

# Liise jooksu Juhend

## Eessõna

Meie ürituse idee sündis ühel talve õhul, kui lumi oli maas ja teotahe ning entusiasm ei lasknud ideel maha vaikida. Tahtsime külalistele näidata oma saart uue nurga alt, et neil, kel uudishimu, saaks avastada enda jaoks ehk veel käimata Eesti nurga hoopis huvitaval ja heatahtlikul viisil.

Palume osalistel läheneda meie kolmepäevasele üritusele mõistvalt ja koostöövalmilt, et nii ühiselt kolm päeva kõigi osapoolte jaoks positiivse ja kogemusterikkana kauaks meelde jääksid 😊

Kuna saarele palju jooksjaid ei mahu, oleme sümbolse osalustasu eest võistlejatele taganud kvaliteetsed jooksutingimused, meelelahutuse ja soojemast-sooja vastuvõtu. Palume osalemisel arvestada saare kauguse ja eripäraga.

## 1. Üldinfo

- 1.1. Liise jooksu üritus toimub 17.-19. mai 2019. aastal Ruhnu saarel.
- 1.2. Liise jooksu korraldab OÜ Liise Talu Ruhnu Saarel.
- 1.3. Kontakt telefon: +372 520 8756 (Luise–Maria Jõers); +372 529 2456 (Martha Liise Kapsta)
- 1.4. Liise jooksul on 18. mail kavas järgmised põhidistantsid:
  - 42,195 km (edaspidi maraton)
  - 21,1 km (edaspidi poolmaraton)
  - 10,9 km jooks
- 1.5. Lisaks on kavas distants lastele:
  - Lastejooks
- 1.6. Liise jooksu kohtunik on Priit Neeme

## 2. 17.-19. mai päevakava

Reede, 17.mai	Laupäev, 18.mai	Pühapäev, 19.mai
16.00 Laev väljub Pärnust	07.00 – 09.00 Soovijatele hommikusöök	08.00 – 11.00 Soovijatele hommikusöök
19.00 Laev jõuab Ruhnu	Stardimaterjali jagamine ja viimaste registreerimine jooksule	11.00 – 14.00 Avatud kirikud ja muuseum
20.00 – 21.00 Soovijatele õhtusöök	09.30 Start maraton/poolmaraton/ 10,9 km distants	12.00 - 15,00 Soovijatele lõunasöök
21.00 “Ruhnu lugu” ehk soovijatele Ruhnu lühitutvustus	10.00 Lastejooks	13.00 – 15.00 Avatud tuletorn
	13.30 – 16.00 Soovijatele lõunasöök	16.00 Laev väljub Ruhnust
	16.00 Ühis koristus tööd Ruhnus vallale kuuluvate hoonete juures.	
	18.00 – 20.00 Soovijatele õhtusöök Soovijatele avatud saun	
	20.30 Autasustamine	
	21.00 Simman VLÜ!	

\*Ajakavas võib tekkida muudatusi ja täpsustusi vastavalt vajadusele.

## 3. Registreerimine

- 3.1. Osavõtjate registreerimine toimub internetis aadressil [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSduw9I01X2VLXqXwXeoVAH4bx6aUzJUPdL\\_ZN6sHe\\_zo7GYag/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSduw9I01X2VLXqXwXeoVAH4bx6aUzJUPdL_ZN6sHe_zo7GYag/viewform?usp=sf_link) Registreerimiseks tuleb täita registreerimisankeet.
- 3.2. Osaleja nimi ilmub stardiprotokolli pärast osavõtumaksu tasumist. Osavõtumaksu saab tasuda registreerimisankeedil märgitud pangakontole.
- 3.3. Registreerimine internetis lõpeb reedel, 17.mai kell 09.00. Kohapeal toimub osavõtutasu eest maksmine ainult sularahas.
- 3.4. Registreerimisel Liise jooksule aktsepteerib võistleja võistluse juhendit ja osaleb omal vastutusel.

