



## Kutsu Itä-Suomen alueleirille (kr) Kotkaan lauantaina 17.3.2018

Karhulan Kamppailukeskus. Ratakatu 14 48600 Kotka  
Karhulan Urheiluhallin vieressä, Opintokeskus Karhun takana

Kohderyhmä: Painijat jotka tähtäävät SM- ja KLL:n –kisoihin.

Leirin hinta 20e / painija, sisältää ruokailun.

Leirin aikataulu:

1 harjoitus klo 9.30 – 11.30

Ruokailu klo 11.30 – 14.00

2 harjoitus klo 14.00 – 16.00

Leirin valmennuksesta vastaa KPM:n valmennustiimi, Miska Güntherin johdolla,  
vierailevien seuravalmentajien kanssa yhteistyössä.

Lisätiedot aluevalmentaja Miska Günther 0408337692 [miskagynther@hotmail.com](mailto:miskagynther@hotmail.com)

Ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot ilmoitettava ti 13.3 mennessä.

Miska Günther 040 833 7692 [miskagynther@hotmail.com](mailto:miskagynther@hotmail.com) tai  
Ari-Pekka Klami 050 356 3075 [ap.klami@kymp.net](mailto:ap.klami@kymp.net)

Leirimaksut 16.3 mennessä: Kotkan Painimiehet: Nordea FI31 1598 3006 1016 95  
Viestikenttään osallistujan tiedot: Painijan nimi ja seura

Tervetuloa Kotkaan vääntämään !