



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

14.1.2011

**Painin Himberg-Team 2011
Kuortaneen Urheiluopistolla
4. – 6.2.2011**

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 4.2. klo 15.00 painisalissa.

Himberg-Team-2011

Vili Manninen KoVe
Severi Kettunen Y-TK
Toufan Ahmadi VaaTo
Henri Selenius Y-TK
Antti Mäkinen Y-TK
Akseli Tarino KoVe
Antti Laukkanen JVK
Elias Kuosmanen KoVe
Juuso Huovinen LoVo
Petteri Kukkola HaHe
Jussi Talvitie IK
Verner Värekoski Y-TK
Karvan Ahmadi VaaTo
Ville Ohukainen OP
Jarno Ålander HeTa
Ville Heino PPM

Arttu Kalliolevo PPM
Mikko Lyttinen NJ
Tero Halmesmäki HyPk
Markus Jaakkola LA
Leo Salminen AK
Joona Larmila KOOVEE
Toni Leppioja KoVe
Sebastian Huovinen Haka
Tuomas Lahti Y-TK
Arttu Koivulahti IK
Oskari Lehtonen KoVe
Einari Ukkola HaHe
Mazyar Shirmohammadi HeTa
Jesse Salomäki NJ
Jussi Halonen Y-TK
Veli-Karri Suominen VV

Valmentajat:

**Ari Härkänen
Pasi Huhtala
Mika Hartikainen**

HIMBERG-Teamin leireillä on käynyt aktiivisesti painijoita joita ei ole vielä valittu ryhmään. Tämä on todella hienoa oma-aloitteisuutta ja toivottavasti innokkaita leiriläisiä riittää jatkossakin!!

Jos olet kiinnostunut leiristä ja haluat kehittyä ota yhteyttä sähköpostin välityksellä harkanen@hotmail.com!!! **27.1.2011 mennessä!!!**
(ilmoittaudu ajoissa, jotta kerkeät mukaan)

Leirin hinta täysihoito huonemajoituksessa on n. 120 € (iltapala sisältyy hintaan)
Kuortaneella maksu suoritetaan vastaanottoon!!!

Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsemme nämä tiedot:

painijan ikä

painijan paino (alaraja 42kg)

mahdolliset ruoka-aine allergiat

Lisäksi painijan on oltava osallistunut oman ikäluokkansa SM-kisoihin

HUOM!!!!

Lisenssi pitää olla kaikilla painijoilla voimassa!!!

Mahdolliset poisjäännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 27.1.2011 mennessä Arskalle. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta.

Ota painivarusteiden lisäksi kunnon ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

T. Arska 044-3553636
harkanen@hotmail.com

Huom!

**6.2. painitaan Varkaudessa Suomi-Cupin osakilpailu ja kaikki halukkaat juniorit voivat lähteä sinne lauantai-iltana!
(ilmoita Arskalle jos olet lähdössä kisaan)**

SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

4. – 6.2.2011 Kuortane

Alustava ohjelmarunko:

päivä	aika	harjoitus	paikka
pe 4/2	14.00	Majoittuminen	
	15.00	Tekniikkapainiharjoitus	Painisali
	16.30	Päivällinen	Ravintola
	19.00	Painiharjoitus	Painisali
	21.00–21.30	Sauna	Uimahalli
	21.00–22.00	Illtapala	Ravintola
	22.30	Hiljaisuus	Oma huone
la 5/2	7.30	Aamulenkki	Kokoontuminen painisalin edessä
	8.15	Aamupala	Ravintola
	10.00	Painiharjoitus	Painisali
	12.00	Lounas	Ravintola
	14.30	Painiharjoitus	Painisali
	16.30	Päivällinen	Ravintola
	17.30	Luento	Luokka ?
	19.30	Tekniikkapainiharjoitus	Painisali
	21.00–21.30	Sauna	Uimahalli
	21.00–22.00	Illtapala	Ravintola
	22.30	Hiljaisuus	Oma huone
su 6/2	7.30	Aamulenkki	Kokoontuminen painisalin edessä
	8.15	Aamupala	Ravintola
	10.00	Painiharjoitus	Painisali
	12.00	Lounas	Ravintola