

JÄSENKIRJA 11/ 2025

Hyvää marraskuun alkua kaikille!

Vuoden pimein aika on käsillä, mutta onneksi aktiivinen toiminta pitää ajatukset valoisina.

Lokakuun aikana kilpailupuolella viimeisteltiin seurajoukkuekierrosta ja Heraklesin osalta näyttää lupaavalta seurajoukkuefinaalien suhteen.

Seurajoukkukilpailussa kisataan kaksi kierrosta, kevät- ja syyskierros ja kierrosten aikana käytyjen kisojen pisteet lasketaan yhteen naisten, miesten, masterssien ja nuorten osalta. Naisiin ja miehiin lasketaan neljän parhaan urheilijan tulokset, mastersseihin ja nuoriin lasketaan kahden nais- ja miesnostajan parhaat pisteet ja yhteenlasketut pisteet sijoittuvat sarjakohtaisesti valtakunnallisesti sijalle X. Kuusi parasta seurajoukkuetta saavat kutsun finaaliin, mikä kilpaillaan 22.-23.11. Helsingin Hakaniemessä Tempaus Areenan tiloissa. Lauantaina 22.11. kisaavat nuoret ja mastersjoukkueet, joissa kaikissa sekajoukkueissa on neljä nostajaa (2 naista ja 2 miestä). Sunnuntaina 23.11. on naisten ja miesten nelihenkisten joukkueiden vuoro. Lopulliset joukkueet ja varaurheilijat nimetään kun tieto joukkueiden finaali paikoista on varmistunut.

Tulosten ilmoittaminen liittoon päättyy 4.11. ja sen jälkeen nähdään, miten monta joukkuetta Heraklesilta on mukana finaali viikonlopussa.

Paikalle on vapaa pääsy ja toivomus on, että heraklesilaiset ovat suurella joukolla kannustamassa urheilijoitamme kilpailussa Suomen parhaan seurajoukkueen tittelistä.

Lisää tapahtumasta voi lukea: [Seurajoukkuefinaali 2025, Helsinki \(PorPa\) - Painonnostoliitto](#)

HUOM! SEURAPAITOJA JAETAAN KAIKILLE SEURAN JÄSENILLE, JOILTA SELLAINEN PUUTTUU (Kokoja on jäljellä XS 1kpl, S 1 kpl, M 3kpl, L 5kpl, XL 11kpl , 2XL 2kpl ja 3XL 3kpl) KO VIIKONLOPUN AIKANA JA PAIDAN SAA TULLA PYYTÄMÄÄN NIINALTA. Paitoja tilataan lisää ja seuraavan kerran niitä saa 2026 tammikuusta eteenpäin. **Muuta seuravaatetta voi myös tilata suoraan Heraklesin seurashopista, toimitus on nopeaa: [Herakles Shop](#) ja kun tilaat vielä tänään, saat kaikista tuotteista -20%, muista lunastaa alennus etusivulta.**

Nyt marraskuun alussa starttaa vielä vuoden viimeiset aikuisten ryhmät (NON-STOP, NON-STOP Advanced ja START- alkeisryhmä) ja jälleen jokainen ryhmä on täynnä!

Tammi-helmikuun ryhmiin ilmoittautuminen alkaa 1.12.2025. Vuoden 2026 alusta on toiveena, että harrastajat käyvät hankkimassa Suomen Painonnostoliiton harrasteliselenssin,

jotta kaikkien SPNL:n alaisten seurojen harrastajamäärät saadaan koottua liiton lisenssiliikkujiksi ja sen myötä Suomen Painonnostoliitto saadaan nostettua keskisuurten lajiliittojen (5000 ostettua lisenssiä) joukkoon. Harrastelisanssin hinta on 6 euroa / vuosi ja sitä myy Suomen Painonnostoliitto.

Marraskuussa pidetään seuran sääntömääräinen ylimääräinen vuosikokous, jossa päätetään vuoden 2026 jäsenmaksujen suuruus, käsitellään vuoden 2026 toimintasuunnitelma ja talousarvio.

Kokous on kaikille seuran jäsenille avoin ja kokous pidetään etäkokouksena. Kokouksessa ei tehdä henkilövalintoja.

MARRASKUUN TAPAHTUMIA:

4.11. hallituskokous

6.11. marraskuun Kuukausikisa

8.11. Akatemialaisten leiripäivä

15.11. Sopimusurheilijoiden leiripäivä

22.-23.11. seurajoukkuefinaali Hakaniemessä

25.11. sääntömääräinen ylimääräinen vuosikokous, videopuhelun

linkki: <https://meet.google.com/ure-vhju-mrj>

Marraskuu on myös aika hakea sopimusurheilijaksi vuodelle 2026.

Haku päättyy 30.11. klo 18.00.

Hakemukseen voi tutustua Suomisportin

linkistä: <https://www.suomisport.fi/events/ebc1eead-7271-49a7-be6c-d1e5f7214b41>

Och samma på svenska: <https://www.suomisport.fi/events/98aa4cde-27c7-4984-8e36-8d33d5205f16>

Hakemuksesta selviää urheilijan vastuut sekä seuran velvoitteet. Lisäkysymyksiä urheilijasopimukseen liittyen voi esittää suoraan seuran päävalmentajalle Mika Tiaiselle (mika.tiainen1@gmail.com)

Mikäli et vielä ole liittynyt seuran whatsapp-yhteisöön, käy liittymässä ja valitse ne ryhmät, joihin haluat liittyä:

Liity seuran whatsapp-yhteisöön: <https://chat.whatsapp.com/Hxf1fdEL3LTJnC8fD6hiZL>

HUOM! yhteisö on tarkoitettu vain jäsenille ja kaikki ulkopuoliset tullaan poistamaan yhteisöstä.

Toivottavasti nähdään Hakaniemessä 22.-23.11.

Niina

pj