

Ihanaa kevään ensimmäistä päivää!

Viikon kuluttua nostetaan Suomen mestaruuksista Kalajoella. Heraklesista kisoihin on ilmoittautunut ennätysuuri joukkue, yhteensä 15 urheilijaa. Suurin osa (8 urheilijaa) kilpailee jo kisojen avauspäivänä perjantaina. Lauantaina lavalle nousee neljä ja sunnuntaina kolme heraklesilaista. Lisää yleisen sarjan SM-kisoista voi lukea: [SM-kilpailut 2024 Kalajoki starttilistat - Painonnostoliitto](#) ja [Yleisen sarjan SM-kilpailut 2024, Kalajoki \(KJ\) - Painonnostoliitto](#) . Kisoissa on mukana myös kolme valmentajaa ja kolme tuomaria. Kisoista tulee striimilinkki ja se jaetaan somessa kisapäivinä. Herakles toivottaa kaikille nostajille isoja rautoja, valmentajille ja tuomareille tsemppiä pitkiin päiviin. Kisojen yhteydessä Suomen Painonnostoliitto juhlii 90 vuotisjuhlia. Herakles edustaa hallitusjäsenten ja kunniapuheenjohtajan toimesta. Lisää juhlasta voi lukea: [SPNL 90-vuotis juhlaa 9.3.2024 - Painonnostoliitto](#)

Vuoden 2023 toimintakilpailun pisteet on julkaistu.

Herakles saavutti vuoden 2022 tapaan toisen sijan OAK:n jälkeen. [TOIMINTAKILPAILUN PISTEET 2023 - Painonnostoliitto](#)

Toimintapisteisiin koostuvat seuraavasti::

1. Ostetut lisenssit
2. SM-kilpailujen (15/17, 20/23 ja yleiset) joukkuepisteet
3. Juniori cup: finaaliin osallistuneet ja osakilpailuihin osallistuneet
4. Järjestetyt kilpailut: kv tai ks arvokilpailu, kansalliset, muut (esim piirikunnalliset)
5. Harrasteliikuntatilaisuuudet: osallistujat alle 10, osallistujat yli 10
6. Koulutukset: tuomarikortit ja tasokorotukset, valmentajakoulutukset
7. osallistuminen syysliitto- ja keväthiittokokoukseen
8. urheilijoiden edustustehtävät: mm. PM-kisat, Masters EM ja MM.

Herakles sai yhteensä 1392 pistettä ja näistä muodostuvat meidän vuoden 2024 liittokokousten äänimäärät (1+7 ääntä)

Suuri kiitos kaikille Teille!

TULEVIA TAPAHTUMIA:

2.3. YHTEISTREENIPÄIVÄ, ei erillistä ilmoittautumista. Joka kuukauden ensimmäinen päivä treenataan porukalla!

7.3, Kuukausikisat

8.-10.3. Yleisen SM-kisat Kalajoki

16.3. 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>

27.3. Maaliskuun kansalliset, ilmoittautuminen: <https://www.suomisport.fi/events/5b4bc192-dbb4-4a8a-bd18-dd5abafae45>

Kevään trikoo- ja windstopper-tilaus on tehty, toimitusaika on noin 3 viikkoa. Saapuneista vaatteista tiedotetaan asianosaisille.

Heraklesin pipot ovat myynnissä, käy ostamassa omasi

Suomisportissa: <https://www.suomisport.fi/events/5faaff80-8ea7-4ef3-bf9e-2876ec6ff6d4>

Nähdään salilla!

Niina

