

Hyvää helmikuun puoliväliä kaikille

*Uusi whatsapp-yhteisö on lähtenyt hyvin käyntiin, olemme saaneet siirrettyä ns. vanhat ryhmät hyvin uuteen yhteisöön. Tavoitteena on, että jatkossa tiedotus tapahtuu sekä sähköpostitse että yhteisön Tiedotus-ryhmässä. Mikäli et vielä ole liittynyt yhteisöön, käy liittymässä linkistä: <https://chat.whatsapp.com/Hxf1fdEL3LTJnC8fD6hiZL>
Linkki on tarkoitettu vain heraklesin jäsenille, ei jaettavaksi ulkopuolisille.*

Helmikuun ensimmäisellä viikolla peruskoululaiset kilpailivat mestaruuksista Porissa. Heraklesista mukana oli Aino E., Teemu M. ja Tilda T. Kotiintuomisina oli 2 pronssia ja 1 neljäs sija. Herakles onnittelee kaikkia ja lopulliset tulokset on luettavissa: <https://painonnosto.fi/peruskoululaisten-mestaruuskilpailut-2024-pori-puka-2/>

Mitä jäsenmaksulla saa?

On tullut kyselyjä mitä seuran jäsenmaksulla saa.

Jäsenmaksun suuruus on 160e / vuosi. Kuukaudessa hinnaksi tulee siten 13,30e. Heinäkuussa Rusan sali on kiinni, mutta silloin seura tarjoaa korvaavaa harjoittelumahdollisuutta muualta vuokratusta paikasta. Viikkohinnaksi tulee 3,07e ja viikossa on tarjolla kuutena päivänä harjoitusaikaa, jolloin päivän hinnaksi tulee 0,51euroa. Lisäksi jäsenmaksun maksaneet saavat osallistua ilmaiseksi seuran järjestämiin kisoihin, mm. Kuukausikisoja järjestetään vuonna 2024 11 kertaa ja seuran ulkopuolisille osallistumismaksu on 10e / kisa. Jäsenhintaa kuuluu seuran t-paita ja jäsenillä on mahdollisuus ostaa jäsenhintaan mm seuraverkkarit ja muita vaatteita.

Harjoitusvuoroista:

Tässä vaiheessa kautta on hyvä muistuttaa yleisistä käytänteistä:

Olemme Rusalla yhteiskäyttövuoroilla Helsingin Tarmon kanssa. Tarmolla on kaksi jaostoa: painonnosto ja voimailu eli voimanno. Herakles ja Tarmo maksavat puoliksi viikolla olevat vuorot. Muistetaan molemmien puolinen huomioiminen esim. lavojen käytössä sekä musiikin kuuntelussa. Viime vuonna Heraklesin hallitus päätti, että musiikkia saa kuunnella Heraklesin maksamilla vuoroilla.

Tässä vielä eriteltynä, miten vuorot on jaettu:

Kevään 2024 harjoitusvuorot:

Ma klo 16.30-18 Tarmo painonnosto

Ma klo 18-19.30 Herakles

Ti klo 16.30-18 Dicken käsipallo

Ti klo 18-19.30 Tarmo Voimailu

Ti klo 19.30-20.30 Herakles

Ke klo 16.30-18 Tarmo painonnosto

Ke klo 18-20 Herakles

To klo 16.30-18 Herakles

To klo 18-20.30 Tarmo Voimailu

Pe klo 15-16.30 Herakles

Pe klo 16.30-18 Tarmo painonnosto

Pe klo 18-19.30 Herakles

La klo 10-12 Herakles

TULEVIA TAPAHTUMIA:

17.2. SM-urheilijoiden (kaikki ikäryhmät: junnut, aikuiset, masters) **leiripäivä klo 10-15** (leiripäivä on tarkoitettu kaikille vuonna 2024 SM-kisoihin osallistuville urheilijoille), **linkki ilmoittautumiseen** <https://www.suomisport.fi/events/4d33a943-58d2-4805-9ad2-6b0bfd1d4cb3>

Heraklesin 75v juhлагаala hakee suunnitteluryhmään vapaaehtoisia. Mukaan voi ilmoittautua 22.2. asti. Suunnittelu alkaa maaliskuussa ja juhlat on tarkoitus järjestää syyskuussa.
<https://www.suomisport.fi/events/e961b2a7-518f-4821-ace3-913591eb74a4>

Helmikuun aikana on mahdollista tilata seuran **kilpailutrikoot ja/ tai windstopper-takki**. Linkki on auki 26.2. asti. Seuraava tilaus tehdään syksyllä 2024.
<https://www.suomisport.fi/events/f8ff0094-a914-4db4-bc84-a9d4ac588d90>

Hiihtoloma viikolla lasten ohjatut tunnit ovat lomalla.

Lopuksi vielä kerrottakoon, että SPNL:n vuoden 2024 toimikunnissa on kaksi heraklesilaista: Satu Tiihonen ja Tarmo Kuusisto. Hienoa, että myös meiltä on edustus liiton taustatyössä. Tarkemmin toimikunnista voi lukea: [Liiton organisaatio - Painonnostoliitto](#)

Nähdään salilla!

Niina

pj