

JÄSENKIRJE 7/2026

Hyvää heinäkuuta kaikille.

Loma-aika on parhaillaan menossa ja toiminta on sen myötä hiukan verkkaisempaa.

Kesäkuu päättyi heraklesilaisten osalta hienoihin Masters EM-kisoihin, mistä kotiintuomisina oli 3 mitalia (hopeaa Laura ja Jari sekä pronssia Mikko), yksi Masters euroopan ennätys, ja pari Masters suomen ennätystä. Tarkemmin kisasta voi lukea Heraklesin instagram julkaisusta (linkki instagramiin löytyy jäsenkirjeen allekirjoituksesta).

Heinäkuussa kaupungin sali eli Ruskeasuon voimailusali on suljettuna, 10.7. asti on kuitenkin mahdollista mennä arkisin klo 10-13 voimailusalille treenaamaan.

Ovet ovat hetken auki tasan klo 10, sen jälkeen sisälle ei enää pääse ja salilta tulee poistua viimeistään klo 13.00.

Rusan ovet aukeaa harjoittelulle jälleen 27.7.

Vuoroja pääsee tarkastelemaan kaupungin varausjärjestelmästä [Helsingin kaupunki - Varaukset](#) (laji: painonnosto, alue: pohjoinen, paikka: Ruskeasuon liikuntapuisto, resurssi: Ruskeasuon voimailusali)

Heinäkuun alussa aukesi aikuisten harjoituspaikat elokuulle NON-STOP ryhmiin ja intensiivi-alkeisryhmään.

Muutama paikka on vielä vapaana klo 16.30-17.30 NON-STOP-ryhmässä sekä intensiivi-alkeisryhmässä.

Kaikki linkit ryhmiin löytyy Suomisportista tapahtuma-hausta haulla HERAKLES.

Syys-lokakuun ryhmien ilmoittautuminen aukeaa 1.8. klo 8.00, linkit julkaistaan heinäkuun loppupuolella.

Lasten syyskauden harjoitusryhmiin ilmoittautuminen aukeaa 1.8., linkki siihen julkaistaan myös heinäkuun lopulla.

Elokuun 15.-16.8. Herakles järjestää U20/23 SM-kisat.

Ilmoittautumiset rakentamiseen, levynvaihtoihin ja purkuun julkaistaan elokuun alkupuolella, tervetuloa mukaan tekemään jälleen hienot kisat!

Urheilijoiden ilmoittautumiset seuran osalta tehdään koodusti seuran kautta, ole siis yhteydessä omaan valmentajaan, mikäli olet kilpailemassa omissa SM-kisoissa.

Liity HERAKLES-yhteisöön whatsappissa:

<https://chat.whatsapp.com/Hxf1fdEL3LTJnC8fD6hiZL>

Valitse ne ryhmät, joihin haluat liittyä.

Linkki on tarkoitettu vain seuran jäsenille, ei jaettavaksi ulkopuolisille!

Seuravaatteita ollaan tilaamassa elokuussa.

Silloin tilataan ennakkotilauksena

- kilpailutrikoota
- seuraverkkareita

Tilauslinkit tulee Suomisporttiin ja ne jaetaan myös jäsenkirjeessä.

Kivaa kesää kaikille

Niina

pj