

9/2026

Hyvää syyskuun alkua kaikille

Viimeistään tässä vaiheessa syyskausi käynnistyy todenteolla, kun aikuistenkin harrasteryhmän aloittivat eilen omat harjoituksensa.

Olemme heinä-elokuun aikana saaneet uusia jäseniä ja NYT MEITÄ ON JO YLI 200! Sydämellisesti tervetuloa kaikki uudet. Vuonna 2020 kun aloitin seurassa puheenjohtajana ja aloin seurata tilastoja, jäsenmäärä oli silloin noin 70. Kasvua on siis ollut ja kiitos siitä kuuluu teille jäsenille, että olette liittyneet seuraan!

.....

Elokuussa järjestimme U20/23 SM-kisat Ruskeasuolla ja kuten aikaisemminkin, nytkin saimme pelkkää kiitosta hienosti järjestetyistä kisoista. Kiitos kisojen onnistumisesta kuuluu kaikille mukana olleille, niin urheilijoille, valmentajille, kisapaikan rakentajille, purkajille, toimihenkilöille ja katsomossa ja striimin takana kannustaneille.

Suomalaista painonnostoa varjostanut kesäkuun lopun aikana pidetty ylimääräinen liittokokous. Kokouksessa äänestettiin istuvan puheenjohtajan erottamisesta kesken toimikauden, vain 2kk ennen uuden puheenjohtajakauden alkamista. Seuran hallitus on saanut kyselyjä seuran äänestyskannasta. Heraklesin hallitus laati asiasta tiedotteen ja se on luettavissa tämän sähköpostin liitteestä sekä seuran nettisivuilta.

Herakles (seura) ei hyväksy minkäänlaista epäasiallista käytöstä ja on avoimuuden ja läpinäkyvyyden ehdoton puolestapuhuja. Jokainen asiasta kiinnostunut voi lukea tiedotteen ja tarvittavat kysymykset voi esittää suoraan seuran hallitukselle herakles@herakles.fi.

Syys-lokakuun ryhmätoiminta:

Ryhmät Ruskeasuolla:

Ma klo 17.30-19 junnut <https://www.suomisport.fi/events/66ae935e-0434-401d-ba12-c2d8cbf96039> **TILAA**

Ma klo 19-20 NON-STOP 1 (aikuiset) <https://www.suomisport.fi/events/dca4e8e7-9f4a-47b6-a818-3a28e19de8e9> **HUOM! 1 PAIKKA VAPAANA**

Ke klo 16.30-18 junnut

Ke klo 18-19 NON-STOP 1

Ke klo 19-20 NON-STOP 2 <https://www.suomisport.fi/events/be9a5ef0-9b3c-4610-8ef2-3ed5d58336bd> **TILAA**

To klo 16.30-17.30 junnujen alkeispuntti 6x 3.9.-

8.10. <https://www.suomisport.fi/events/c34b6a03-d5ea-49cf-bd57-238e9aaa503d> **TILAA**

Pe klo 16.30-18 junnut

Pe klo 18-19 NON-STOP 2

Ryhmät Ruoholahdessa:

Ma klo 8.30-9.30 NON-STOP Intense 1 <https://www.suomisport.fi/events/62ab3157-1baa-4f64-8519-9b00a697b046> **TILAA**

Ma klo 19.30-20.30 START-aikuisten alkeisryhmä 31.8.-12.10. ei tuntia 28.9. **TÄYNNÄ**

Ti klo 19-20 NON-STOP Advanced 1 <https://www.suomisport.fi/events/729efbb5-3e54-410d-a4f4-d0efb6b19b54> **3 PAIKKAA VAPAA**

Ti klo 20-21 NON-STOP Advanced 2 <https://www.suomisport.fi/events/e055ed78-0656-46af-abb0-d12a426b3e0d> **TILAA**

Pe klo 17.30-18.30 NON-STOP Intense 2 **TÄYNNÄ**

Kaikien ryhmien tiedot on luettavissa Suomisportissa.

Vaatetilaukset on auki 15.9. asti:

Seuratrikoot: <https://www.suomisport.fi/events/208b0b78-6900-4605-b4fc-6fbd07a06fc4>

Seuracollege: <https://www.suomisport.fi/events/3d685bbb-b86d-4419-ac18-f10a87c7f72e>

Seuraverkkarit: <https://www.suomisport.fi/events/49a7f608-5e6d-419f-a5d2-da598e3f9a49>

Syyskuun tapahtumat:

1.9. Hallituskokous

3.9. syyskuun Kuukausikisat klo 17.15-19, kisojen aikana harjoittelu muista kuin junnujen alkeispunttikoululta on kielletty.

3.9. junnujen alkeispunttikoulu alkaa

5.-6.9. Etelä-Suomen mestaruuskisat Pori, lue lisää [Etelä-Suomen mestaruuskilpailut / SBD Suomen Cup 2026, Pori \(PuKa\) - Painonnostoliitto](#)

13.9. SPNL:n syysliittokokous, valtakirjaedustaja seuran puheenjohtaja. [SPNL Syyskokous 2026 - Painonnostoliitto](#)

17.-29.9 Masters MM-kisat (35-90v) Ateena, lue lisää [Masters MM-kilpailut Ateena, Kreikka - Painonnostoliitto](#)

19.9. Sopimus- ja Akatemiaurheilijoiden leiripäivä, sali varattu klo 10-11.30 ja 13.15-15 sopimus- ja akatemialaisille

26.9. Masters-leiripäivä klo 10-15, ilmoittaudu

mukaan: <https://www.suomisport.fi/events/396270cb-cbc4-4afd-bf7b-481e2fda443c>