuut on luettavissa seuran nettisivuilta.

Vuoden 2024 jäsenyydet ovat tulleet myyntiin Suomisporttiin ja jäsenvastaava Ulla vastaa kaikesta jäsenyyksiin liittyvästä.

Sähköposti jasenyyys@herakles.fi on jäsenyysasioita varten.

Heraklesin Treenit- whatsappryhmään voi liittyä tällä linkillä:

<https://chat.whatsapp.com/CLjDLXxpXU66Immen8331g>

Ryhmä on treeneihin liittyviä asioita varten. Ryhmään voi vapaasti liittyä tai poistua ryhmästä.

Vuoden 2024 vaatetilaukset tullaan tekemään heti vuoden vaihtuessa. Tammikuun lopulla

kisataan piirinmestaruuksista ja tavoite on saada seuravaatteet jaettua ennen Keran kisoja.

Verkkapuvut ja colleget tilataan oman ennakkotilauslinkin kautta. Voit tarvittaessa valita takin ja housut eri kokoa. Lue huolellisesti ohjeet Suomisportin tilauksesta.

Seuratrikoot tilataan myös omana ennakkotilauksena. Trikoista on saatavilla sekä naisten koot että miesten koot.

Tilauksessa on myös linkki trikotoimittajan nettisivuille, mistä voi lukea tarkemmin trikoista.

Tilauslinkit:

verkkapuvut ja colleget: <https://www.suomisport.fi/events/5d5f6823-0d5d-4a53-b1b6-94e7442dfd7b>

seuratrikoot: <https://www.suomisport.fi/events/a3ba0c39-7f83-4e87-baaf-d19e872edbeb>

Ruskeasuon urheiluhalli on suljettu joulunpyhät 24.-26.12. ja uudenvuodenpäivän 1.1. Tarkemmat kellonajat voi tarkistaa kaupungin sivuilta.

Ohjatut valmennustunnit jäävät joulutauolle 22.12.. Seuran vuorot ovat normaalisti joulun välipäivinä sekä vuoden ensimmäisellä viikolla.

Heraklesin vuoden 2023 kaikki kilpailut on kilpailtu, seuraavan kerran järjestämme Kuukausikisat heti tammikuun ensimmäinen torstai. Sitä käynnistyy meidän tiivis 75v. juhlavuosi. Vuoden 2024 aikana tulemme järjestämään yhteensä 14 kilpailutapahtumaa, useita leiripäiviä sekä järjestämme 75v. juhlagalaan. Myös tiedottamisen tapaa mietitään, pohditaan miten saavutamme jäsenet jatkossakin helpoiten. Vaikka alammekin rauhoittumaan joulun viettoon, suunnittelu ensi vuodelle on täydessä vauhdissa. Sähköposti on helpoin tapa tavoittaa, mikäli tulee kysymyksiä. Luen seuran herakles@herakles.fi postia arkisin.

Hyvää joulun odotusta ja nähdään salilla!

Niina

pj-