



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

1 (3)

20.12.2010

Moi!

Himberg-Teamia on jälleen hieman muokattu ja valinnat on tehty viime kevään kisojen sekä koko vuoden leiriaktiivisuuden perusteella.

Hyvää Joulua ja menestyksestä Uutta Vuotta painin merkeissä!

Toivottavat valmentajat: Myhi, Mika, Arska, Pasi ja Pikkis

Painin Himberg-Team 2011
Liikuntakeskus Pajulahdessa 7. – 9.1.2011
Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 7.1. 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
Karwan 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
Juha Koivunen



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

HUOM!

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

Ilmoittaudu sähköpostitse 3.1.2011 mennessä juha.lappalainen@pajulahti.com (ilmoittaudu ajoissa, jotta kerkeät mukaan)

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

Pajulahdesta lähetämme laskun seuralle

Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsemme nämä tiedot:

- SEURAN LASKUTUSOSOITE
- painijan ikä
- painijan paino (alaraja 42kg)
- mahdolliset ruoka-aineallergiat

HUOM!

Lisenssi pitää olla kaikilla painijoilla voimassa.

Mahdolliset poisjännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 3.1.2011 mennessä Pikkikselle. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta.

Ota painivarusteiden lisäksi kunnon ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

t.Pikkis 044-3030273,

juha.lappalainen@pajulahti.com



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

7. – 9.1.201 Pajulahti Himberg-Team leiri

Alustava ohjelma:

su 7.1.		Saapuminen Pajulahteen klo 14.00 lähtien	
	klo 15.00	Painiharjoitus 75'	Painisali
	klo 16.30	Päivällinen	Ruokala
	klo 19.00	Painiharjoitus 90'	Painisali
	klo.21.00	Rantasauna	
	klo 21.30	Illtapala	Ruokala
ma 8.1.	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 15.00	Painiharjoitus 60'	Painisali
	klo 16.30	Päivällinen	Ruokala
	klo 19.00	Painiharjoitus 120'	Painisali
	klo 21.00	Rantasauna	
	klo 21.30	Illtapala	Ruokala
ti 9.1.	klo 8.00	Aamulenkki	Kokoontuminen respan edessä
	klo 8.30	Aamupala	Ruokala
	klo 10.00	Painiharjoitus 100'	Painisali
	klo 12.30	Lounas ja leirin päätös	Ruokala