

Hei kaikki

Rusa on jälleen auki ja seuravuorot on luettavissa nettisivuilta sekä etusivulta että seurakalenterista kohdasta ajankohtaista. Elokuulla vuoroja on hiukan enemmän kuin syyskuusta eteenpäin. Ohjatut ryhmän alkavat asteittain: junnuharrasteryhmät käynnistyvät 12.8. koulujen alettua ja aikuisten NON-STOP ja NON-STOP Advanced syyskuun alusta. Ilmoittautuminen aikuisten ryhmään aukeaa 1.8. klo 8.00 Suomisportissa ja linkit löytyy seuran nettisivuilta.

Elokuun tapahtumia:

1.8. Kuukausikisat: mukaan on ilmoittautunut reilusti nostajia, kilpailu käydään kansallisena kisana.

<https://painonnosto.fi/tapahtuma/elokuun-kuukausikisat-kansalliset-helsinki-herakles/>

3.8. on taas kaikille jäsenille avoin **yhteistreenipäivä klo 10-12**, erillistä ilmoittautumista ei ole.

Jatkossa yhteistreenit pidetään joka kuukauden ensimmäinen lauantai.

7.8. Hallituskokous, Heraklesin hallitus kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa.

10.8. on Heraklesin **valmentajapäivä**

17.-18. U20/23 SM-kisat Porissa ja Heraklesista lähtee kisoihin seitsemän urheilijan joukkue. Joukkueen valmentajina toimii Juho Mitrunen ja Anna Niemelä.

Tuomariksi kisoihin lähtee Mika Hirvonen, joka suorittaa samalla KV2-tuomarikorttikokeen.

<https://painonnosto.fi/tapahtuma/20-ja-23-vuotiaiden-sm-kilpailut-pori-puka/>

17.8. SM-urheilijoiden leiripäivä, ilmoittautuminen Suomisportissa.

<https://www.suomisport.fi/events/4d33a943-58d2-4805-9ad2-6b0bfd1d4cb3>

24.8. Masters-leiripäivä, ilmoittautuminen Suomisportissa.

MASTERS PAINONNOSTAJIEN (35v. ja sitä vanhemmat) MM-KISOIHIN VALMISTAVA LEIRIPÄIVÄ.

<https://www.suomisport.fi/events/a7cb107a-7baa-4abf-8eeb-7f5a9ae7bcd2>

28.8. Tuomarikoulutus, syyskauden ensimmäinen tuomarikoulutus, ilmoittautuminen Suomisportissa.

Seura maksaa koulutuksen, vaatimuksena tuomaroinnit 1x syksyllä ja keväällä (yht 2 tuomarointia)

<https://painonnosto.fi/tapahtuma/tuomarikoulutus-verkkokoulutuksena-8-2024/>

31.8.-1.9. Etelä-Suomen mestaruuskisat, ilmoittautuminen Suomisportissa. HUOM! Kisoihin on tulosrajat!

HUOM! ilmoittautuminen päättyy 11.8.

<https://painonnosto.fi/tapahtuma/etela-suomen-mestaruuskilpailut-helsinkiherakles/>

Kilpailuilmoituksessa on linkit sekä urheilijoille että toimihenkilöille.

Loppuun vielä muistutus käytänteistä:

Heraklesin jäsenille on tarjolla harjoitusvuoroja yhdessä Helsingin Tarmon painonnoston ja voimanoston kanssa. Muistetaan huomioida kaikki ja yhdelle lavalle mahtuu hyvin neljäkin nostajaa. Kirjoittamaton sääntö on, että Heraklesilla on käytössä salin kolme ensimmäistä lavaa ja Tarmolla kaksi viimeistä. Toki silloin kun salilla on reilusti tilaa, mahtuu levittäytymään enemmänkin.

Tangot palautetaan puhdistettuina paikoilleen (Leokot yms. seinälle ja Eleikot (power lockit) laatikkoon) Levypainot palautetaan telineisiin ja opastetaan uusia näissä asioissa.

Jos jäsen käy harjoittelemassa seuravuorojen ulkopuolella, tulee jokaisen jäsenen näyttää jäsenkortti Rusan vahtimestareille sisääntulon yhteydessä. Jäsenkortti löytyy Suomisportista.

Nähdään Rusalla!

Niina

Pj