



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

26.9.2011

Painin Himberg-Team 2011
Liikuntakeskus Pajulahdessa

7. – 9.10.2011

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 7.10. klo 15.00 painisalissa
(PAINISALI ON NYKYÄÄN NIKULA-HALLISSA)

Edellisellä leirillä on ollut pientä huolimattomuutta ja leiriperuutuksia on jätetty aivan viime hetkeen! Nyt jokainen terästyy ja ilmoittaa ajoissa poisjäänneistä, jos siihen nyt on joku hyvä syy!

Himberg-Team-2011

| | |
|------------------------|---------------------------|
| Vili Manninen JäVo | Arttu Kalliolevo PPM |
| Severi Kettunen Y-TK | Mikko Lyttinen NJ |
| Toufan Ahmadi VaaTo | Tero Halmesmäki HyPk |
| Henri Selenius Y-TK | Markus Jaakkola LA |
| Antti Mäkinen Y-TK | Leo Salminen AK |
| Akseli Tarino JäVo | Joona Larmila Koovee |
| Antti Laukkanen JVK | Toni Leppioja JäVo |
| Elias Kuosmanen JäVo | Sebastian Huovinen Haka |
| Juuso Huovinen LoVo | Tuomas Lahti Y-TK |
| Petteri Kukkola HaHe | Arttu Koivulahti IK |
| Jussi Talvitie IK | Oskari Lehtonen KoVe |
| Verner Värekoski Y-TK | Einari Ukkola HaHe |
| Karvan Ahmadi VaaTo | Mazyar Shirmohammadi HeTa |
| Ville Ohukainen OP | Jarno Ålander HeTa |
| Jussi Halonen Y-TK | Ville Heino PPM |
| Veli-Karri Suominen VV | |

Valmentajat:

Juha Lappalainen
Ari Härkänen
Mika Hartikainen



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

Jos olet kiinnostunut leiristä ja haluat kehittyä ota yhteyttä sähköpostin välityksellä

juha.lappalainen@pajulahti.com

ilmoittaudu ajoissa, jotta kerkeät mukaan!!!

Leirin hinta täysihoito huonemajoituksessa on n. 120€ (iltapala sisältyy hintaan)

Pajulahdesta lasku lähtee seuralle tai maksu hoidetaan vastaanottoon!

Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsemme nämä tiedot:

painijan ikä

painijan paino (alaraja 42kg)

mahdolliset ruoka-aineallergiat

SEURAN LASKUTUSOSOITE

Lisäksi painijan on oltava osallistunut oman ikäluokkansa SM-kisoihin

HUOM!!!!

Lisenssi pitää olla kaikilla painijoilla voimassa!!!

Mahdolliset poisjäännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 2.10.2011 mennessä Pikkikselle. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta.

Ota painivarusteiden lisäksi kunnon ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

T. Pikkis

p.044-3030273

juha.lappalainen@pajulahti.com



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

7. – 9.10.2011 Pajulahti

Alustava ohjelmarunko:

| päivä | aika | harjoitus | paikka |
|----------|-------------|-------------------------|------------------------|
| pe 7.10. | 14.00 | Saapuminen Pajulahteen | |
| | 15.00 | Paini | Painisali |
| | 16.30 | Päivällinen | Ravintola |
| | 19.00 | Paini | Painisali |
| | 21.00–21.30 | Sauna | Rantasauna |
| | 21.00–22.00 | Iltapala | Ravintola |
| | 22.30 | Hiljaisuus | Oma huone |
| la 8.10. | 7.30 | Aamulenkki | Kokoontuminen respassa |
| | 8.15 | Aamupala | Ravintola |
| | 10.00 | Paini | Painisali |
| | 12.00 | Lounas | Ravintola |
| | 15.00 | Paini | Painisali |
| | 16.45 | Päivällinen | Ravintola |
| | 19.00 | Paini | Painisali |
| | 21.00–21.30 | Sauna | Uimahalli |
| | 21.00–22.00 | Iltapala | Ravintola |
| | 22.30 | Hiljaisuus | Oma huone |
| su 9.10. | 8.00 | Aamulenkki | Kokoontuminen respassa |
| | 8.45 | Aamupala | Ravintola |
| | 10.30 | Paini | Painisali |
| | 12.30 | Lounas ja leirin päätös | Ravintola |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |