

Masto Cup muistio

Tässä muistiossa on ohjeita osallistumisesta Masto Cup turnaukseen 2014. Lukekaa nämä ohjeet ainakin yhden kerran läpi ja tarkistakaa siinä olevat muistilistat tarvittavista tavaroista.

Ottelut

Kaikki ottelut pelataan Radiomäen nurmikentillä 1 ja 2, osoitteessa Radionmäenkatu. Kyseessä on yleisurheilukenttä.

Olemme B-lohkoksa. Meidän otteluiden tarkat tiedot löytyvät täältä:

<http://kuusysi.torneopal.fi/taso/joukkue.php?turnaus=mastocup2014&joukkue=119049>.

Aikataulu

Lauantaina pelataan neljä ja sunnuntaina kolme ottelua. Ensimmäiset kuusi ottelua ovat taulukossa alla.

Taulukko 1 Ottelut lauantaina

Päivämäärä	Peli alkaa	Kenttä	Vastustaja
2.8.2014	11:15	Radiomäki 1	HyPS
2.8.2014	13:45	Radiomäki 1	Sibbo V
2.8.2014	15:30	Radiomäki 2	FC Kuusysi Sininen
2.8.2014	17:45	Radiomäki 2	Mäntsälän Urheilijat T98-99
3.8.2014	12:00	Radiomäki 2	Team Vanpa
3.8.2014	14:30	Radiomäki 2	LePa Vihreä

Sunnuntain kolmas ja viimeinen ottelu riippuu edellisten otteluiden tuloksista. Se pelataan A-lohkon samalle sijalle tullutta vastaan. Peli alkaa klo 15:45 – 18:00.

Peliaika on 2 x 20 min.

Paikalla on oltava viimeistään tuntia ennen ensimmäistä ottelua. Junalla tulevat ehtivät paikalle hyvin. Katso osa *Kuljetukset* jäljempänä.

Vaihdot

On aina mahdollista, että pelissä tapahtuu pieniä haavereita ja että pelaaja on otettava pois kentältä. Kokonaispeliajaksi tulee 7 x 20 = 140 minuuttia (2:20).

Vaihdossa olevien pelaajien tulee seurata peliä ja lukea pelitapahtumia sillä silmällä, että joutuu lyhyellä varoitusajalla tai yhtäkkiä mihin tahansa paikkaan kentällä. Suunnitteleme toki vaihdot etukäteen, mutta pelin edetessä vaihdot yleensä joudutaan tekemään improvisoimalla.

Älkää antako periksi siitä, että menetätte pallon tai ette saa sitä heti pois vastustajalta vaan käytte saman tien uudelleen kimppuun. Yleensä riittää vastustajan ohjaaminen kentän laitaan, jolloin hänen mahdollisuutensa tehdä maali tai syöttää maalille pienenee oleellisesti.

Jos tunnette saaneenne tarpeeksi tai satutatte itsenne ja olette valmis vaihtoon, niin vinkatkaa valmentajaa nostamalla käsi pystyyn. Älkää jääkö roikkumaan kentälle, jos ette jaksa juosta mukana. Pääsette kyllä takaisin sinne ja peliaikaa varmasti riittää!

Leiri

Etsimme leirille (reput ja tarvikkeet) sopivan paikan turnausalueelta. Alueelta ei saa lähteä pois kertomatta joukkueenjohtajalle. Ilman muuta on selvää, että emme roskaa paikkoja ja käyttäydymme muutenkin hyvin.

Soittakaa minulle, jos eksytte. Kaikilla pitäisi jo olla joukkueenjohtajien puhelinnumerot tiedossa: 041 – 458 9558 (Jari) ja 0400 – 709 943 (Kari).

Lepotauko

Lämmittelyt aloitetaan puoli tuntia ennen ottelua. Vähän ennen ottelua siirrytte varjoon odottamaan pelin alkua. Riittävästi aikaa on käytettävä huilaamiseen, ei auringonottoon! **Tauon aikana juodaan vettä pieninä kulauksina koko ajan.**

Vaikka ollaankin jo elokuussa, voi lämpötila olla todella korkea. Viime vuonna Masto Cupissa oli hellettä ja vuonna 2010 oli 34 °C! Veden juominen on ehdottoman tärkeää ja se tulee aloittaa ajoissa. Jos vettä tulee juotua liian vähän tai oleskelette auringossa, niin seurauksina ovat huono olo, väsymys, ärtymys ja päänsärky. Sellaisessa tilassa ei voi odottaa hyvää suoritusta.

Aurinkolasit kannattaa ottaa mukaan, jos on herkkyyttä saada päänsärkyä auringonpaisteesta. Suurehko hattu on myös erittäin käyttökelpoinen väline taukojen aikana.

Kuljetukset

Autot

Kuljetuksia ei ole vielä sovittu. Merkitkää kuljetustarpeen tai muille tarjoamanne paikkamäärän Nimenhuutoon. Voi olla, että jotkut joutuvat tulemaan junalla, jos emme saa tarpeeksi autoja paikalle.

Juna

Jos joudumme turvautumaan julkisiin, on tarjolla lähiliikenteen Z-linja, joka pysähtyy Tikkurilassa ja Keravalla ja lähtee lauantaina tunnin välein. Asemalta turnauspaikalle on 600 m kävely matka.

Junien tarkemmat aikataulut löytyvät VR:n sivuilta, mutta lauantaina klo 8:55 Tikkurilasta lähtevällä vuorolla ehtii sopivasti perille Lahden rautatieasemalle klo 10:42. Lipun hinta on 12,20 €.

