



Painin Himberg-Team 2010

Liikuntakeskus Pajulahdessa 8. – 10.1.2010

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 8.1. 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:	Juha Lappalainen	Ari Härkänen
	Mika Hartikainen	

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

Ilmoittaudu sähköpostitse 4.1.2010 mennessä juha.lappalainen@pajulahti.com!!!

(ilmoittaudu ajoissa, jotta ehdit mukaan)

Leirin hinta täysihoito huonemajoituksessa on n. 120€:

Laskutus Himberg-ryhmään kuulumattomien painijoiden osalta tapahtuu aina seuralle !

Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsemme nämä tiedot:

- painijan syntymäaika
- painijan paino (alaraja 42kg)
- seuran laskutusosoite
- mahdolliset ruoka-aineallergiat

HUOM!!!!

Lisenssi pitää olla kaikilla painijoilla voimassa!!!

Mahdolliset poisjännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 4.1.2010 mennessä Pikkikselle. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta. Ota painivarusteiden lisäksi ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

t. pikkis 044 303 0273,

juha.lappalainen@pajulahti.com



KUNNON ULKOILUVAATTEET MUKAAN!!!



8. – 10.1.2010 Pajulahti Himberg-Team leiri

ALUSTAVA OHJELMA:

pe 8.1.		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	Rantasauna	
	klo 21.30	Iltaapala	Ruokala
la 9.1.	klo 8.00	Aamulenkki	Kokoontuminen respan edessä
	klo 8.30	Aamupala	
	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 21.30	Iltaapala	Ruokala
su 10.1.	klo 8.00	Aamulenkki	Kokoontuminen respan edessä
	klo 8.30	Aamupala	Ruokala
	klo 10.00	Painiharjoitus 120'	Painisali
	klo 12.30	Lounas ja leirin päätös	Ruokala