## 4. Stardikorraldus

- 4.1. Maratoni (42,195 km) start laupäeval, 18.mai kell 9:30
- 4.2. Poolmaratoni (21,1 km) start laupäeval, 18.mai kell 9:30
- 4.3. 10,9 km start laupäeval, 18.mai kell 9:30
- 4.4. Kogunemine 30 minutit enne starti Liise talus. Vanusegrupid Liise jooksul on alljärgnevad:

Maratoni vanusegrupid Stardinumbrid 1-24	Poolmaratoni vanusegrupid Stardinumbrid 25-64	10,9 km distantsi vanusegrupid Stardinumbrid 65-99
Neiud vanuses 16-18	Neiud vanuses 15-18	Neiud vanuses 12-18
Noormehed vanuses 16-18	Noormehed vanuses 16-18	Noormehed vanuses 16-18
Naised vanuses 19-34	Naised vanuses 19-34	Naised vanuses 19-34
Mehed vanuses 19- 39	Mehed vanuses 19- 39	Mehed vanuses 19- 39
Naisveteranid I vanuses 35-44	Naisveteranid I vanuses 35-44	Naisveteranid I vanuses 35-44
Meesveteranid I vanuses 40-49	Meesveteranid I vanuses 40-49	Meesveteranid I vanuses 40-49
Naisveteranid II vanuses 45 ja vanemad	Naisveteranid II vanuses 45 ja vanemad	Naisveteranid II vanuses 45 ja vanemad
Meesveteranid II vanuses 50 ja vanemad	Meesveteranid II vanuses 50 ja vanemad	Meesveteranid II vanuses 50 ja vanemad

4.5. Startima peab tähistatud alguspunktist, valest asukohast startinud diskvalifitseeritakse.

## 5. Rajakorraldus

- 5.1. Teeninduspunktid asuvad iga raja viiendal kilomeetril.
- 5.2. Teeninduspunktides pakutakse vett ja vahtramahla ning energiat andvaid toitaineid. Vesi on valgetes topsides ja vahtramahl värvilistes topsides. Rajal asub WC ja vajadusel saab meditsiinilist abi.
- 5.3. Rada kulgeb vahelduva kattega teedel ja on tähistatud.
- 5.4. Rada on stardihetkest avatud 7 tundi, kella 9.30 – 16.30

## 6. Finišikorraldus

- 6.1. Finiš asub Liise talus
- 6.2. Kõiki lõpetajaid ootab finišis jook ja kehakinnitus. Kõiki maratoni, poolmaratoni ja 10,9 km distantsi lõpetajaid ootab finišis medal, mis riputatakse kaela koheselt peale jooksu.

## 7. Osavõtjad

- 7.1. Maratonil võivad osaleda vähemalt 16-aastased ning poolmaratonil vähemalt 15-aastased jooksupuhvilised, kes on antud distantsiks piisavalt treeninud. 10,9 km jooksul lubatakse osalema jooksupuhvilised alates 12 eluaastast.
- 7.2. Korraldajad soovivad enne registreerumist läbida tervisekontrolli, et arst kinnitaks võimekust läbida soovitud distants.

## 8. Ümberregistreerimine

- 8.1. Ümberregistreerimine toimub registreerimislehe uuesti täitmisel.
- 8.2. Ümberregistreerimine lõpeb 18. mail kell 9.00.
- 8.3. Kõigil ümberregistreerimistel (sh nimevahetusel) lisandub lisatasu 5 eurot pluss osavõtutasu vahe. Distsantsi vahetusel väiksemaks osavõtutasu muutust ei tagastata.

