



# Vapaapainin tekniikkaleiri

## 27. - 29.8.2010 Vaasassa



### **Paikka:**

Teeriniemen väestösuojan painisali Joutsenenkatu 9, Vaasa.  
Käytössä 2 painisalia, yhteensä 4 mattoa.  
[Painisalin sijainti kartalla.](#)

### **Leirin ohjelma:**

#### **Perjantai 27.8.**

klo 18.00 - 19.30 Pystyteknikka + ottelut

#### **Lauantaina 28.8.**

09.00 - 10.30 Pystyteknikka + ottelut  
11.00 - 14.00 Ruokailu (omatoiminen) + lepo  
14.00 - 15.30 Mattotekniikka  
16.00 - 18.00 Ruokailu/välipalatauko  
18.00 - 19.30 Mattotekniikka + taistelutilanteet

#### **Sunnuntaina 29.8.**

09.00 - 10.30 Pystyteknikka + taistelutilanteet  
11.00 - 13.00 Ruokailu (omatoiminen)  
13.00 - 14.30 Mattotekniikka + taistelutilanteet

Järjestäjät varaavat oikeuden mahdollisiin aikataulumuutoksiin.

### **Leirin ohjaajat:**

Ahto Raska, Painiliitto/vapaapainivalmentaja, sekä Antti Setälä, vapaapainin moninkertainen suomenmestari.  
Mukana myös VVV:n valmentajat Kari Salmen johdolla.

### **Kohderyhmä:**

Kadetit (pojat ja tytöt) 12-17v, juniorit ja seniorit (miehet ja naiset).  
Osallistujat jaetaan leirin alussa kahteen ryhmään.

### **Hinta & maksut:**

Tekniikkaleirin hinta on 40 EUR/henkilö käsittäen ohjelman mukaisen ohjauksen ja toiminnan, videokoosteen (DVD, 1 kpl/seura) sekä leiripaidan (koko ilmoitettava ilmoittautumisen yhteydessä, oletuskoko M).

Majoitus ja ruokailut hoidetaan omatoimisesti ja omalla kustannuksella.

Etukäteismaksut ilmoittautumisen yhteydessä ma 23.8. mennessä tilille:  
Vaasan Voima-Veikot ry Handelsbanken 313130-2411395, "Tekniikkaleiri"

**Ilmoittautuminen:** Ilmoittautuminen ma 23.8. mennessä: timo.latvakiskola@gmail.com  
Huom! Muista ilmoittaa myös leiripaidan koko!

**Tiedustelut:** Kari Salmi 050-5218713 tai [kari.salmi@netikka.fi](mailto:kari.salmi@netikka.fi)

**Majoitus:** Majoitusvarauksissa ottakaa yhteyttä suoraan:

Omenahotellin varaukset netistä:

<http://www.omenahotels.com/fi/hotellit/hotelli-vaasa/>

Hostelli Kenraali Wasa Hostel 0400-668521

Hotel Tekla 06-3276411

Sokos Hotel Vaakuna p. 020-1234671

Hotel Silveria 06-3267611

**Ruokailu:** Ruokailumahdollisuus lähialueen ruokapaikoissa, paras valikoima ABC:llä.

Painisalilla on VVV:n kioski, jossa tarjolla mm. kahvia ja virvokkeita.