



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

19.1.2010

Painin Himberg-Team 2010

Kuortaneen Urheiluopistolla 5. – 7.2.2010

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 5.2. klo 15.30 painisalissa.

Kutsutut:	Leo Salminen	Sebastian Huovinen	Aber Amiri
	Erno Halmesmäki	Arttu Koivulahti	Toni Leppioja
	Akseli Tarino	Juuso Huovinen	Arttu Kalliolevo
	Antti Mäkinen	Tuomas Lahti	Verner Värekoski
	Vili Manninen	Tero Halmesmäki	Mazyar Shirmohammadi
	Jarno Ålander	Sasu Kaasinen	Jussi-Pekka Niemistö
	Pietu Lippo	Lari Hirvi	Kare Molander
	Ville Ohukainen	Niko Ohukainen	Ville Heino
	Jani Käkelä	Petteri Martikainen	Karwan Ahmadi
	Veli-Karri Suominen	Jani Vilhola	Tenho Palmroth
Valmentajat:	Marko Yli-Hannuksela	Pasi Huhtala	Mika Hartikainen

Leirille on mahdollista osallistua myös omalla tai seuran kustannuksella joka on myös erittäin suotavaa! Ilmoittaudu sähköpostitse 29.1.2010 mennessä marko.yli-hannuksela@ilmajoki.fi!!! (ilmoittaudu ajoissa, jotta ehdit mukaan)

Leirin hinta täysihoito huonemajoituksessa on n. 120 €, joka maksetaan suoraan Kuortaneen vastaanottoon! (iltapala sisältyy hintaan)

HUOM!!!! Lisenssi pitää olla kaikilla painijoilla voimassa!!!

Himberg-ryhmän leireille osallistuneille painijoille on tarjolla t-paita hintaan 15 €. Kaikki kiinnostuneet varatkaa tasaraha! Paitojen tuotto menee kesän arvokisoihin lähtevän toisen valmentajan matkakuluihin.

Mahdolliset poisjäännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 29.1.2010 mennessä Myhille. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta.

KUNNON ULKOILUVAATTEET MUKAAN!!!

Leiriterveisin

Myhi
040-5564368, marko.yli-hannuksela@ilmajoki.fi

5. – 7.2.2010 Himberg-Team leiri, Kuortane

ALUSTAVA OHJELMA:

Pe 5.2.

	Saapuminen opistolle klo 14.00 lähtien	
Klo 15.30	Painiharjoitus 60'	Painisali
Klo 17.00	Päivällinen	Ruokala
Klo 19.00	Painiharjoitus 120'	Painisali
Klo 21.00	Sauna	
Klo 21.00 -	Illtapala	Ruokala

La 6.2.

klo 08.00	Aamulenkki	Kokoontuminen painisalin edessä
Klo 08.30	Aamupala	Ruokala
Klo 10.00	Painiharjoitus 90'	Painisali
Klo 12.00	Lounas	Ruokala
Klo 13.00	Luento	
Klo 15.30	Painiharjoitus 60'	Painisali
Klo 17.00	Päivällinen	Ruokala
Klo 19.00	Painiharjoitus 90'	Painisali
Klo 21.00	Rantasauna	
Klo 21.00 -	Illtapala	Ruokala

Su 7.2.

klo 08.00	Aamulenkki	Kokoontuminen painisalin edessä
Klo 08.30	Aamupala	Ruokala
Klo 10.00	Painiharjoitus 100'	Painisali
Klo 12.30	Lounas ja leirin päätös	Ruokala