



Kutsu Itä-Suomen alueleirille (kr) Kotkaan lauantaina 19.1.2019

Karhulan Kampailukeskus. 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, 040 8337692, miskagynther@hotmail.com

Ilmoittautuminen su 13.1. mennessä ap.klami@kymp.net

Leirimaksut 17.1 mennessä: Kotkan Painimiehet: Nordea FI31 1598 3006 1016 95
Viestikenttään osallistujan tiedot: Painijan nimi ja seura

Tervetuloa Kotkaan väentämään!

Seuraavat kevään suunnitellut alueleirit ovat 9.2., 16.3. ja 11.5.