



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

LEIRIKUTSU

27.11.2008

## TEAM-2012 leiritysryhmä 2008

Leiriryhmä on koottu kevään 2008 kisojen perusteella.

Team-2012 leiriryhmän viimeinen leiri painitaan Kuortanella 19. – 21.12.2008.

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 19.12. klo 15.30.

Vuoden 2009 alusta ryhmää muuttuu Himberg-Teamiksi, josta on annettu jo ennakkoinfoa.

<b>Painijat</b>	<b>Aarni Ala-Korpi</b>	<b>MuurY</b>	<b>Joona Larmila</b>	<b>KOOVEE</b>
	<b>Toni Puukari</b>	<b>ÄH</b>	<b>Lari Hirvi</b>	<b>LrTU</b>
	<b>Petteri Martikainen</b>	<b>HPM</b>	<b>Ville Ohukainen</b>	<b>OP</b>
	<b>Kim Toivonen</b>	<b>KVV</b>	<b>Tenho Palmroth</b>	<b>TaVo</b>
	<b>Egzon Dumani</b>	<b>PoWe</b>	<b>Petri Stenberg</b>	<b>HeTa</b>
	<b>Jarno Ålander</b>	<b>HeTa</b>	<b>Tuomas Lahti</b>	<b>YTK</b>
	<b>Juuso Huovinen</b>	<b>LoVo</b>	<b>Mikko Kukkurainen</b>	<b>HeTa</b>
	<b>Sami Himanen</b>	<b>KPM</b>	<b>Antti Lindgren</b>	<b>OP</b>
	<b>Verner Värekoski</b>	<b>YTK</b>	<b>Arttu Wecksten</b>	<b>Popl</b>
	<b>Kare Molander</b>	<b>LoVo</b>	<b>Jani Käkelä</b>	<b>SalSa</b>
	<b>Jani Pajukoski</b>	<b>OP</b>	<b>Henry Kurkela</b>	<b>LapinV</b>
	<b>Veli-Karri Suominen</b>	<b>VV</b>	<b>Ville Heino</b>	<b>PPM</b>
	<b>Sami Ahonen</b>	<b>VV</b>	<b>Karvan Ahmadi</b>	<b>VaaTo</b>
	<b>Nikke Lahtinen</b>	<b>TaVo</b>		
<b>Valmentajat:</b>	<b>Juha Lappalainen</b>		<b>Juha Virtanen</b>	
	<b>Pasi Huhtala</b>		<b>Jokeri</b>	

**Leirille on mahdollista osallistua myös omalla tai seuran kustannuksella joka on myös erittäin suotavaa!  
Ota yhteyttä Pikkikseen 8.12. mennessä!!! Hinta n. 100€ täysihoidolla!**

Mahdolliset poisjäännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 8.12. mennessä Pikkikselle (044 303 0273 tai juha.lappalainen@pajulahti.com). Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta. Ota painivarusteiden lisäksi ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

Leiriterveisin

Juha "Pikkis" Lappalainen

## 19. – 21.12.2008 Kuortane TEAM-2012 leiri

### OHJELMA

Pe 19.12.

klo 15.30  
klo 17.00  
klo 19.00  
klo 21.30

Saapuminen opistolle klo 14.00 lähtien  
**Painiharjoitus 60'**  
Päivällinen  
**Painiharjoitus 120'**  
Iltapala

**Painisali**  
Ruokala  
**Painisali**  
Ruokala

La 20.12.

klo 7.00  
klo 7.30  
klo 9.00  
klo 11.00  
klo 13.00  
klo 14.30  
klo 16.30  
klo 19.00  
klo 21.00  
klo 21.30

**Aamulenkki**  
Aamupala  
**Painiharjoitus 90'**  
Lounas  
**Luento**  
**Painiharjoitus 60'**  
Päivällinen  
**Painiharjoitus 90'**  
Sauna / uimahalli  
Iltapala

**Kokoontuminen painisalin edessä**  
Ruokala  
**Painisali**  
Ruokala  
  
**Painisali**  
Ruokala  
**Painisali**  
  
Ruokala

Su 21.12.

klo 7.00  
klo 7.30  
klo 9.00  
klo 11.30

**Aamulenkki**  
Aamupala  
**Painiharjoitus 120'**  
Lounas ja leirin päätös

**Kokoontuminen painisalin edessä**  
Ruokala  
**Painisali**  
Ruokala