Lauantaiaamuna on herättävä riittävän aikaisin, viimeistään klo 7:45, jotta ehditte syödä aamiaisen, tarkistaa varusteenne ja saapua ajoissa Lahteen turnauspaikalle, jossa on oltava 10:15. Sopikaa hakuajat sen auton kuljettajan kanssa, jonka kyydillä tulette tai varmistakaa, että ehditte junaan, joka kulkee tunnin välein.

Ruokailu

Aamiainen

Kotona ennen ensimmäistä ottelua on syötävä aamiainen, josta saatte tarpeeksi energiaa, mutta joka ei jää vatsaan hyllymään. Huomatkaa, että heräämisestä ensimmäisen pelin loppuun kuluu noin viisi tuntia.

Lounas

Meillä ei ole tilattua lounasta. Turnauksen sivuilla lukee, että ylimääräisiä lounasannoksia on rajoitetusti tarjolla turnauksen ruokalassa Ståhlberginkadulla (sama paikka kuin viimeksi). Voimme käydä katsomassa, onnistuisiko ruokailu siellä.

Välipala

Lauantaina lounaan jälkeen on kaksi ottelua, klo 15:30 ja klo 17:45. Näiden välillä on hyvä syödä välipalaa, jotta jaksaa tsempata myös viimeisessä ottelussa.

Sopivat eväät välipalaan kannattaa tehdä jo kotona. Paikalta saanee ostaa syötävää, mutta voi olla parempi varautua siihen jo kotona.

Sunnuntain lounas Mamma Mariassa

Voimme käydä syömässä pastaan erikoistuneessa ravintolassa sunnuntain otteluiden jälkeen. Koska emme vielä tiedä peliaikaamme sunnuntaina, emme varaa tällä kertaa pöytiä.

Mamma Maria sijaitsee Lahden torin laidalla. Ravintolan sivut löytyvät täältä: <http://mammamaria.fi/>.

Lääkkeet

Muistakaa ottaa lääkkeet lääkärin antamien määräysten mukaan. Astmalääkkeet tulee ottaa mukaan peleihin (ja harjoituksiin), jotta ne ovat nopeasti saatavilla tarvittaessa.

Turnauspäivän jälkeen

Kun tulette lauantaina kotiin, niin muistakaa huoltaa varusteenne ja syödä hyvin, mutta terveellisesti. **Ei kannata ahmia karkkeja eikä valvoa liikaa illalla**, jotta olette sunnuntaina hyvässä kunnossa.

Muistakaa venyttelyt illalla sekä mahdollisten haavojen ja naarmujen hoitaminen, jotta ne eivät tulehdu.

Laittakaa rasvaa, jos olette vähänkin palaneet auringossa.

Varusteet

Jokaisen tulee muistaa pitää huolta omista varusteistaan kentällä. Kaverin unohtunut paita tulee ottaa mukaan, jos huomaat että tavaraa on jäänyt jälkeen. Laittakaa merkinnät omiin tavaroihinne, jotta ne löytävät omistajansa.

Pelivarusteet

Pelivarusteet ovat virallinen oranssi pelipaita, tumman siniset housut, oranssit sukat sekä kengät, suojukset, pallo ja vesipullo. **Tarkistakaa varusteenne kahteen kertaan ennen kuin lähdette kotoa.** Varavarusteita on tarjolla korkeintaan hyvin rajoitetusti.

Huolehtikaa, että hiuksenne on laitettu siten, että ne eivät lentele silmille. Korvakorut kannattaa jättää kotiin, jotta ne eivät huku tai unohdu kentälle. Tuomarit ovat tarkkoja tästä eivätkä anna pelata kentällä, jos pelaaja ei suostu poistamaan niitä.

Laittakaa laastarit jalkaanne jo ennen lämmittelyä, jotta paikat eivät turhaan ehdi kipeytyä.

Peliliivit

Varaudumme keltaisilla liiveillä siihen, että jollain toisella joukkueella sattuu olemaan samanväriset paidat. **Ainakin Team Vanpaa vastaan joudumme pelaamaan liiveillä.**

Aurinkorasvat

Kaikkien on laitettava aurinkorasvaa iholle estämään palamista ja vähentämään ihosyövän riskiä. Olemme paikalla koko päivän, joten ainakin herkemmat ihot ovat vaarassa.

Muut varusteet

Voitte halutessanne ottaa mukaan toisenkin paidan ja muita vaatteita, jos tuntuu mukavammalta olla välillä kuivissa vaatteissa. Varsinkin pelien jälkeen kotimatkan ja ravintolan ajaksi voi olla hyvä olla toinen paita, sukat ja housut.

Leiripaikalla olisi hyvä olla joku iso pyyhe, jotta ei tarvitse istua suoraan nurmikolla. Leiri- tai kenttätuolit ovat myös suosittuja, etenkin varttuneempien keskuudessa.

Vesipulloja voi ottaa mukaan kaksi, jotta niitä ei tarvitse käydä niin usein täyttämässä.

Iso hattu ("Sombrero") on hyvä tapa suojata päätä auringonpistolta ja kasvoja ja niskaa palamiselta.



Masto Cup paidat

Turnauksesta voi ostaa punaisia Masto Cup paitoja ja juomapulloja. Lisätietoja täältä:
<http://www.fckuusysi.fi/?sivu=turnaustuotteet>.