

Perinteinen keskikesän painileiri Jyväskylässä 18.6.2023-21.6.2023

Tervetuloa keskikesän painileirille Jyväskylään kaikki U15, U17 ja U20 SM kisoihin osallistuneet painijat! Leirin valmennuksesta vastaa Mattias Poutanen, Marko Yli-Hannuksela, Jonni Sarkkinen ja Kai Koivunen. Leirillä harjoitellaan monipuolisesti tekniikkaa ja taktiikkaa, sekä painijan fyysisten vahvuuksien kehittämistä. Tarkempi leiriohjelma selviää paikanpäällä.

Painimuoto:	Kreikkalais-roomalainen paini
Ajankohta:	Leiri alkaa su 18.6. klo: 14.00 painiharjoituksella ja päättyy ke 21.6. n. klo: 13.00 lounasruokailuun
Treenit ja majoitus:	Harjun Woiman paini- ja voimailusali, Kangasvuorentie 32
Leirimaksu:	150€/ osallistuja sisältäen valmennuksen, majoituksen ja ruokailut (3* ap, lo, pä, ip). Tarvittaessa lisäevästä voi käydä ostamassa harjoittelupaikan läheisyydestä löytyvästä kaupasta. Huoltajat/seuravalmentajat 80€/hlö sis. samat ruokailut ja majoitusmahdollisuuden. Maksut tilille: FI15 8400 0710 4346 96 <u>12.6. mennessä.</u> Mahdollisuus on myös käteismaksuun leirille saapuessa. Tilille maksettaessa esitettävä kuitti/tosite maksusta leirille saapuessa.
Valmentajat:	Mattias Poutanen, Marko Yli-Hannuksela, Jonni Sarkkinen ja Kai Koivunen

Kaikki ruokailut (aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala) tarjoillaan Harjun Woiman salilla. Leirin hintaan sisältyy majoitus seuran tiloissa painimatolla/lattialla (omat makuupussit/patjat tai vuodevaatteet mukaan). Mikäli on tarve tasokkaammalle majoitukselle, niin kaupungista löytyy runsaasti erilaisia vaihtoehtoja Airbnb-huoneistoista hotelleihin.

Leirille voidaan ottaa max. 30 vierailijaa painijaa, joten pyydämme mahdollisimman pikaisia ja sitovia ilmoittautumisia. Viimeinen ilmoittautumispäivä on **maanantai 12.6.** Tämän jälkeen tulleista peruutuksista ei palauteta suoritetuina maksuja takaisin. **Ilmoittautumiset (nimi, seura, ikä, painoluokka, mahdolliset ruoka-aineallergiat ja majoittuminen)** osoitteeseen: mattiasppp@hotmail.com. Tiedustelut leirivastaavilta: Juha Riutta-Aho (040 593 4758) tai Mattias Poutanen (040 764 8957). Ota painivarusteiden lisäksi kunnon ulkoiluvarusteet mukaan leirille!

Tervetuloa huippuleirille Jyväskylään!

