



28.7.-1.8.2010

XV JUHLAVUOSI HELSINKI POWER WEEK-PAINILEIRI

28.7. – 1.8.2010

- Harjoitukset** Kallahden peruskoulun liikuntahalli, Kallahdenraitti 1, 00980 Helsinki (Eniro:n karttasivu 55, ruutu DU-78)
- Majoitus ja ruokailu** Kallahden peruskoulu, Kallahdenraitti 1, 00980 Helsinki
- Aika** Kansainvälinen viisipäiväinen leiri alkaa keskiviikkona 28.7. ilmoittautumisilla Kallahden koululla klo 12 mennessä. Ennen leirin avajaisia pidetään kaikille painijoille terveystarkastus Leirin avajaiset ja infotilaisuus pidetään klo 12 ja sen jälkeen leirilaiset jaetaan ryhmiin. Ensimmäinen harjoitus alkaa klo 13. Leiri päättyy sunnuntaina 1.8. IV Raimo ”Sumo” Karlssonin muistopaineihin.
- Osallistujat** Leiri on tarkoitettu 7-20 vuotiaalle pojille ja tytöille, joilla on kilpailukokemusta.
- Valmennus** Leirin vetäjinä toimivat olympiavoittaja Pertti Ukkola, Harri Ojala Ruotsista, Grigori Davidyan ja Sergey Kovalenko venäjältä, seuran oma valmentaja Jukka Loikas sekä Tomi Rajamäki. Vapaapainin valmentajaksi on lupautunut ko. painityylin tämän hetken päävalmentaja Ahto Raska. Vapaapainia on tarjolla myös pojille, lajivalinta ilmoitettava ilmoittautumisen yhteydessä.
- Maksut** Leirimaksu on 135 € sisältäen harjoitukset, majoituksen, ateriat, sisäänpääsyn ja matkat Uimastadionille ja Linnanmäelle, makkaranpaistoa, pelejä ja muuta mukavaa. Leirimaksuun sisältyy myös kilpailut.
- Maksut on suoritettava viimeistään perjantaina 23.7. tilille: Viipurin Voimailijat r.y. Nordea 101430-141446. Kirjoittakaa viestiin leiriläisen nimi tai, jos useampia, niin seuran nimi.
- Ilmoittautuminen** Kirjallisesti: Petri Toivola, Karakalliontie 3 F 60, 02620 Espoo tai sähköposti: petri.toivola@pp.inet.fi tai nettisivujen ilmoittautumislomakkeella www.viipurinvoimailijat.sporttisaitti.com
- Tiedustelut** Petri Toivola, puh. 040-5362926
Mika Voutilainen, puh. 0400-418884
- Muistettavaa** Mainitkaa nimi, seura, syntymäaika, paino, yhteyshenkilön puhelinnumero, sähköpostiosoite sekä mahdolliset ruoka-allergiat ilmoittautumisen yhteydessä. Ottakaa sekä makuupussi että -alusta ja lenkkeilyvarusteet mukaan leirille. Huom! Mukaan leirille otettavat rahat voi turvallisesti säilyttää leirikioskissa.
- Terveystarkastus** Kaikki leirille tulijat tarkastetaan leirin alussa.

TERVETULOA "STADIIN BROTAMAAN"!
Viipurin Voimailijat r.y.