



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

Moro!

Himbergin leiritys jatkuu jälleen kesän jälkeen. On ollut hienoa seurata kesän arvokisoja, koska Himberg-Teamin painijat ovat menestyneet niissä hienosti! Junioreiden arvokisoista tuli Niko Ohukaiselle EM-pronssia ja Veli-Karri Suomiselle MM-pronssia. Kadettien arvokisoista Tuomas Lahdelle EM-pronssia ja Akseli Tarino sekä Oskari Lehtonen olivat viidensii. Näiden lisäksi Jussi-Pekka Niemistö saavutti sotilaiden MM-hopeaa. Matolla vietetty aika on siis tuottanut tulosta.

Hyvän olon tunteeseen ei voi silti tuudittautua vaan jatketaan toimintaa järkevästi entistä tiukempaan tahtiin!

Pikkis

Painin Himberg-Team 2010

Liikuntakeskus

Pajulahdessa 3.-5.9.2010

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 3.5. klo 15.00 painisalissa.

Kutsutut:

Leo Salminen
Erno Halmesmäki
Toni Leppioja
Juuso Huovinen
Antti Mäkinen
Verner Värekoski
Tero Halmesmäki
Henri Selenius
Jarno Ålander
Jussi-Pekka Niemistö
Lari Hirvi
Ville Ohukainen
Ville Heino
Petteri Martikainen
Veli-Karri Suominen

Sebastian Huovinen
Arttu Koivulahti
Akseli Tarino
Arttu Kalliolevo
Tuomas Lahti
Vili Manninen
Oskari Lehtonen
Mazyar Shirmohammadi
Sasu Kaasinen
Pietu Lippo
Kare Molander
Niko Ohukainen
Jani Käkälä
Karwan Ahmadi
Jani Vilhola

Valmentajat:

Juha Lappalainen
Mika Hartikainen
Ari Härkänen
Ismo Pietiläinen

SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

HUOM!!!

Leirille on mahdollista osallistua myös omalla tai seuran kustannuksella joka on myös erittäin toivottavaa!

Ilmoittaudu sähköpostitse 27.8.2010 mennessä juha.lappalainen@pajulahti.com!!!
(ilmoittaudu ajoissa, jotta kerkeät mukaan)

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

Laskutus tapahtuu vain seuran kautta!

Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsemme nämä tiedot:

- painijan ikä
- painijan paino (alaraja 42kg)
- seuran laskutusosoite
- mahdolliset ruoka-aine allergiat

HUOM!!!!

Lisenssi pitää olla kaikilla painijoilla voimassa!!!

Mahdolliset poisjännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 27.8.2010 mennessä Pikkikselle. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta. Ota painivarusteiden lisäksi ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

t.Pikkis 044-3030273,

juha.lappalainen@pajulahti.com

SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

3.-5.9.2010 Pajulahti Himberg-Team leiri

ALUSTAVA OHJELMA:

pe 3/9		Saapuminen opistolle klo 14.00 lähtien	
	klo 15.00	Painiharjoitus 60' (tekn)	Painisali
	klo 16.30	Päivällinen	Ruokala
	klo 19.00	Painiharjoitus 90' (tekn./taistelut)	Painisali
	klo.21.00	Rantasauna	
	klo 21.30	Iltapala	Ruokala
la 4/9	klo 8.00	Aamulenkki	Kokoontuminen respan edessä
	klo 8.30	Aamupala	
	klo 10.00	Painiharjoitus 90' (Tekn./taistelut)	Painisali
	klo 12.00	Lounas	Ruokala
	klo 13.00	Luento	
	klo 15.00	Painiharjoitus 60' (Tekn./taistelut)	Painisali
	klo 16.30	Päivällinen	Ruokala
	klo 19.00	Painiharjoitus 120'(Tekn./taistelut/ottelut)	Painisali
	klo.21.00	Rantasauna	
	klo 21.30	Iltapala	Ruokala
su 5/9	klo 8.00	Aamulenkki	Kokoontuminen respan edessä
	klo 8.30	Aamupala	Ruokala
	klo 10.00	Painiharjoitus 100' (tekn/taistelut)	Painisali
	klo 12.30	Lounas ja leirin päätös	Ruokala