

Hei kaikki

Lokakuussa saamme päätökseen vuoden 2024 SM-kisat, kun nuorimmat **masterssit kisaavat Kuusankoskella tulevana viikonloppuna**. Perjantaina nostaa 45 vuotiaat, lauantaina 40v ja sunnuntaina on 35 vuotiaiden vuoro. Kisoihin on ennakoilmoittautunut reilu 130 nostajaa. Heraklesista mukaan on ilmoittautunut kymmenkunta masterssia. Tarkemmin kisoista voi lukea liiton sivuilta: [Masters SM2024 alustavat starttilistat - Painonnostoliitto](#). Tsemppiä kaikille kisoihin!

Lokakuun Kuukausikisat nostetaan 3.10. ja jälleen on 10 nostajaa ilmoittautunut mukaan kisoihin. Vuoden alusta on järjestetty Kuukausikisat heinäkuuta lukuun ottamatta ja yhteensä 82 nostajaa on käynyt nostamassa kuukauden ensimmäinen torstai. Kuukausikisat toimivat myös loistavina harjoituksina tuomarointeihin. Jokainen tuomarikortin suorittanut pääsee harjoittelemaan eri tehtäviä, kuten kellonkäyttöä. Kuukausikisojen aikana harjoittelu lavoilla on kielletty, näin annamme kilpailurauhan nostajille.

Lokakuussa heraklesilaiset osallistuvat myös kansainvälisiin kisoihin:

Amanda Lindberg nostaa Pohjoismaisissa mestaruuskisoissa Färsarilla. Heraklesin Esa Lomma (KV1) toimii PM-kisoissa tuomarina ([PM-joukkue Färsaarille 18.-20.10.2024 - Painonnostoliitto](#)).

Max Barkman, Ella Häkkinen, Arttu Isosaari, Heidi Kunelius, Terhi Lumme, Hemmo Markkula, Nora Nurminen, Anni Seppänen ja Panagiotis Topali kilpailevat Viron Melliksessä 26.10. Valmentajiksi kisoihin lähtee Mika Tiainen ja Juho Mitrunen, tuomareiksi Mika Hirvonen (KV2) ja Niina Saarman-Bartholdi (KV2) [XXXVII Tartumaa suurmeistrite karikavöistlus, Viro - Painonnostoliitto](#)

Ilona Teittinen matkustaa Puolaan U23 EM-kisoihin. Myös Puolassa Esa Lomma edustaa Heraklesin tuomareita ja myös ainoa Suomesta kisoihin lähtevä kansainvälinen tuomari [Suomen joukkue 20- ja 23-v. EM-kilpailuihin Puolaan - Painonnostoliitto](#)

Herakles toivottaa kaikille myötätuulta kisoihin!

Koulujen syyslomaa vietetään 14.10.-18.10. ja tällä viikolla junnujen harrasteryhmät ovat lomalla. Aikuisten ryhmät jatkuvat normaalisti.

Aikuisten ryhmien (NON-STOP, NON-STOP Advanced ja START-alkeisryhmä) marras-joulukuun ilmoittautumiset aukeavat 1.10. Kaikki ryhmät jatkuvat 20.12. asti.

Suomen Painonnostoliiton syysliittokokous pidetään 1.11. Kokouksessa valitaan SPNL:n johtokuntaan jäseniä seuraavasti:

Yksi (1) Painonnostoliiton puheenjohtaja kaksivuotiselle toimintakaudelle

Kolme (3) varsinaista johtokunnan jäsentä kaksivuotiselle toimintakaudelle

Yksi (1) naisten sarjoissa urheileva urheilijoiden edustaja johtokunnan jäseneksi kaksivuotiselle toimikaudelle

Kaksi (2) johtokunnan varajäsentä yksivuotiselle toimikaudelle

Tarkemmin sääntömuutoksista ja henkilövalinnoista voi lukea liiton sivuilta: [Suomen Painonnostoliiton syysliittokokouksen muutosesitykset ja henkilövalinnat - Painonnostoliitto](#)

Mikäli teistä joku on kiinnostunut ja halukas asettua ehdolle, laita avoin hakemus herakles@herakles.fi, otsikolla: SPNL:n syyskokous 7.10. mennessä.

Mikäli sinulla on asiaa seuran toimintaan liittyen, ole yhteydessä suoraan vastaaviin:

Jäsenyysasiat Ulla Merjamo jasenyys@herakles.fi

Kilpailutoiminta Mika Tiainen, mika.tiainen1@gmail.com

Junnuharrastetoiminta Anna Niemelä, nuoriso@herakles.fi

Masterstoiminta Petteri Lappalainen, masters@herakles.fi

Junnukilpailutoiminta Juho Mitrunen, juho@herakles.fi

Tuomaritoiminta Matti Likitalo, masters whatssapp-ryhmä

Aikuisliikunta (NON-STOP, NON-STOP Adv., START, valmennus) Terhi Lumme, tapahtumat@herakles.fi

Lauantaina **5.10. on jälleen yhteistreenipäivä** Rusalla klo 10-12, erillistä ilmoittautumista ei tarvitse tehdä, riittää kun tulet paikalle treenaamaan!

Hyviä painonnostohetkiä toivottaen

Niina

pj

--