

Hei

*Masterssien MM-kisat alkoivat ja päättyivät heraklesilaisten osalta maailmanmestaruuksiin, kun **Terttu Huuskonen** voitti MM-kultaa kisojen ensimmäisenä päivänä 5.9. N80//55- sarjassa. Tertun tulokset ovat uusia ikä- ja painoluokan maailmanennätyksiä. **Terhi Lumme** päätti kisat niin ikään maailmanmestaruuteen kisojen viimeisenä päivänä, nostaen N35/76 sarjassa. Terhi yhteistulos 173kg on samalla sarjan uusi SE.*

*MM-kultaa pujotettiin ensimmäisenä kisapäivänä miehissä **Jouni Särkijärven** kaulaan sarjassa M75/102 ja Maamme-laulu soi kolmantena kisapäivänä myös **Laura Majanderille** sarjassa N50/59. Hopeamitalille nosti Titta Sillman sarjassa N45/64. Prossia sai 5. kilpailupäivänä Karoliina Majamaa sarjassa N50/71 ja päätöspäivänä Heidi Kunelius sarjassa N35/59. Pronssi oli lähellä myös Mika Hirvosella sarjassa M60/109+, mutta tuloksesta jäi uupumaan -5kg, joten pronssimitali jäi jakamatta.*

Pistesijoille nostivat Jaakko Lehtinen M40/89 sarjassa sijoittuen neljänneksi, Ulla Merjamo N45/81 sarjassa ollen viides ja Tommi Honkala M45/89-sarjassa kuudennella sijalla. Leena Vartiainen N45/59 ja Niina Saarman-Bartholdi N45/71 jäivät ilman tulosta ja näin ollen ilman sijoitusta. Heraklesilaisista Endel Pöldsulun kaulaan pujotettiin myös pronssinen mitali, kisoissa Endelin edustusmaa oli Viro. Parhaimmin rankingissa sijoittui Laura Majander SHMF-pisteillä 248.157 ollen 14.

Heraklesilaiset saavuttivat yhteensä neljä maailmanmestaruutta, yhden MM-hopean ja kolme MM-pronssia.

Kaikki tulokset on luettavissa liiton sivuilta: [Masters MM-kilpailut 2024, Rovaniemi - Painonnostoliitto](#)

Syyskuun 5.9. kisattiin myös Kuukausikisat, joissa nosti kolme uutta heraklesilaista Oiva, Otso ja Hanni ja kaikki tekivät hienot tulokset.

Oiva palkittiin kisoissa myös satasen työnöistä, kaikki tulokset voi lukea: [Piirikunnallinen kilpailu, Helsinki \(Herakles\) - Painonnostoliitto](#)

Syyskuun alussa käynnistyi myös aikuisten harrasteryhmät.

Syyskaudella salilla on ryhmiä:

ma klo 18-20

ti klo 19.30-20.30

ke klo 16-17 ja 18-20

pe klo 16-19.30

Salilla on ruuhkaa ryhmien aikoihin, huomioidaan tämä omassa harjoittelussa.

Tapahtumia:

18.9. käydään Juniori Cupin syyskierros salikisana. Voimailusali on silloin nuorten kisaajien käytössä **klo 17-19**. Huomioidaan tämä omassa harjoittelussa.

21.9. salilla on jälleen kaikkien ikäluokkien SM-urheilijoiden **leiripäivä**

28.9. syyskuun Kansalliset klo 12-13 (kutsukilpailu)

Lokakuun alussa nostetaan vielä yhdet suomenmestaruuskisat, kun Masterssit 35-45v kisaavat Kuusankoskella mitaleista.

Ilmoittautuminen kisoihin on käynnissä

linkistä: <https://www.suomisport.fi/events/e2ee291c-2606-4937-8f74-4348810e10a1>

Kaikkien ikäluokkien SM-, MaEM- ja MaMM-mitalistien mitalikahvit tullaan juomaan marraskuussa, tästä tulee kutsua tarkemmin.

Nähdään salilla!

Niina

pj

--