

Hyvää joulukuun ensimmäistä päivää

*Joulukuussa kisataan perinteiset **Heraklesin seuramestaruuskisat**.*

Tänä vuonna kilpailupäivä on 7.12. ja kisat alkavat klo 10.00 ensimmäisten nostajien osalta.

*Koska kyseessä on kansallisen tason kilpailu, **punnitusaika on klo 8-9**.*

Levynvaihtajia tarvitaan jälleen! Jokainen apukäsi on tarpeen, sillä kilpailijoita on ilmoittautunut reilusti mukaan.

Ilmoittautuminen kisaan päättyy tiistaina 3.12., sen jälkeen tehdään ryhmäjaot.

*Kisapäivänä tarjolla on **mitalikakkua ja kahvia** kaikille paikallaoleville. Heraklesin urheilijat saavuttivat yhteensä 45 eri ikäluokkien SM-italia sekä masterssien EM- ja MM-italia.*

*Lisäksi päivän aikana **palkitaan vuoden 2024 parhaat urheilijat ja toimijat** sekä jaetaan*

muutama satasen työntö -palkinto



JOULUKUUN MUITA TAPAHTUMIA:

Tiistaina 3.12. pidetään hallituskokous, jossa valitaan vuodelle 2025 sopimusurheilijat sekä Akatemiavalmentaja. Urheilijoille ilmoitetaan 4.12. valinnoista ja Akatemiavalmentajalle 6.12. mennessä.

Torstaina 5.12. kisataan vuoden viimeiset Kuukausikisat klo 17.15 alkaen.

Perjantaina 6.12. Ruskeasuon halli on suljettu itsenäisyyspäivän kunniaksi . Myös ryhmät on tällöin peruttu.

Ilmoittautumiset vuoden 2025 ryhmiin on nyt auki Suomisportissa.

Junnutreenit 2025:

<https://www.suomisport.fi/events/e70c8f6b-d6d0-456c-9573-ce1fa60c03ab>

UUTUUS! Junnujen alkeisryhmä:

<https://www.suomisport.fi/events/734691c6-b55a-42b1-a59e-59ef9918302d>

Non-stop Advanced:

<https://www.suomisport.fi/events/d6941264-b041-43b0-a120-524ce37613ef>

Non-stop:

<https://www.suomisport.fi/events/33d56bdd-1ab9-47e4-93ae-064699a070d5>

Start- aikuisten alkeet:

<https://www.suomisport.fi/events/a215adf5-51ae-4ec5-a7ab-23a796634979>

Kaikki vuoden 2024 ryhmät jäävät joulutauolle 20.12. treenien jälkeen.

SM-urheilijoiden vuoden viimeinen leiripäivä on 21.12. Rusalla.

Tervetuloa seuraamaan seuramestaruuskisoja lauantaina!

Niina

pj

--