

Liise jooksu 2020 juhend

Eessõna

Juba talvel hakkame mõtlema uue kevade ja suve peale. Nii sündis jooksu idee ühel ilusal talvapäeval, mil lumi oli katnud saare ja jäi hetk iseendaga.

Sellest hetkest ei lasknud õhkõrn mõte, et teha saarel jooksuvõistlus, kuidagi enam lahti. Mõte hakkas veerema ja nii sai mõttest vahva sündmus Ruhnu kevadesse.

Liise jooksuga tutvustame oma saart natuke teise nurga alt, kui tavaline saare külastaja seda näeb. Need, kes ei tea, et Eestimaa kauges edelanurgas asub Ruhnu ja kellele meeldib joosta, neil tasub see tee ette võtta.

Oleme kolm päeva sisustanud spordi, meelelahutuse, heategevuse ja teadmiste täiendamise.

Kuna saare elu mõjutavad kõige rohkem ilmad, mis ei sõltu korraldajatest, siis sellega tuleb arvestada.

1. Üldinfo

- 1.1. Liise jooks toimub 15. -17. mail 2020. aastal Ruhnu saarel.
- 1.2. Korraldab OÜ Liise Talu Ruhnu Saarel.
- 1.3. Liise jooksul on 16. mail kavas järgmised põhidistsantsid:
 - Maraton 42,195 km
 - Poolmaraton 21,1km
 - 10,9 km
- 1.4. Lisaks on distantsid lastele
 - Lastejooks 2 km
 - Mudilastejooks umbes 800 m
- 1.5. Liise jooksu kohtunik on Priit Neeme.
- 1.6. Võistluskeskus Liise talu, Ruhnu saar.
- 1.7. Kontaktid:
 - 520 8756 Luise–Maria Jõers
 - 585 04203 Jane Jaanus

2. 15. - 17. mai ajakava ja saarele saabumise logistika

- 2.1. Üks võimalus saarele tulla on liinilaev Runö, mille piletid tuleb registreerimislehel ära märkida.
- 2.2. Laev väljub reedel, 15.05.2020 Munalaiu sadamast kell 11:00 ja Pärnu sadamast kell 18:00.
Pühapäeval, 17.05.2020 Ruhnust Munalaidu kell 10:00 ja Pärnusse kell 17:00.
- 2.3. Laevapileti hind edasi-tagasi 20 eurot.
- 2.4. Teine võimalus on tulla oma aluse või oma lennukiga.
- 2.5. Registreerimislehel tuleb ära märkida ka majutuse soov.
- 2.6. Juhul, kui soovitakse tuba jagada sõbranna või sõbraga, siis see palun märkida märkustesse või kui on erisoovid toidu osas.
- 2.7. Majutuse hind: kaks ööd 40 eurot inimese.
- 2.8. Saadame teie meiliaadressile enne Ruhnu tulemist juhised, kuidas tulla, mida kaasa võtta ja millega arvestama peab.

2.9. Ajakava ja lisateenuste hinnad

Reede, 15.mai	Laupäev, 16.mai	Pühapäev, 17.mai
<p>Munalaid - Ruhnu</p> <p>11:00 Laev väljub Munalaiust</p> <p>13:30 Laev jõuab Ruhnu, transport külla</p> <p>14:00 -16:00 Lõunasöök 6.-</p> <p>15:00 -16:00 "Ruhnu lugu" ajaloo tutvustus, Liise talus</p> <p>16:00 Soovijatele safari veoautokastis 7,-</p> <p>16:00 -18:00 Avatud kirikud 5.- / 3.- muuseum 2.50.- / 2.- / 1,-</p> <p>17:00 -19:00 Avatud tuletorn 3.- / 2.-</p> <p>18:00 -20:00 Õhtusöök 6.-</p> <p>- Stardimaterjali jagamine ja viimaste registreerimine</p> <p>21.00 Lähme tervitame Pärnust tulijaid</p> <p>Pärnu -Ruhnu</p> <p>18:00 Laev väljub Pärnust</p> <p>21:00 Laev jõuab Ruhnu, transport külla</p> <p>21:30 -22:30 Õhtusöök 6.-</p>	<p>07:00 -09:00 Hommikusöök 6.-</p> <p>- Stardimaterjali jagamine ja viimaste registreerimine</p> <p>09:30 Start - maraton, poolmaraton, 10,9 km distant</p> <p>9:45 Lastejooks 2 km ja mudilastejooks</p> <p>- Peale jooksu avatud saun.</p> <p>13:30-16:00 Lõunasöök 6.-</p> <p>16:00 "Oma jälg" ehk talgud!</p> <p>18:00-20:00 Õhtusöök 6.-</p> <p>19:00 Õhtupalvus vanas kirikus</p> <p>20:00 Autasustamine</p> <p>20:30 Simman, esineb Jarek Kasar</p>	<p>Ruhnu – Munalaid</p> <p>8:00 - 9:30 Hommikusöök 6.-</p> <p>9:30 Transport sadamasse Liise Talust</p> <p>10:00 Laev väljub Ruhnust</p> <p>Ruhnu - Pärnu</p> <p>8:00 -10:00 Hommikusöök 6.-</p> <p>10:00 Jumalateenistus uues kirikus</p> <p>11:00 - 14:00 Avatud kirikud 5.- / 3.- muuseum 2.50.- / 2.- / 1.-</p> <p>12:00 - 15:00 Lõunasöök 6.-</p> <p>12:00 "Ruhnu lugu" ajaloo tutvustus, Liise talus</p> <p>13:00 Soovijatele safari veoautokastis 7.-</p> <p>14:00 - 16:00 Avatud tuletorn 3.- / 2.-</p> <p>16:30 Transport sadamasse Liise Talust</p> <p>17:00 Laev väljub Ruhnust</p>

