



TIEDOTE 2.9.2020

SEURACUP FINAALI 2020

Yleisurheilun seuracup on kaikille yleisurheiluseuroille tarkoitettu 11-17- vuotiaiden joukkuekilpailu, joka koostuu piirikisasta (kilpailtiin Myyrmäessä 12.8) ja finaaleista, jotka kilpaillaan 5.9 neljällä eri paikkakunnalla. Salamatselviytyi piirikisan perusteella hienosti C- sarjan finaaliin, joka järjestetään Hämeenlinnassa, Kaurialan stadioilla. Seuracupin yleiset tiedot: www.yleisurheilu.fi/seuracup/ ja kilpailun tiedot: <https://kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=26109>

Ilmoittautuminen ja osallistuminen

Finaalissa on osanotto-oikeus yksi urheilija/laji/seura. Jukka Vakkilainen hoitaa Salamien urheilijoiden ilmoittautumiset kilpailuun jäljempänä olevan listan mukaisesti. Joukkue on pyritty valitsemaan siten että Salamien kilpailussa keräämää pistesaalis olisi mahdollisimman suuri, joten varmastikaan kaikille ei tässä kilpailussa ole tarjolla suosikkilajia. Nuorempien sarjoissa valintoihin on vaikuttanut myös se että vastuu jakaantuisi mahdollisimman monelle urheilijalle. Vaikka nimi listalta puuttuisikin niin kaikkien valmennusryhmäläisten osallistuminen matkalle on toivottavaa ja kaikki matkalla mukana olevat urheilijat toimivat varamiehinä ja osallistuvat mm avajaisiin ja palkintojenjakoon eli varamiehille mukaan normaali kisavarustus. Perinteisesti tämä on ollut kisa jossa on jonkun verran poisjääntejä/loukkaantumisia joten varamiehille on ollut myös käyttöä.

Meno ja paluu

Lähdemme matkaan tilausbussilla Myyrmäen urheilupuistosta (Hesburgerin edestä) lauantaina 5.9 kello 8:30. Olethan paikalla viimeistään 8:20. Paluu samaan paikkaan kilpailujen jälkeen arviolta 18:00. Paluumatkalla voidaan tarvittaessa pysähtyä Neste Keimola-asemalla jos joku haluaa jäädä siinä pois kyydistä. **TÄRKEÄÄ – JOS OLET BUSSISSA MUKANA MENOKYYDISSÄ JA LÄHDET KILPAILUSTA JOLLAIN MUULLA KYJDILLÄ, ILMOITA ASIASTA JUKALLE.** Jos tulet kilpailuun omalla kyydillä, kerro tästä omalle valmentajallesi.

Varustus

Varaa mukaan normaali urheiluvarustus (sis. mm lenkkarit, piikkarit, urheiluasu, verryttely/tuulipuku, päähine). Lisäksi kilpailuun tulee varata riittävä määrä lämpimiä vaatteita ja mahdollisen sateen varalta myös kuivia vaihtovaatteita mahdollisuuksien mukaan. Kilpailusta tai matkasta ei peritä erikseen maksua. Matkalle voi varata rahaa kisakioskia/ kaupassakäyntiä varten.

Ruokailu ja eväät

Jokainen urheilija huolehtii, että on syönyt aamulla ennen matkaanlähtöä kunnollisen, tukevan aamupalan. Kilpailussa ei ole järjestetty ruokailua, joten varaa mukaan riittävä määrä urheilijalle sopivaa evästä mukaan, jottei nälkä pääse yllättämään päivän aikana (esim salaatti, leipä, hedelmät ovat matkalle erinomaisesti soveltuvia eväitä). Karkkia yms herkkuja voi syödä kilpailun jälkeen ja paluumatkalla kohtuullisessa määräi

Terveys- ja hygieniaohjeet

Kilpailuissa ja matkoilla pyritään noudattamaan viimeaikaisia terveys- ja hygienia ohjeita. Näihin liittyen muutamia muistutuksia ja tälle matkalle sovittuja käytäntöjä:

- sairaana ei voi osallistua kilpailuun eikä kilpailumatkalle. Ilmoita sairastumisestasi / kilpailusta poisjäännistäsi mahdollisimman pian omalle valmentajallesi. YU-sääntöjen mukaisesti sairastapauksessa voimme vaihtaa urheilijaa lajiin.
- pyritään pitämään turvavälit ja välttelemään kättelyä, halauksia yms.
- käsien huolellinen pesu usein mahdollisuuksien mukaan
- matkalle otetaan mukaan käsidesiä, mutta suositellaan että jokaisella olisi oma pieni käsidesipullo omaan käyttöön
- bussimatalla ei edellytetä kasvomaskin käyttöä, mutta seuralla on mukana pieni määrä maskeja ja jos jollain ilmenee kilpailupaikalla flunssaoikeita, edellytetään sairastuneelta maskin käyttöä loppumatkan ajan.

Salamien joukkue

M17 – 200 m – Eeli
M17 – pituus – Einari
M17 – kuula – Aleks
M17 – sukkulaviesti – Eeli & Einari

P15 – 100 m – Tuomas
P15 – 2000 m – Ukko
P15 – seiväs – Elias
P15 – kuula – Tumi
P15 – sukkulaviesti – Tuomas & Tumi

P13 – 60 m aj – Abdulrahman
P13 – 1000 m – Noel
P13 – korkeus - Yasin
P13 – moukari – Nooa
P13 – sukkulaviesti – Noel & Abdulrahman

P11 – 60 m aj – Rasmus
P11 – 1000 m – Aron
P11 – pituus – Julius J
P11 – keihäs – Julius K
P11 – sukkulaviesti -Karo & Alexander

T/P15 1000 m kävely – Heidi

N17 – 200 m – Olivia
N17 – pituus – Jenna
N17 – kuula – Takwa
N17 – sukkulaviesti – Jenna & Micaela

T15 – 100 m – Aava
T15 – 2000 m – Eva
T15 – seiväs – Emma
T15 – kuula – Sara
T15 – sukkulaviesti – Aava & Milja

T13 – 60 m aj – Elina
T13 – 1000 m – Maiju
T13 – korkeus – Ronja
T13 – moukari – Iida
T13 – sukkulaviesti – Helmi & Rosaliina

T11 – 60 m aj – Viivi P
T11 – 1000 m – Emilia
T11 – pituus – Niina
T11 – keihäs – Salla
T11 – sukkulaviesti – Minea & Minttu

Kilpailuun osallistuvat joukkueet:

Porin Yleisurheilu, Keski-Uudenmaan Yleisurheilu, Mikkelin Kilpa-Veikot, Joensuun Kataja, Nurmijärven Yleisurheilu, Lappeenrannan Urheilumiehet, Karhulan Katajaiset, Borgå Akilles, Vantaan Salamet, Pyhäselän Urheilijat, Vasa IS, Noormarkun Nopsa, Seinäjoen Seudun Urheilijat, Länsi-Uudenmaan Urheilijat, Hyvinkään Seudun Urheilijat, Hämeenlinnan Tarmo

Muuta

Mukaan reilusti innostusta ja positiivista mieltä. Pidetään kaikki yhdessä huolta siitä että Vantaan Salamet näkyy ja kuuluu kisoissa positiivisessa mielessä. Pidetään huoli siitä ettei menestys kisoissa jää ainakaan kannustuksen puutteesta kiinni...ja muistetaan kannustaa myös muidenkin seurojen kilpailijoita.

Terveisin,

Jukka Vakkilainen
joukkueenjohtaja/matkanjohtaja
0400-419926