



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

1 (2)

25.3.2008

Team 2012 -leiri 4. – 6.4.2008 Tampere Vapaapainileiri

Paikka: Varalan urheiluopisto

Aika: 4. – 6.4.2008

Leirin hinta: n. 105 €, käteismaksu tai laskutustiedot opistolle ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset: **Viimeistään 26.3 2008!** Myös mahdolliset poisjäämiset ilmoitettava heti! Leirille saatiin varattua vain 15 paikkaa, joten ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä!

Valmentaja: Pasi Kohtala (050 571 9112), pasi.kohtala@pihakoivu.fi

Liiton kustannuksella:

Emilia Uusi-Ranta	SPL	-93
Petteri Martikainen	SPL	-92
Emmi Alanen	SPL	-91
Karvan Ahmadi	SPL	-91
Ronny Rännälä	SPL	-92
Jere Kunnas	SPL	-92
Egzon Dumani	SPL	-92
Jenny Salmi	SPL	-93
Mohammad Ashem Ehsan	SPL	-91

Seuran kustannuksella:

Valtteri Varteva	EsU	-93
Juuso Latva-Kiskola	VVV	-92
Pia-Marja Koski	IK	-91
Miia Korpela	IK	-92
Jenni Ihanamäki	KOOVEE	-91
Kare Molander	LoVo	-92
Vesa Ilomäki	TaVo	-93
Sanna Ritvasalo	HPM	-93

Leiri alkaa sisään kirjautumisella ja majoittautumisella opistolle perjantaina 4.4. klo 15.45 ja loppuu sunnuntaina 6.4. klo 13.00 lounaaseen.

Iltapalan voi varata opistolta omakustanteisesti 4 euroa/iltapala tai varata illaksi eväitä mukaan.

Lenkkivarustus mukaan!

Ohjelma

4.4. Perjantai

15.45 – 16.15 Saapuminen opistolle
16.15 – 17.45 Painiharjoitus
17.45 – 18.00 PÄIVÄLLINEN
EM-kilpailut! Seurataan naisten finaalit!
20.30 – 21.00 Sauna ja uinti altaalla

5.4. Lauantai

07.00 – 08.30 Aamulenkki + tekniikkaharjoitus
08.30 – 09.00 AAMIAINEN
EM-kilpailut: Seurataan alkukierroksen otteluita
11.30 – 12.00 LOUNAS
14.00 – 16.00 Painiharjoitus
16.00 – 16.30 PÄIVÄLLINEN
EM-kilpailut: Seurataan keräilyottelut ja finaalit
19.30 – 21.00 Painiharjoitus
21.00 – 21.30 Sauna ja uinti

6.4. Sunnuntai

07.00 – 07.45 Aamulenkki
08.00 – 08.30 AAMIAINEN
EM-kilpailut: Seurataan alkukierroksen otteluita
11.00 – 12.45 Painiharjoitus
12.30 – 13.00 LOUNAS
EM-kilpailujen keräilyt ja finaalit alkavat klo 15.00

Leiriterveisin

Merja Lintala