**Tärkeää infoa Seuracupin finaaliin Alaveteliin la 30.8. lähtijöille!**

* Bussi lähtee lauantaina klo 5.30 yleisurheilukentältä! Ole ajoissa ja reippaana paikalla!
* Menomatkalla on tiukka aikataulu, joten pysähdyksiä tehdään vain yksi erittäin nopea vessapysähdys. Varaa menomatkalle reilusti terveellistä evästä ja juomista.
* Osanoton varmistus, kilpailunumerot, ruokaliput ym. hakee joukkueenjohtaja klo 9.00 mennessä kisakansliasta.
* Avajaiset alkavat klo 9.30. Joukkueet kokoontuvat kello 9.20 mennessä takasuoralle mukanaan tuomansa oman nimikyltin tai seuralipun taakse.
* Seuraa edustaa yksi urheilija jokaisessa lajissa.
* Kenttälajeissa jokaisella kilpailijalla on neljä suoritusta.
* Pisteet joka lajista lasketaan sijoitusten mukaan. Esim. kun mukana on 16 joukkuetta: 1) 17p – 2) 15p – 3) 14p – 4) 13p …16) 1p.
* Seura on tilannut jokaiselle urheilijalle ja huoltajalle ruokalipun, ne saadaan paikan päällä. Jokainen urheilija huolehtii, että käy syömässä itselleen sopivaan aikaan klo 11-15 välillä Alavetelin alakoululla osoitteessa Tastintie 30 (matkaa kentälle n. 700 m). Huoltajat huolehtivat, että kaikki urheilijat ehtivät syömään joko ennen tai jälkeen oman suorituksen.
* Kaikki urheilijat kokoontuvat calling-teltan luo, josta heidät viedään johdetusti suoristuspaikoille! Calling: juoksuissa 20 min ennen lähtöä, kenttälajeissa 30min ennen lajin alkua, seiväshypyssä 45min ennen lajin alkua. Huoltajat huolehtivat, että kaikki joukkueemme urheilijat ovat ajoissa calling-teltalla.
* Verryttely tapahtuu harjoitusnurmikentällä tai läheisellä uimarannalla. Kenttäalue on tarkoitettu VAIN kilpailijoille ja toimitsijoille. Jokaiselle seuralle jaetaan yksi ns. vihreä kortti (joukkuejohtajalle) ja kaksi keltaista korttia (valmentajille). Näillä korteilla pääsee tarvittaessa käymään kentällä avustamassa esim. nuorimpia urheilijoita lähtötelineiden asettamisessa.
* Sukkulaviesti juostaan nurmella yhdessä erässä. Sukkulaviesti juostaan avojaloin. Juoksujärjestys on nuorimmasta vanhimpaan: P11, T11, P11, T11, P13, T13, P13, T13, P15, T15, P15, T15, M17, N17, M17, N17.
* Terveellistä evästä kannattaa pakata reilusti mukaan! Eväsleipiä, hedelmiä, välipalapatukoita jne. Jokainen huolehtii,että syö jotain tasaisin väliajoin ja juo tarpeeksi vettä koko päivän ajan.
* Myös rahaa kannattaa varata mukaan. Kisapaikalla on kioski, josta voi ostaa makkaraa, sämpylää ym. Takaisintulomatkalla ehditään tarvittaessa pysähtyä myös syömään.
* Lämmintä vaatetta ja vaihtovaatetta myös reilusti mukaan!
* Päivästä tulee erittäin pitkä mutta varmasti ikimuistoinen! Kotiinpäin lähdetään ajelemaan heti kilpailujen päätyttyä, n. klo 15.30-16.00.
* <https://ifasarna.idrott.fi//startsidan/> sivulta löytyy Seuracupin kaikki ohjeistukset. Ohjeisiin kannattaa tutustua etukäteen tarkasti! Jokainen urheilija selvittää etukäteen oman lajinsa aikataulun ja sen moneltako pitää olla calling-teltassa. **Mennään kisoihin positiivisella energialla, finaalitunnelmasta nauttien ja toinen toisiamme kannustaen ja zempaten 😊**