

Hyvää kesän alkua kaikille.

Toukokuussa Heraklesin alle 15 ja alle 17 vuotiaat nuoret kilpailivat suomenmestaruuksista Rovaniemellä ja kotiin tuomisina oli kolme mitalia! Tilda, Teemu ja Saimi onnistuivat hienosti Juho Mitrusen huoltaessa kaikki urheilijat kisalavalle. Kaikki tulokset on luettavissa: [15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut, Rovaniemi \(OAK\) - Painonnostoliitto](#)

Syksymmällä juodaan mitalikahvit kun kun kaikkien ikäluokkien SM-kisat on nostettu ja kaikki mitalistit on selvillä.

HELSINKI-OPEN nostettiin 25.5. ja kilpailut menivät todella hyvin. Kiitosta on tullut kisajärjestelyistä, jälleen kerran! KIITOS kuuluu jokaiselle apukädelle! Kaiken kaikkiaan lavalla kävi reilut 40 nostajaa. Seuraava iso kilpailutapahtuma Etelä-Suomen mestaruuskisat järjestetään elokuussa 31.8., mutta palataan siihen lähempänä.

Kaikki HELSINKI-OPENin tulokset on luettavissa: [Helsinki-Open, kansainvälinen kilpailu \(Herakles\) - Painonnostoliitto](#)

Alkuvuoden aikana olemme saaneet myös uusia tuomarikorttillisia ja korttikorotuksia:

Kansallinen 3: Petri Puhakainen, Heidi Kunelius ja Hanna Kunelius

Kansallinen 2: Ulla Merjamo, Juho Mitrunen, Mattias Björklund, Aki Utoslahti

Kansainvälinen 2: Niina Saarman-Bartholdi

Tuomarivastaava seurassa on Matti Likitalo.

Kesäkuun tulevia tapahtumia on:

1.6. yhteistreenit klo 10-12, ei erillistä ilmoittautumista.

6.6. Kuukausikisat, ilmoittautuminen on täynnä, tervetuloa kaikki paikan päälle seuraamaan kisoja. Ja muistetaan, että harjoittelu kisojen aikana on kielletty.

15.6. SM-urheilijoiden leiripäivä, linkki ilmoittautumiseen on jaettu aikaisemmissa jäsenkirjeissä.

Ryhmät jatkuvat juhannusviikolle asti. Syksyn ilmoittautumiset alkavat non-stopin osalta 1.8., linkki tulee jakoon heinäkuun aikana jäsenkirjeessä että seuran nettisivuille.

KESÄVUOROT OVAT PÄIVITTYNEET, tarkista vuorot seuran nettisivuilta kohdalta ajankohtaista.

Rusa sulkee ovensa juhannusviikon torstaina klo 15.00.

Painonnostoterveisin,

Niina

pj

--