



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

LEIRIKUTSU

12.4.2011

**Painin Himberg-Team 2011**  
**Liikuntakeskus Pajulahdessa**  
**6. – 8.5.2011**

**Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 6.5. 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  
Jussi Halonen Y-TK  
Veli-Karri Suominen VV

Valmentajat: Juha Lappalainen  
Ari Härkänen  
Mika Hartikainen  
Ismo Pietiläinen



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

---

**Myös muut painijat ovat tervetulleita leirille!**

**Ota yhteyttä sähköpostin välityksellä**

[ismo.pietilainen@pajulahti.com](mailto:ismo.pietilainen@pajulahti.com)

**ilmoittaudu ajoissa, jotta kerkeät mukaan, viimeistään 29.4. mennessä!**

**LEIRILLE ON VAIN RAJOITETTU MÄÄRÄ PAIKKOJA!**

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

**Pajulahdesta lasku lähtee seuralle tai se maksetaan vastaanottoon!**

**Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsemme nämä tiedot:**

**painijan ikä**

**painijan paino (alaraja 42kg)**

**mahdolliset ruoka-aineallergiat**

**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 29.4.2011 mennessä Ismolle. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta.**

**Ota painivarusteiden lisäksi kunnon ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!**

**T. Pikkis&Ismo**

Ismo 044-5117086



# SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

## 6. – 8.5.2011 Pajulahti

Alustava ohjelmarunko:

päivä	aika	harjoitus	paikka
pe 6.5.	14.00	Saapuminen Pajulahteen	
	15.00	Paini	Painisali
	16.30–19.00	Päivällinen	Ravintola
	19.00	Paini	Painisali
	21.00–21.30	Sauna	Rantasauna
	21.00–22.00	Illtapala	Ravintola
	22.30	Hiljaisuus	Oma huone
la 7.5.	7.30	Aamulenkki	Kokoontuminen respassa
	8.00–8.30	Aamupala	Ravintola
	10.00	Paini	Painisali
	12.00–13.00	Lounas	Ravintola
	15.00	Paini (Himberg-Team)	Painisali
	16.30–17.30	Päivällinen	Ravintola
	20.00	Huoltavaharjoitus	Painisali
	21.00–21.30	Sauna	Uimahalli
	21.00–22.00	Illtapala	Ravintola
	22.30	Hiljaisuus	Oma huone
su 8.5.	7.30	Aamulenkki	Kokoontuminen respassa
	8.00–8.30	Aamupala	Ravintola
	10.00	Paini	Painisali
	12.00–13.00	Lounas ja leirin päätös	Ravintola