



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

Painin Himberg-Team 2011
Liikuntakeskus Pajulahdessa

11. – 13.3.2011

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 11.3. 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
Joonas 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

Haastaja-ryhmä Itä-Suomi, Uusimaa ja Lounais-Suomi

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 11.3. klo 18.00 Painisalissa!

HUOM! TULKAA PAIKALLE NIIN, ETTÄ EHDITTE SYÖDÄ PÄIVÄLLISEN KLO 16.30!!!

Juho Ronkainen VaSa
Jimi Torjama KarkU
Kalle Starck KKV
Arthur Chamba Popl
Rasmus Ruismäki HPM
Eemeli Kunttu TWM
Niko Gardemeister VUV
Joni Toppinen YTK
Markus Kallio TWM
Lauri Varteva EsU
Tatu Alari TWM
Lauri Ruhanen JäVo
Eero Lehtinen KankU

Timi Eronen Popl
Leo Westerlund HPM
Joonas Mört TWM
Petteri Salmi AuPs
Martti Kuha SimVe
Matias Poutanen AuPs
Jesse Lohva Popl
Jere Pitkälä HI
Mike Mesiäinen JäVo
Arvi Savolainen LA
Juho Kiukkonen LA
Juuso Itkonen VarTa

Leirin kulut ovat 120€/painija ja lasku lähetetään seuralle!

Valmentajat:

Ari Härkänen
Mika Hartikainen
Jarkko Ala-Huikko
Ville Lehmusvirta
Mika Perälä

SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

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

juha.lappalainen@pajulahti.com

ilmoittaudu ajoissa, jotta ehdit mukaan

MAALISKUUN LEIRILLE ON VAIN RAJOITETTU MÄÄRÄ PAIKKOJA!

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

Pajulahdesta lasku lähtee seuralle!

Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsemme nämä tiedot:

painijan ikä

painijan paino (alaraja 42kg)

mahdolliset ruoka-aine allergiat

SEURAN LASKUTUSOSOITE

Lisäksi painijan on oltava osallistunut oman ikäluokkansa SM-kisoihin

HUOM!!!!

Lisenssi pitää olla kaikilla painijoilla voimassa!!!

Mahdolliset poisjäännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 3.3.2011mennessä Pikkikselle. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta.

Ota painivarusteiden lisäksi kunnon ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

T. Pikkis

juha.lappalainen@pajulahti.com

SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

11. – 13.3.2011 Pajulahti

Alustava ohjelmarunko:

päivä	aika	harjoitus	paikka
pe 11/3	14.00	Saapuminen Pajulahteen	
	15.00	Paini (Himberg-Team)	Painisali
	16.30–19.00	Päivällinen	Ravintola
	18.00	Paini (Haastajat)	Painisali
	19.30	Paini (Himberg-Team)	Painisali
	21.00–21.30	Sauna	Rantasauna
	21.00–22.00	Iltapala	Ravintola
	22.30	Hiljaisuus	Oma huone
la 12/3	8.00	Aamulenkki (Himberg-Team)	Kokoontuminen respassa
	7.30–9.00	Aamupala	Ravintola
	9.00	Paini (Haastajat)	Painisali
	10.30	Paini (Himberg-Team)	Painisali
	11.00–13.00	Lounas	Ravintola
	14.00	Voimistelu (Haastajat)	Painisali
	15.30	Paini (Himberg-Team)	Painisali
	16.30–19.00	Päivällinen	Ravintola
	19.00	Paini (Haastajat)	Painisali
	20.30	Huoltavaharjoitus (Himberg-Team)	Painisali
	21.00–21.30	Sauna	Uimahalli
	21.00–22.00	Iltapala	Ravintola
	22.30	Hiljaisuus	Oma huone
su 13/3	8.00	Aamulenkki (Himberg-Team)	Kokoontuminen respassa
	7.30–9.00	Aamupala	Ravintola
	9.00	Paini (Haastajat)	Painisali
	10.30	Paini (Himberg-Team)	Painisali
	11.00–13.00	Lounas ja leirin päätös	Ravintola