



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

Painin Himberg-Team 2011 Kuortaneen Urheiluopistolla 27. – 29.4.2012

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 27.4. klo 15.00 painisalissa.

Himberg-Team-2011

Kadetit

Kasper Lehtonen JäVo
Rami Syrjä SPM
Sasu Puska NJ
Ossi Raudaskoski IK
Santtu Pekkala LapVe
Vili Manninen JäVo
Matias Lipasti IK
Arttu Kalliolevo PPM

Jimi Haapaniemi VaaTo
Jami Torjama KarkU
Toni Ojala JäVo
Roni Purolainen Koovee
Elias Kuosmanen JäVo
Miikka Majasaari VäVi
Sakke Purolainen Koovee
Olli Uotila Y-TK

Juniorit

Lauri Mähönen LapVe
Markus Jaakkola LA
Toufan Ahmadi VaaTo
Akseli Tarino JäVo
Mazyar Shirmohammadi HeTa
Antti Lindgren OP
Petteri Kukkola HaHe
Jarno Ålander HeTa
Tuomas Lahti Y-TK
Juuso Huovinen Haka

Leo Salminen AK
Antti Laukkanen JVK
Joonas Larmila Koovee
Jussi Talvitie IK
Jerry Pitkänen HeTa
Petteri Martikainen HeTa
Lari Hirvi LrTU
Arttu Koivulahti IK
Sebastian Huovinen Haka
Verner Värekoski Y-TK

Valmentajat

Marko Yli-Hannuksela
Ari Härkänen
Pasi Huhtala



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

Myös muut painijat ovat tervetulleita leirille!

Ota yhteyttä sähköpostin välityksellä

harkanen@hotmail.com

ilmoittaudu ajoissa, jotta kerkeät mukaan, viimeistään 20.4. mennessä!

LEIRILLE ON VAIN RAJOITETTU MÄÄRÄ PAIKKOJA!

Leirin hinta täysihoito huonemajoituksessa on n.121€ (sis. iltapalan)

Maksu suoritetaan Kuortaneella vastaanottoon!

HUOM!!!!

Lisenssi pitää olla kaikilla painijoilla voimassa!!!

Painijan on oltava osallistunut oman ikäluokkansa SM-kisoihin!

Mahdolliset poisjäännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 20.4. mennessä Arskalle. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta.

**VIIME LEIRILLÄ KUTSUTUISTA PAIKALLA OLI VAIN
PUOLET, JOKA ON ERITTÄIN HUOLESTUTTAVAA!
OSALLA OLI VARMASTI HYVÄ SYY, MUTTA NYT
ON SYYTÄ RYHDISTÄYTYÄ TAI RUPEAMME
PIENENTÄMÄÄN RYHMÄÄ JA SATSATAAN NIIHIN
JOITA HARJOITTELU OIKEASTI KIINNOSTAA!!!**

Ota painivarusteiden lisäksi kunnon ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

T. Arska
044-3553636



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

27. – 29.4.2012 Kuortane

Alustava ohjelmarunko:

päivä	aika	harjoitus	paikka
pe 27.4.	14.00	Saapuminen opistolle	
	15.00	Paini	Painisali
	16.30–19.00	Päivällinen	Ravintola
	19.00	Paini	Painisali
	21.00–21.30	Sauna	Uimahalli
	21.00	Illtapala	Ravintola
	22.30	Hiljaisuus	Oma huone
la 28.4.	7.30	Aamulenkki	Kokoontuminen painisalin edessä
	8.00–8.30	Aamupala	Ravintola
	10.00	Paini	Painisali
	12.00–13.00	Lounas	Ravintola
	15.00	Paini	Painisali
	16.30–17.30	Päivällinen	Ravintola
	19.00	Paini	Painisali
	21.00	Illtapala	Ravintola
	21.00–21.30	Sauna	Uimahalli
	22.30	Hiljaisuus	Oma huone
su 29.4.	7.30	Aamulenkki	Kokoontuminen painisalin edessä
	8.00–8.30	Aamupala	Ravintola
	10.00	Paini	Painisali
	12.00–13.00	Lounas ja leirin päätös	Ravintola