## 9. Osavõtutasud

- 9.1. Osavõtutasude registreerimisvoorud:

	42,2 km maraton	21,1 km poolmaraton	10,9 km jooks
kuni 01.04.2018	35 EUR	25 EUR	20 EUR
02.04.2018 - 23.05.2018	40 EUR	30 EUR	25 EUR
Kohapeal	45 EUR	35 EUR	30 EUR
Kohalik	20 EUR	15 EUR	10 EUR

- 9.2. Osavõtjatele kindlustatakse rada, rinnanumber, ajavõtt (ajavõtuga distantsi osalejatel), tulemus lõpuprotokollis, teenindus joogipunktides ja finišis, autasustamine, diplom, vajadusel esmaabi kogu raja ulatuses.
- 9.3. Liise jooksu ära jäämisel korraldajatest mitteolenevatel põhjustel (Laev ei sõida/ ebasobiv ilm) tagastatakse majutus ja laevapiletite hind.
- 9.4. Võistleja loobumisel (haigus, vabatahtlik loobumine jms) tagastatakse osavõtumaks 75% ulatuses kogusummast.

## 10. Stardimaterjalid

- 10.1. Stardimaterjalide hulka kuulub stardinumber, haaknõelad ja koostööpartnerite materjalid.
- 10.2. Stardimaterjalide väljastamine toimub Liise talus. Stardimaterjalide väljastamine lõpeb 30 minutit enne starti.
- 10.3. Starti lubatakse ainult Liise jooksu 2019.aasta stardinumbriiga võistlejad. Stardinumbr on personaalne.

## 11. Ajavõtt

- 11.1. Ajavõtt on manuaalne.
- 11.2. Number tuleb kinnitada rinnale ja number peab olema nähtav kogu võistluse vältel stardist finišijoone ületamiseni.
- 11.3. Number jääb võistlejale, seda ei ole vaja pärast jooksu tagastada.

## 12. Tulemused

- 12.1. Tulemused avaldatakse jooksvalt esialgsete mitteametlike tulemustena finišipaiga infotahvlil.

12.2. Ametlikud tulemused avalikustatakse kodulehel [www.liisetalu.ee](http://www.liisetalu.ee).

### **13. Meditsiiniline abi**

13.1. Meditsiiniline abi on vajadusel tagatud kogu raja ulatuses. Märgates rajal hädasolijaid, palume osalejail teatada sellest järgmisesse teeninduspunkti, rajal liikuvaile meditsiinitöötajaile, korraldamisega seotud inimestele või hädaabinumbri 112.

### **14. Katkestamine**

14.1. Võistluse meditsiinipersonalil ja kohtunikel on õigus võistleja rajalt ära kutsuda, kui nad peavad seda vajalikuks.

### **15. Diskvalifitseerimine**

15.1. Korraldajatel on õigus võistleja diskvalifitseerida, kui võistleja ei täida võistluse reegleid, segab kaasvõistlejaid või takistab mõnel muul viisil võistluse korraldamist.

### **16. Autasustamine**

16.1. Parimate autasustamine toimub vastavalt ajakavale Liise talu hoovis.

16.2. Maratonil autasustatakse iga vanusegrupi 1 parim diplomi ja kohaliku meenega  
Poolmaratonil autasustatakse iga vanusegrupi 1 parim diplomi ja kohaliku meenega. 10,9 km distantsil autasustatakse iga vanusegrupi 1 parim diplomi ja kohaliku meenega.

### **17. Fotografeerimine**

17.1. Korraldajatel on õigus kasutada võistlusel korraldajate poolt tehtud fotosid ja videosid määramata aja jooksul.

### **18. Protesteerimine**

18.1 Kõik protestid võistlustulemuste, määruste rikkumise jne kohta tuleb esitada 1 tunni jooksul pärast võistluse lõpetamist.

18.2 Protesti tasu on 10 eurot, mis tagastatakse ainult protesti rahuldamisel. Kõik võistlusega seotud protestid lahendab võistluse žürii, kuhu kuuluvad: võistluse korraldajad, peakohtunik, ja meditsiinitöötajad