

Hyvää kesäkuun alkua kaikille

Tämän viikonlopun aikana on vietetty koulujen päättäjäisiä, useampi heraklesilainen on saanut valkolakin ja ammatteihin on valmistuttu. Herakles onnittelee kaikkia 🌹

Toukokuussa heraklesilaiset kilpailivat kesä Masters EM-kisoissa Albanian Durrëssissä ja U15/17 SM-kisoissa Kemijärvellä. Kotiintuomisina EM-kisoista oli 2 kultaa, Laura Majander ja Terhi Lumme voittivat omat sarjansa sekä Heidi Kuneliukselle hopeaa. Tommi Honkala oli omassa sarjassaan neljäs. Mainittakoon vielä, että Terhin tempaustulos oli N40/76 uusi SE! Kaikki tulokset on luettavissa: [Masters EM 2025, Durrës, Albania - Painonnostoliitto](#).

Nuoret kisasivat hienosti Kemijärvellä tehden tukun uusia ennätyksiä! Kultaa, hopeaa ja prussia pujotettiin myös Mikaelin, Henryn ja Teemun kaulaan. Joukkuetta kisoissa valmensi Anna Niemelä. Tulokset voi käydä lukemassa: [15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut, Kemijärvi \(RoRe\) - Painonnostoliitto](#)

Herakles onnittelee kaikkia tasapuolisesti 🌹

Toukokuussa kilpailtiin myös Ruskeasuolla.

Toukokuun kuukausikisoissa muisteltiin seuran pitkäaikaista kilpailijaa, seurassa ahkerasti vaikuttanutta Risto Tiaista, joka nukkui maaliskuussa ikiuneen 80 vuoden iässä. Riston muisto elää Rusalla vahvana myös jatkossa. Tulokset Risto Tiaisen muistokisoista: [Risto Tiaisen muistokilpailut, Helsinki \(Herakles\) - Painonnostoliitto](#)

HELSINKI-OPEN kisattiin kansainvälisenä kilpailuna toista kertaa. Tänä vuonna urheilijoita Ruskeasuolle saapui Ruotsista ja Virosta kotimaalaisten kilpailijoiden lisäksi. Kilpailut olivat jälleen hieno tapahtuma, kiitos siitä jokaiselle vapaaehtoiselle, ilman teitä emme pystyisi tällaisia tapahtumia järjestämään! Kaikki tulokset: [Helsinki-Open, kansainvälinen kilpailu \(Herakles\) - Painonnostoliitto](#)

KESÄKUUN TAPAHTUMIA:

1.6. NON-STOP Summerin myynti heinäkuun osalta auki

Suomisportissa: <https://www.suomisport.fi/events/9dbb360e-3e10-4e48-864b-9724f24d013f>

2.6. kesävuorot alkaa, käy tarkistamassa aikataulut: [Harrastus- ja Valmennusryhmät – Herakles](#), seurakalenteri löytyy sivun lopusta.

3.6. hallituksen kokous klo 18.30-20

5.6. Kesäkuun Kuukausikisat klo 17.15 alkaen, kilpailuihin on jälleen ilmoittautunut maximimäärä eli 10 nostajaa.

7.6. Akatemiaurheilijoiden leiripäivä, klo 10-11 on rauhoitettu Akatemialaisille

14.6. Sopimusurheilijoiden leiripäivä

18.6. aikuisten ryhmät Rusalla ja junnuharrasteryhmä jää kesätauolle

19.6. Rusa jää kesätauolle ja ovet menevät kiinni klo 15.00 ja aukeaa jälleen 28.7.

Rusan kesätauon aikana heraklesilaisilla on mahdollisuus ostaa harjoitteluaikaa:

- **OPC:**ltä hintaan 5vkoa / 69e. Jäsenedun saa tiskillä jäsenyyttä näyttämällä. <https://www.optimalperformance.fi/>

- **ConnectFit:**stä koodilla SNATCH 49e ajanjaksolle 20.6.-31.7. salijäsenyyden ja sali auki 24/7, linkki kauppaan: <https://kauppa.connectfit.fi/pd/28>

Ohjeet salin toimintaan:

ConnectFit

Code: SNATCH

Product: Month by Month / Kuukausittain toistuva

Notes:

Buy membership from Friday 20th June or later.

Cost will be 49€ with the code and cover from purchase until the end of July.

24/7 access

Must be purchased individually and all attendees must download and use the app when attending the gym.

Ruskeasuon voimailusalin käytöstä kesätauon aikana hallitus tekee päätöksen 3.6. kokouksessa ja tiedottaa siitä jäsenistö tarkemmin.

Kesäterveisin

Niina

pj