

Hyvää toukokuun ensimmäistä päivää. Kevät etenee ja samalla Heraklesin vuoden isoin kisa HELSINKI-OPEN lähestyy.

Kilpailuihin on ilmoittautunut hieno määrä urheilijoita, lopullinen määrä tiedetään, kun ilmoittautuminen päättyy 4.5.

HELSINKI-OPEN järjestetään 17.5. Ruskeasuon urheiluhallilla ja kisojen rakentaminen alkaa 16.5.klo 16 jälkeen. Apukäsiä tarvitaan, rakentamista johtaa seuran päävalmentaja Mika Tiainen.

Jos vain suinkin pääset, tule talkoilemaan ja auttamaan lavan kantamisessa, mattojen levittämisessä, levypainojen järjestämisessä, pöytien paikalleen laittamisessa ja tunnelman luomisessa.

Jokaiselle löytyy jotain tekemistä! Voit ilmoittautua suoraan Mikalle laittamalla viestiä numeroon 0453569530.

Lisäksi itse kilpailupäivänä tarvitaan apuja levynvaihdossa ja kisapaikan purkamisessa. Levynvaihtoihin laaditaan oma ilmoittautuminen kun tiedetään ryhmät ilmoittautumisen päätyttyä. Linkki jaetaan erikseen tiedotusryhmässä ja sähköpostilla. Kisojen purku alkaa heti kun kilpailut ovat päättyneet. Viime kerrat ovat osoittaneet, että kun paikalla on useampia käsipari, purku on tunnissa valmis.

Toivottavasti pääset auttamaan myös purkuhommissa!

TOUKOKUUN TAPAHTUMIA:

1.5. Rusa kiinni, hyvää vapunpäivää kaikille

2.5. touko-kesäkuun aikuisten harrasteryhmät alkavat, uusi START-aikuisten alkeisryhmä ja NON-STOP. jatkoryhmä

3.5. AKATEMIA-urheilijoiden leiripäivä klo 10 alkaen, ensimmäinen tunti rauhoitetaan AKATEMIA-ryhmälle, seuran muiden urheilijoiden yhteistreeniaika alkaa klo 11.

6.5. touko-kesäkuun aikuisten NON-STOP Advanced - ryhmä aloittaa treenit ja hallitus kokousta klo 18.30-20

8.5. kisataan toukokuun Kuukausikisat, ilmoittautuneita on jälleen max määrä eli 10.

10.5. SOPIMUS- ja SM-urheilijoiden leiripäivä, leiriä tulee vetämään SPNL:n päävalmentaja Antti Everi. Seuran muille urheilijoille treeniaikaa on klo 11.30-13 välillä.

16.5. HELSINKI-OPENin rakentaminen

17.5. HELSINKI-OPEN koko päivän ison hallin puolella + purku heti kisojen perään

24.-25.5. U15/17 SM-kisat Kemijärvellä. Kisoihin lähtee 5 urheilijaa seuran valmentajan Anna Niemelän johdolla.

29.5. Rusa kiinni, helatorstai

2.6. *KESÄAIKATAULUT ALKAA! Tästä tarkemmin kesäkuun jäsenkirjeessä.*

UUTUUS! Kesäkuun alussa aukeaa ilmoittautuminen kesäajan aikuisten harrasteryhmään NON-STOP Summeriin.

NON-STOP Summer treenaa heinäkuun Ruoholahden Connecting FIT:n tiloissa 2x viikossa ja elokuussa ryhmä palaa Rusalle.

Tarkemmat ohjeet ilmoittautumiseen ja aikatauluihin tulee erillisellä sähköpostitiedottella.

Niina

pj