

Jäsenkirje- 9/2025

Hei ja hyvää syyskuun alkua kaikille. Syyskausi käynnistyy nyt toden teolla, kun 1.9. syyskauden harjoitusajat päivittyvät jatkuen samoin aina toukokuun 2026 loppuun asti. Pääset tarkistamaan vuorot kaupungin sivuilta: [Helsingin kaupunki - Varaukset](#) -> laji: painonnosto, alue: pohjoinen, paikka: Ruskeasuon liikuntapuisto ja valittu resurssi: Ruskeasuon voimailusali. Kaikki vuorot päivittyvät tänne. Seuravuorot on tarkoitettu yhteiskäyttöön Helsingin Tarmon painonnoston ja voimailun kanssa. Huomioidaan tämä omassa harjoittelussa: ollaan samalla lavalla niin monta kuin mahtuu, tarvittaessa käytetään samoja tankoja, levyjä saa vaihdettua, vaikka painot olisikin erit. Seuravuorot on tarkoitettu Heraklesin ja Tarmon jäsenmaksun vuonna 2025 maksaneille jäsenille. Mikäli vuoroilla on ulkopuolisia, jäsenillä on lupa pyytää heitä poistumaan (emme mekään voi mennä toisten seurojen vuorolla esim. pelaamaan korista Kisahalliin). Pidetään yhdessä huolta salista, palautetaan välineet paikoilleen ja laitetaan viestiä hallitukselle, mikäli huomataan, että jotain on mennyt rikki tai on tarve hankkia uutta tilalle.

Elokuussa heraklesilaisia kilpaili useammassa paikassa, kaikki tulokset voi käydä lukemassa liiton sivuilta: [Kaikki tulokset - Painonnostoliitto](#)

Muutamana nostona U20/23 SM-kisoista Hanni ja Otso Harjanteen mitalit:

Hannille prossia sarjaan U23/86 yhteistuloksella 160kg ja Otso hopeaa sarjaan U20/94 yhteistuloksella 207kg.

Lisäksi Ilona Teittinen teki Sinisen Miekan kisassa Saksassa ennätyksen yhteistuloksessa 197kg, mikä koostui 85kg ennätystempauksesta ja 112kg työnnöstä. Tuloksella 197kg Ilona saavutti MM-kisarajan!

Hanna Kunelius teki Suomen ennätyksiä Itävallan Wels:ssä masterssarjaan N35/63 tempauksessa, työnnössä ja yhteistuloksessa.

Syyskuun tapahtumia:

1.9. Junnutreenit jatkuu maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 17.30-19 ja perjantaisin klo 15.30-17

1.9. Aikuisten Non-Stop jatkuu maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 19-20 ja perjantaisin klo 18.30-19.30

2.9. Hallistukokous

4.9. Syyskuun Kuukausikisat klo 17.15-19, sali rauhoitettu kilpailulle

6.9. Etelä-Suomen mestaruuskihoihin lähtevien sekä Soppariurheilijoiden ja Akatemialaisten leiripäivä klo 10-15, lounastauolla klo 11.30-13 tilaa muille treenata.

3.-13.9. Masters MM-kisat Las Vegas, Heidi Kunelius nostaa 12.9.

13.-14.9. Etelä-Suomen mestaruuskisat Porissa, Heraklesista lähdössä kisoihin iso joukkue

17.9. Juniori Cup:n syyskisa salikisana klo 17-19

Seura tiedottaa asioista myös Whatsappissa. Pääset liittymään ryhmään linkin kautta: <https://chat.whatsapp.com/J5N8UUUh8Qc5w4CIWhyJjH>

Mikäli et halua enää lukea seuran jäsenkirjettä, vastaan tähän viestiin, niin poistamme sinut postituslistalta.

Toivon kaikille treeni-iloa ja tsemppiä tuleviin kisoihin!

Niina

pj