

Hyvää maaliskuun puoliväliä kaikille

Viikko sitten kilpailtiin yleisen sarjan SM-kisat Kalajoella ja kotiintuomisina heraklesilaisilla oli seurahistorian paras tulos: yhteensä 15 mitalia, joista kultaisia oli kolme, hopeisia seitsemän ja pronssisia viisi. Lisäksi neljänsiä sijoja tuli seitsemän. Suomenmestariksi ja kolme kultaa nosti Panagiotis Topali miesten 73kg sarjassa, ollen samalla paras Heraklesin miesnostaja (sinclair 345,853). Panos teki tempausnostossa myös Suomen Ennätyksen 124kg. Meidän miehet otti upean kaksoisvoiton 73kg:n sarjassa, kun Hemmo Markkula nosti hopealle, ollen samalla myös toiseksi paras miesnostaja (322.963). Naisten sarjassa SM-kakkoseksi ja kolme hopeaa otti sarjan 59kg Ella Häkkinen ja paras naisnostaja sinclair-pisteillä oli sarjan 71kg Ilona Teittinen (233.222) Ellan ollessa toiseksi paras (224.74). Kaikki tulokset on luettavissa liiton sivuilta: [Yleisen sarjan SM-kilpailut 2024, Kalajoki \(KJ\) - Painonnostoliitto](#)

Lopullisia seurajoukkuepisteitä ei ole vielä julkaistu, mutta seurana Herakles sijoittui hienosti viidenneksi. Heraklesin urheilijat tekivät myös lukuisia ennätyksiä ja venyivät tiukassakin paikassa. Omien ja toisten kannustaminen oli ensiluokkaista! Seuran valmentajat Mika Tiainen ja Juho Mitrunen tekivät kaikkensa urheilijoiden hyväksi, valtavan iso kiitos siitä! Lisäksi Heraklesin tuomarit olivat tuomaroimassa, Esa juryssä ja Paula sekä Niina muissa tuomaritehtävissä.

Kuukauden ensimmäinen torstai käytiin myös maaliskuun Kuukausikisat, kiitos niiden läpiviennistä kuuluu Matti Likitalolle, Erika Bäckströmille ja Petteri Lappaiselle. Kisoissa oli täydet 10 nostajaa.

Tulokset voi lukea: [Heraklesin maaliskuun kuukausikisat, Helsinki - Painonnostoliitto](#)

Maaliskuussa järjestetään vielä kansalliset 27.3., missä Masters SM-kisoihin huhtikuussa menevien on vielä mahdollista tehdä tulosta, kun ilmoittautuminen Masterskisoihin päättyy 28.3. Kisoihin osallistumisoikeus on kaikilla Heraklesin jäsenillä, jotka ovat ostaneet kilpailulisenssin vuodelle 2024.

Pääsiäisenä Rusan voimailusali on suljettuna. Ovet menevät kiinni torstaina 28.3. ja aukeaa jälleen tiistaina 2.4.

Ja tiedoksi: Helsingin Tarmon voimailu järjestää kilpailut 21.3. klo 18.00 alkaen, huomioidaan tämä omassa harjoittelussa.

Painonnostoterveisin
Niina