

POIKIEN KANSALLINEN VAPAAPAINILEIRI



TEHOPÄIVÄT 20.-21.1.2018

LEIRI 22.-25.2.2018

HELSINKI JAKOMÄKI JA MAUNULA

KUTSUTUT

KADETIT 2001-02

VVV LAURI HAKOMÄKI **HPM** SULEIMAN AHMADI, **JÄVO** JOONA HAKALA, EEMELI RUUSILA, **ESU** PATRIK VARTEVA **LA** MIKO ELKALA, VILI HEIKKILÄ, JERE HEINONEN, ARTTURI WECKSTRÖM **VIVO** JOONA VUOTI **POWE** KASPERI KAUKANEN **KOPA** JESSE MÄKELÄ, RONI NEVALAINEN, **YTK** ALEX SUONTAKANEN **HI** TOPIAS SAARI **VAAKU** RIKU SUHONEN, VILHO LAUKKARINEN **PPM** AKSELI VIRTANEN, MIKAEL HELLMAN **LUJA** HUGO HAUTAMÄKI **KAJU** MOHAMMED KAZEMI **YKV** TOMI LOUKOLA **VOVI** TOPI PUHAKKA **HETA** MILAD AZIZI **HAHE** JUHO PAHIKAINEN

SCHOOLBOYS 2003-2005

PPM EEMELI MIKKOLA, VIKKE TARKKIO, LEEVI JOUTSENLAHTI, KASPERI JOUSENLAHTI, ROOPE KATAJA **VVV** AAPO HAKALA, OLIVER PADA, **HPM** AKSELI ERKKOLA, VADIM ELKIN, UNTO HAASLAHTI, NIKOLAI HUTTUNEN, JACOB CARIATO, MOHAMMAD ALIHANOV, RUSLAN VARTIYAINEN **VIVO** JIMI VÄÄTÄINEN, JASU MYLLYKANGAS **ESU** OSCAR MALMARI **YTK** LEEVI SIMOJOKI, JESPER HÄRKÄNEN **HYPK** MISKA VANAMO **JÄVO** JOONA HAKOLA, ANTTI KANGASNIEMI, **POWE** NESTORI HIRVONEN, UKKO PAKKANEN **TAVO** NICO HAKALA **YKV** NESTORI MANNILA **NJ** ATTE KORTEHISTO, VEETI KORTEHISTO **VV** KASPERI KARPPINEN **KOPA** NIKO HYVÖNEN, CHARUPHOT PHAOPHANG **LUJA** HARRI KALERVO **VASA** TEO LAITILA, VEETI AALTO **YKV** NESTORI MANNILA

OHJELMA 20.-21.1.

LA 20.1. KLO 19.00-20.30 PAINIHARJOITUS JAKOMÄKI
JOS SM VENYY, NIIN ALOITETAAN SEN MUKAAN MYÖHEMMIN
SU 21.1. KLO 09.30-11.00 JA 13.30-15.00 JAKOMÄKI

OHJELMA 22.-25.2.

TO 22.2. KLO 18.00 KOKOONTUMINEN MAUNULAN PAINISALI
VOIT TULLA MUKAAN PERJANTAISTA 23.2. KLO 18.30 ALKAEN
LEIRI PÄÄTTYY 25.2. KLO 15.00

TO 1 HARJOITUS
PE 3 HARJOITUSTA
LA 3 HARJOITUSTA
SU 2 HARJOITUSTA

ILMOITTAUTUMISET

TEHOPÄIVÄÄN 20.-21.1.

18.1. MENNESSÄ

LEIRILLE 22.-25.2.

17.2. MENNESSÄ

HANNU@PAINIMIEHET.FI

MAKSUT

tehopäivät 15€/ painija

leiri 50€ - sisältää leirin ja

majoitusmahdollisuuden

Jakomäessä. Oma makuupussi
mukaan

- tilille FI1731313001680842

RUOKAILU

-ALUSTAVASTI JOKAINEN

PAINIJA/HUOLTAJA HUOLEHTII

OMATOIMISESTI RUOKAILUISTA

ilmoittautumisen yhteydessä

voitte ilmoittaa kiinnostuksenne

ruokapalvelusta pe lo ja pä

la lo ja pä, su lo. Jos tulee 20

tilausta/ateria, niin tilaamme

ruuat. Hinta on 9€/ ateria hyvää

urheilijan kotiruokaa.

VARUSTEET

Ottakaa mukaan normaalit

painiharjoittelussa käyttämenne

varusteet + ylimääräisiä

hikipaitoja. Lenkkarit ja

tuulisadeasu aamulenkkiä

varten.

HUOM !

LEIRIT OVAT PM- JA EM-

VALMISTAVIA NIIN KADETEILLE

2001-02 KUIN MYÖS SCHOOL-

BOYSEILLE. TÄRKEIMMÄT

NÄYTTÖKISAT LMC 2.-4.3., TALLINN

OPEN 1.4. JA KUNDZINA CUP 21.4.

+ menneet SM JA HELSINKI OPEN