



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

1 (2)

14.1.2009

HIMBERG-TEAMIN LEIRI

13. – 15.2.2009, Liikuntakeskus Pajulahti

Ensimmäinen Himberg-teamin leiri painittiin Liikuntakeskus Pajulahdessa 2. – 4.1.2009 ja uuden vuoden avaus oli vähintäänkin räväkkä. Paikalle saapui reilut 60 innokasta painijaa ja vaikka painittiin kahdessa ryhmässä, niin matolla riitti vilskettä. Valmentajat Mika Hartikainen ja Pasi Huhtala apunaan aktiivipainijat Ville Lehmusvirta, Jonni Laulainen ja Ismo Pietiläinen hoitivat leirin hienosti vaikka ”vastuvalmentajat” Juha Lappalainen ja Marko Yli-Hannuksela olivatkin poissa muiden työtehtävien takia. Jatkossa pyritään tietenkin tällaisia päällekkäisyyksiä välttämään. Himberg-teamin valmennukseen ovat sitoutuneet Lappalaisen ja Yli-Hannukselan lisäksi Pasi Huhtala, Mika Hartikainen ja Åke Lindgren. Aktiivipainijoita tuullaan myös käyttämään valmennuksen apuna. Muutoksia voi jatkossakin tulla valmentajien suhteen, mutta valmennuksen laatu ei tule siitä varmasti kärsimään.

Leirillä tehtiin lihaskuntotestit ja niiden tulokset olivat pääosin hyviä. Pystypainissa haettiin ristivyötilanteita ja niissä tapahtui kehitystä viikonlopun aikana! Valmentajien terveiset kotiharjoitteluun ovat peruslyöntien toistomäärän lisääminen ja aktiiviseen pystypainiin opettaminen!

Seuraava leiri painitaan jo heti helmikuussa ja ohessa kutsu sinne! Himberg-teamiin valituista yllättävän moni ei päässyt ensimmäiselle leirille mukaan ja monella olikin pätevä syy, mutta muutama herra voisi katsoa peiliin ja miettiä haluaako pysyä ryhmässä vai ei!?

Toinen Himberg-team leiri painitaan Liikuntakeskus Pajulahdessa 13. – 15.2.2009.

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 13.2. klo 15.30 painisalissa.

Kutsutut:	Aarni Ala-Korpi	MuurY	Joona Larmila	KOOVEE
	Toni Puukari	ÄH	Lari Hirvi	LrTU
	Petteri Martikainen	HPM	Ville Ohukainen	OP
	Kim Toivonen	KVV	Tenho Palmroth	TaVo
	Egzon Dumani	PoWe	Petri Stenberg	HeTa
	Jarno Ålander	HeTa	Tuomas Lahti	YTK
	Juuso Huovinen	LoVo	Mikko Kukkurainen	HeTa
	Sami Himanen	KPM	Antti Lindgren	OP
	Verner Värekoski	YTK	Arttu Wecksten	Popl
	Kare Molander	LoVo	Jani Käkelä	SalSa
	Ville Palmu	KPM	Jerry Pitkänen	HeTa
	Tero Halmesmäki	HyPk	Toni Leppioja	KoVe
	Leo Salminen	AK	Niko Ohukainen	OP
	Jumaa Zakole	OP	Jussi-Pekka Niemistö	KOOVEE
	Lasse Mononen	KOOVEE	Marko Kivimäki	IK
	Jesse-Antero Vuorinen	KOOVEE	Juho Koukkari	Virkiä
	Tapio Helminen	YTK	Jani Pajukoski	OP
	Henry Kurkela	LapVe	Veli-Karri Suominen	VV
	Ville Heino	PPM	Sami Ahonen	VV
	Karvan Ahmadi	VaaTo	Nikke Lahtinen	TaVo
	Sasu Kaasinen	HeTa	Taisto Lalli	TWM
	Tuomas Tarino	KoVe		

Seuran kustannuksella teamiin sitoutuneet:

Ville Halmela	LoVo	Mikko Kainulainen	JPI
Johannes Syväterä	JPI		

Valmentajat: Marko Yli-Hannuksela Juha Lappalainen
Åke Lindgren Mika Hartikainen

Leirille on mahdollista osallistua myös omalla tai seuran kustannuksella joka on myös erittäin suotavaa!
Ilmoittaudu sähköpostitse 2.2.2009 mennessä juha.lappalainen@pajulahti.com!!!
(ilmoittaudu ajoissa, jotta kerkeät mukaan)

Leirin hinnat täysihoito huonemajoituksessa iltapalan kera:
16v ja nuoremmat 108,30€
17v ja vanhemmat 118,60€
Laskutus tapahtuu vain seuran kautta!

Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsemme nämä tiedot:

- painijan syntymäaika
- painijan paino (alaraja 42kg)
- seuran laskutusosoite
- mahdolliset ruoka-aineallergiat

Lisenssi pitää olla kaikilla painijoilla voimassa!!!

Mahdolliset poisjäännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 2.2.2009 mennessä Pikkikselle. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta. Ota painivarusteiden lisäksi ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

Leiriterveisin

Pikkis 044 303 0273
juha.lappalainen@pajulahti.com

OHJELMA: Ohjelmaan tulee muutoksia ryhmän koon mukaan!

Pe 13.2.		Saapuminen opistolle klo 14.00 lähtien	
	15.30	Painiharjoitus 60'	Painisali
	17.00	Päivällinen	Ruokala
	19.00	Painiharjoitus 120'	Painisali
	21.30	Iltapala	Ruokala
La 14.2.	07.00	Aamulenkki	Kokoontuminen respän edessä
	07.30	Aamupala	Ruokala
	09.00	Painiharjoitus 90'	Painisali
	11.00	Lounas	Ruokala
	13.00	Luento	
	14.30	Painiharjoitus 60'	Painisali
	16.30	Päivällinen	Ruokala
	19.00	Painiharjoitus 90'	Painisali
	21.00	Sauna / uimahalli	
	21.30	Iltapala	Ruokala
Su 15.2.	07.00	Aamulenkki	Kokoontuminen respän edessä
	07.30	Aamupala	Ruokala
	09.00	Painiharjoitus 120'	Painisali
	11.30	Lounas ja leirin päätös	Ruokala

Leiriajankohdat 2009:

02. – 04.01.	Himberg-team Pajulahti, valmentajat: Hartikainen/Huhtala/Pietiläinen/Lehmusvirta/Laulainen
13. – 15.02.	Himberg-team Pajulahti, valmentajat: Lappalainen/Yli-Hannuksela/Hartikainen/Lindgren Å
13. – 15.03.	Himberg-team Kuortane, valmentajat: Lappalainen/Yli-Hannuksela/Huhtala/Lindgren Å
01. – 03.05.	Himberg-team Pajulahti, valmentajat: Lappalainen/Yli-Hannuksela/Hartikainen/Huhtala
08. – 12.06.	Kadettien ja junioreiden EM sekä MM-kisoihin valmistava leiri Pajulahti
06. – 09.07.	Kadettien EM-kisoihin valmistava leiri Pajulahti
13. – 16.07.	Kadettien ja junioreiden EM sekä MM-kisoihin valmistava leiri Kuortane
04. – 06.09.	Himberg-team Kuortane, valmentajat: Lappalainen/Yli-Hannuksela/Huhtala/Lindgren Å
18. – 20.12.	Himberg-team Kuortane, valmentajat: Lappalainen/Yli-Hannuksela/Huhtala