

Hyvää pyhäinpäivää kaikille

*Lokakuu päättyi hienoon suomalaisesitykseen, kun Heraklesin **Ilona Teittinen** nosti U23 EM-kisoissa upeasti ollen N71 sarjassa kokonaistuloksessa 10. Ilona työnsi uudet ennätysraudat 110kg tehden samalla uuden seuraennätyksen! Samalla Ilona oli sarjan paras suomalainen. Puolan EM-kisat oli iän puolesta Ilonalle viimeiset. Kisaraportin voi kokonaisuudessaan lukea liiton sivuilta: [20&23 - vuotiaiden EM-kilpailut, päivittyvä kisaraportti - Painonnostoliitto](#)*

Heraklesilaiset kilpailivat myös Virossa ja Färösaarilla lokakuun lopun aikana, molempien kisojen tulokset voi lukea liiton tuloksista: [37. TARTUMAA SUURMEISTRITE NIMELINE KARIKAVÖISTLUS - Painonnostoliitto](#) ja [Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, Färösaaret Tanska - Painonnostoliitto](#)

Marraskuussa käydään jälleen **7.11. Kuukausikisat**, kisoihin on ilmoittautuminen auki ja muutama paikka on vielä

vapaana: <https://www.suomisport.fi/events/ab8560d2-eceb-4e10-b39c-892e5fd3715d>

Opiskelijoiden SM-kisat nostetaan **9.11. Tampereen Hervannassa** ja kisoihin on lähdössä Heraklesin nostajia. Listat ja aikataulut voi käydä katsomassa: [Aikataulu ja ryhmäjaot | Herwannan Hauiskääntö \(hkaanto.fi\)](#)

Seuratrikoot on tilattavissa Suomisportissa 6.11. asti. Siihen mennessä tehdyt tilaukset ehtivät seuramestaruuskisoihin. Linkki

tilaukseen: <https://www.suomisport.fi/events/a3ba0c39-7f83-4e87-baaf-d19e872edbeb>

Seurapipoa voi myös tilata Suomisportissa, pipon saa pyytää seuravuoroilla tai laittaa Niinalle viestiä ja sopia noudosta. Linkki

tilaukseen: <https://www.suomisport.fi/events/5faaff80-8ea7-4ef3-bf9e-2876ec6ff6d4>

Seurakalenteria on päivitetty ja yhteenveto viikon toiminnasta on seuraava:

OPEN-gym ma, ke ja pe klo 17-18 UUTUUS!

NON-STOP ma ja ke klo 19-20 ja pe klo 18.30-19.30

NON-STOP Advanced ti klo 19.30-20.30

START-alkeisryhmä pe klo 17-18.30

JUNNURYHMÄ ma ja ke klo 18-19 ja pe klo 16-17

HSM ke klo 16-17

Päivitetty seurakalenteri näkyy nettisivuilla: [Ajankohtaista – Herakles](#)

MUISTUTUS LAVAKÄYTÄNTEISTÄ:

Lavoja on käytössä yhteensä 7 ja meidän tulee muistaa, että **Helsingin Tarmo** on salilla yhteiskäyttövuoroilla meidän kanssa.

YHDELLE LAVALLE MAHTUU USEAMPI NOSTAJA. Ryhmien aikana on tiukempaa, pahimpia ruuhka-aikoja kannattaa välttää jos oma harjoittelu sen sallii.

Muistetaan joustaa ja toimia kaikille sopivalla tavalla. Samassa tangossa voi olla useampi nostaja, painot on helppo vaihtaa.

LISÄKSI: huolehditaan yhdessä levyt ja lukot paikoilleen, näin seuraavallakin on kiva tulla treenaamaan kun tavarat löytyvät niiden oikeilta paikoilta.

Ylimääräinen sääntömääräinen vuosikokous pidetään 8.11. ja aiheena on **jäsenmaksujen suuruus vuonna 2025.**

Kokous pidetään etänä ja mukaan pääsee linkistä:

YLIMÄÄRÄINEN VUOSIKOKOUS

Perjantai, 8. marraskuuta • 5:00 - 6:00ip

Aikavyöhyke: Europe/Helsinki

Google Meet -liittymistiedot

Videopuhelun linkki: <https://meet.google.com/sbx-mavn-jcg>

Tai soita: Numeron (FI) +358 9 85691667 PIN-koodi: 315 024 263#

Lisää puhelinnumeroita: <https://tel.meet/sbx-mavn-jcg?pin=8044911103093>

Seuramestaruuskisat kilpaillaan 7.12., ilmoittautuminen on auki

Suomisportissa: <https://www.suomisport.fi/events/817d30a6-05bc-4fab-aba2-25ef961f3f86>

Yhtä aikaa kisojen kanssa on tarjolla **mitalikalvit** vuonna 2024 kotimaan kaikkien ikäluokkien SM-kisoissa tai masters EM ja MM-kisoissa mitaleja saaneiden kunniaksi.

Mitalisteille on lähetetty oma sähköposti tapahtumasta.

Seuramestaruuskisoissa palkitaan myös vuoden parhaat nostajat ja muut toimijat.

Haku on auki:

Tänä vuonna **urheilijasopimusta haetaan 30.11. mennessä.**

Kriteerit ja muut yksityiskohdat selviävät hakemuksesta, joka on luettavissa. <https://forms.gle/LPxzXRLzigooAuxs7>

Hakulomake löytyy seuran nettisivuilta suomeksi, englanniksi ja ruotsiksi.

ja vielä lopuksi: kuukauden ensimmäinen lauantain on yhteistreenipäivä, nähdään salilla!

Niina

pj

--