



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

LEIRIKUTSU

20.10.2011

Painin Himberg-Team 11. – 13.11.2011

Kuortaneen Urheiluopistolla

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 11.11. klo 15.00 painisalissa.

## Himberg-Team-2011

Vili Manninen JäVo	Arttu Kalliolevo PPM
Severi Kettunen YTK	Mikko Lyttinen NJ
Toufan Ahmadi VaaTo	Tero Halmesmäki HyPk
Henri Selenius YTK	Markus Jaakkola LA
Antti Mäkinen YTK	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 YTK
Petteri Kukkola HaHe	Arttu Koivulahti IK
Jussi Talvitie IK	Oskari Lehtonen KoVe
Verner Värekoski YTK	Einari Ukkola HaHe
Karwan Ahmadi VaaTo	Mazyar Shirmohammadi HeTa
Ville Ohukainen OP	Ville Heino PPM
Jarno Ålander HeTa	Veli-Karri Suominen VV

## Valmentajat

Marko Yli-Hannuksela

Ari Härkänen

Juha Hiltunen



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

---

Myös muut painijat ovat tervetulleita leirille!

Ota yhteyttä sähköpostin välityksellä

[harkanen@hotmail.com](mailto:harkanen@hotmail.com)

Ilmoittaudu ajoissa, jotta kerkeät mukaan, viimeistään 30.10. 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 30.10. mennessä Arskalle. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta.

Ota painivarusteiden lisäksi kunnon ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

Leiriterveisin

Arska

044 355 3636



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

## 11. – 13.11.2011 Kuortane

Alustava ohjelmarunko:

<b>päivä</b>	<b>aika</b>	<b>harjoitus</b>	<b>paikka</b>
pe 11.11.	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 12.11.	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 13.11.	7.30	Aamulenkki	Kokoontuminen painisali edessä
	8.00–8.30	Aamupala	Ravintola
	10.00	Paini	Painisali
	12.00–13.00	Lounas ja leirin päätös	Ravintola