



29.7.-2.8.2009

XIV HELSINKI POWER WEEK- PAINILEIRI 29.7. – 2.8.2009

- Harjoitukset Helsinki** Kallahden peruskoulun liikuntahalli, Kallahdenraitti 1, 00980
(Eniro:n karttasivu 55, ruutu DU-78)
- Majoitus ja ruokailu** Kallahden peruskoulu, Kallahdenraitti 1, 00980 Helsinki
- Aika** Kansainvälinen viisipäiväinen leiri alkaa keskiviikkona 29.7. ilmoittautumisilla Kallahden koululla klo 12:00 mennessä. Ennen leirin avajaisia pidetään kaikille painijoille terveystarkastus. Leirin avajaiset ja infotilaisuus pidetään klo 12 ja sen jälkeen leiriläiset jaetaan ryhmiin. Ensimmäinen harjoitus alkaa klo 13. Leiri päättyy sunnuntaina 2.8. **Raimo ”Sumo” Karlssonin muistopaineihin**, jotka tänä vuonna ovat osa **Suomi-Cupia**.
- Osallistujat** Leiri on tarkoitettu 7-20 vuotiaille pojille ja tytöille, joilla on kilpailukokemusta. Pojille opetetaan krekoa ja tytöille vapaata.
- Valmennus** Leirin vetäjinä toimivat olympiavoittaja **Pertti Ukkola**, entinen Painiliiton pitkäaikainen päävalmentaja **Toivo ”Topi” Sillanpää**, **Harri Ojala** Ruotsista, **Grigori Davidyan** Venäjältä, seuran oma valmentaja **Jukka Loikas** sekä **Tomi Rajamäki**. Vapaapainin valmentajaksi on lupautunut ko. painityylin tämän hetken päävalmentaja **Ahto Raska**. Lisäksi harjoituksia tulee vetämään muitakin valmentajia, joiden nimiä vahvistetaan myöhemmin.
- Maksut** Leirimaksu on 135 € sisältäen harjoitukset, majoituksen, ateriat, sisäänpääsyn ja matkat Uimastadionille, makkaranpaistoa, pelejä ja muuta mukavaa. Leirimaksuun sisältyy myös kilpailut.
Maksut on suoritettava viimeistään perjantaina 24.7. tilille: Viipurin Voimailijat r.y. Nordea 101430-141446. Kirjoittakaa viestiin leiriläisen nimi tai, jos useampia, niin seuran nimi.
- Ilmoittautuminen** Kirjallisesti: Petri Toivola, Karakalliontie 3 F 60, 02620 Espoo tai sähköposti: petri.toivola@pp.inet.fi tai nettisivujen ilmoittautumislomakkeella www.viipurinvoimailijat.sporttisaitti.com
- Tiedustelut** Petri Toivola, puh. 040-536 2926
Mika Voutilainen, puh. 0400-418 884
- Muistettavaa** Mainitkaa nimi, seura, syntymäaika, paino, yhteyshenkilön puhelinnumero, sähköpostiosoite sekä mahdolliset ruoka-allergiat ilmoittautumisen yhteydessä. Ottakaa sekä makuupussi että -alusta ja lenkkeilyvarusteet mukaan leirille. Huom! Mukaan leirille otettavat rahat voi turvallisesti säilyttää leirikioskissa.
- Terveystarkastus** Kaikki leirille tulijat tarkastetaan leirin alussa.

TERVETULOA "STADIIN BROTAMAAN"
Viipurin Voimailijat r.y.