

Hyvää syyskuun alkua kaikille



Elokuu on ollut isojen kisojen aikaa. Elokuun puolivälissä nuoret kisasivat Porissa U20/23 SM-kisoissa ja kotiintuomisina oli yksi **suomenmestaruus, kaksi SM-hopeaa ja yksi SM-pronssi**. Lisäksi mukaan tarttui ennätyksiä ja onnistuneita suorituksia, hiukan epäonneakin, kaikki ne kuuluu urheiluun. Seurajoukkuepisteissä nuoret olivat U20 sarjassa kahdeksansia ja U23 sarjassa viidensia. Kiitos jokaiselle urheilijalle ja huoltajalle hienosta kisaviikonlopusta. Tuloksen on luettavissa kokonaisuudessaan liiton sivuilta: [20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut 2024, Pori \(PuKa\) - Painonnostoliitto](#)

Elo-syyskuun vaihde vietettiin **Etelä-Suomen mestaruuskisojen** merkeissä Ruskeasuolla. ***Heraklesin joukkue sijoittui mahtavasti hopealla seurojen välisessä seurajoukkuekilpailussa.*** Kiitos kaikki vapaaehtoiset toimihenkilöt niin kisojen rakentamisesta, läpiviemisestä kuin purkamisesta. Ilman teitä, emme kisoja pystyisi järjestämään. Jokaisen apu on korvaamattoman tärkeää. Kiitos vielä kerran. Kaikki tulokset voi lukea: [Etelä-Suomen mestaruuskilpailut, Helsinki \(Herakles\) - Painonnostoliitto](#)

Elokuun aikana saimme myös uusia tuomarikortteja:

Mika Hirvonen suoritti kansainvälisen kakkoskortin, Erica Bäckström kansallisen ykkösen ja Juho Oikarinen kansallisen kolmoskortin. Onnea kortin saajille.

Syyskuu jatkaa siitä mihin elokuu jäi: syyskuun kuukausikisat nostetaan 5.9., silloin on taas voimailusalilla tupa täysi!

Aikuisten ryhmät aloittavat toimintansa 2.9.

Ryhmiä on viikon aikana useampia, huomioidaan tämä omassa harjoittelussa ja suosittelen välttämään pahinta ruuhka-aikaa jos vain voi valita kellonajan omalle treenille.

Viikko-ohjelma on seuraava:

ma klo 18-19 junnut

ma klo 19-20 non-stop aikuiset

ti klo 19.30-20.30 non-stop advanced aikuiset

ke klo 16-17 Harrastamisen Suomen malli / junnut

ke klo 18-19 junnut

ke klo 19-20 non-stop aikuiset

pe klo 16-17 junnut

pe klo 17-18.30 start aikuiset

pe klo 18-30-19.30 non-stop aikuiset

Myös seuravuorojen aikataulu päivittyy seuraavaksi:

ma klo 16.30-19.30

ti klo 16.30-20.30

ke klo 16-20

to klo 16.30-20.30

pe klo 15-19.30

la klo 10-12

Rusalla meidän kanssa on yhteisvuoroilla Helsingin Tarmo, muistetaan että Heraklesin omilla vuoroilla on lupa soittaa musiikkia, Tarmon vuoroilla lupa tulee kysyä tarmolaisilta. Vuorot pystyy tarkistamaan Rusan ovelsa olevasta vuorolapusta.

Uudet jäsenet, pyytäkää seurapaita käyttöön seuravuoroilla.

Nähdään salilla!

Niina

pj

--

Eilisestä jäsenkirjeestä jäi epähuomioissa pois:

5.9. alkaa Rovaniemellä Masterssien MM-kisat, joihin osallistuu Heraklesista iso joukko Mastersnostajia. Ensimmäisenä heraklesilaisista nousee todellinen Grand Master Terttu Huuskonen, kisojen vanhin naisnostaja. Terttu nostaa heti avauspäivänä klo 14.30 N80/55 sarjassa.

Muut kisoihin lähtevät ovat: N35/55 Heidi Kunelius, N35/76 Terhi Lumme, N45/59 Leena Vartainen, N45/64 Titta Sillman, N45/71 Niina Saarman-Bartholdi, N45/81 Ulla Merjamo, N50/59 Laura Majander, N55/71 Karoliina Majamaa, M35/89 Jaakko Lehtinen, M60/109+ Mika Hirvonen, M65/96 Endel Pöldsalu, M70/102 Jouni Särkijärvi. Euroopan mestari Jari Huuskonen joutui valitettavasti vetäytymään kilpailuista. Kilpailujen aikataulu ja livelinkki löytyy liiton sivuilta: [Rovaniemellä valmistaudutaan mammuttiurakkaan – ensi viikolla alkaviin masters MM-kilpailuihin on tulossa yli 800 painonnostajaa - Painonnostoliitto](#)

7.9. on kuukauden ensimmäinen lauantai ja se tarkoittaa yhteistreenipäivää. Ei erillistä ilmoittautumista.

Niina

pj

--