3. Registreerimine

- 3.1. Eelregistreerimine toimub Liise Talu kodulehelt <http://liisetalu.ee/ET/> või lingil <https://my.raceresult.com/144280/registration?lang=en>
Registreerimine on õnnestunud, kui on saabunud kinnitus meilile.
- 3.2. Registreerimine on avatud internetikeskkonnas kuni 15.05. 2020 kell 17:00.
- 3.3. Kohapeal saab registreerida Liise talus kuni 16.05. 2020 kell 9:00, tasumine sularahas.

- 3.4. Registreerimise kord muutub, kui laevakohad liinilaevale Runö saavad täis.
- 3.5. Registreerumiseks tuleb täita registreerimisankeet ja tasuda osavõtutasu ning valitud lisateenused (laevapilet ja majutus).
- 3.6. Osaleja nimi ilmub stardiprotokolli pärast osavõtumaksu tasumist.
- 3.7. Osavõtumaksu saab tasuda registreerimisankeedil märgitud pangakontole.
- 3.8. Kinnitus Liise jooksul osalemise kohta tuleb teie meilile.
- 3.9. Registreerimisel Liise jooksule aktsepteerib võistleja võistluse juhendit ja osaleb omal vastutusel.

4. Ümberregistreerimine

- 4.1. Ümberregistreerimine kuni 15.05.2020 kell 17:00.
- 4.2. Ümberregistreerimise soovist anda teada meilile karksisport@gmail.com
- 4.3. Kohapeal saab ümber registreerida Liise talus kuni 16.05. 2020 kell 9:00, tasumine sularahas.
- 4.4. Ümberregistreerimistel (sh nimevahetusel) lisandub lisatasu 5 eurot pluss osavõtutasu vahe.
- 4.5. Distsantsi vahetusel väiksemaks osavõtutasu muutust ei tagastata.

5. Stardikorraldus

- 5.1. Maratoni start 16. mail 2020 kell 9:30.
- 5.2. Poolmaratoni start 16. mail 2020 kell 9:30.
- 5.3. 10,9 km start 16. mail 2020 kell 9:30.
- 5.4. Lastejooks 2 km ja mudilastejooks 16. mail 2020 kell 9:45.
- 5.5. Kogunemine 30 minutit enne starti Liise talus.
- 5.6. Startima peab tähistatud alguspunktist, valest kohast startinu diskvalifitseeritakse.
- 5.7. Startima lubatakse 2020. aasta stardinumbritega jooksjad.
- 5.8. Stardinumbrid on kahte värvi: sinised ja punased.
- 5.9. Maratonil ja poolmaratonil jooksjate stardinumbrid on punased.
- 5.10. 10,9 km jooksjatel sinised.
- 5.11. Esimese maratonijooksja ees sõidab jalgrattur.
- 5.12. Start on Liise talu väravas.

5.13. Vanusegrupid ja stardinumbrid

Maratoni vanusegrupid Stardinumbrid 1-20	Poolmaratoni vanusegrupid Stardinumbrid 21- 60	10,9 km distantsi vanusegrupid Stardinumbrid 61 - 120
Neiud vanuses 16-18	Neiud vanuses 15-18	Neiud vanuses 12-18
Noormehed vanuses 16-18	Noormehed vanuses 15-18	Noormehed vanuses 12-18
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

6. Rajakorraldus

- 6.1. Teeninduspunktid asuvad keerulistes kurvides või umbes iga 5 km tagant.
- 6.2. Teeninduspunktides pakutakse juua ning energiat andvaid toiduaineid.
- 6.3. Rajal on 2 WC-d.
- 6.4. Rada kulgeb mööda metsa-, heinamaa- ja külavaheteed, viimane on kõvakattega.
- 6.5. Rajad on tähistatud punaste ja siniste lintidega.
- 6.6. Tähistatud on kaks rada: 21, 1 km on punane ja 10, 9 km on sinine.
- 6.7. Maratoni jooksjad jooksevad 2 ringi 21, 1 km.
- 6.8. Rada on stardihetkest avatud 7 tundi: kell 9:30 – 16:30.
- 6.9. 21,1 km rajal on üks vaheajapunkt.

7. Finišikorraldus

- 7.1. Finiš on Liise talu väravas.
- 7.2. Kõiki lõpetajaid ootab finišis jook, kehakinnitus, medal ja saun.

8. Osavõtjad

- 8.1. Maratonil võivad osaleda jooksjad alates 16. eluaastast.
- 8.2. Poolmaratonil jooksjad alates 15. eluaastast.
- 8.3. 10,9 km distantsil jooksjad alates 12. eluaastast.
- 8.4. Korraldajad soovivad enne registreerumist läbida tervisekontrolli, et olla kindlad oma tervises.

9. Osavõtutasud

9.1. Osavõtutasude registreerimisvoorud ja hinnad

	42,195 km maraton	21,1 km poolmaraton	10,9 km jooks
kuni 01.04.2020	35 EUR	25 EUR	20 EUR
01.04. -15.05.2020	40 EUR	30 EUR	25 EUR
Kohapeal	45 EUR	35 EUR	30 EUR
Kohalik	20 EUR	15 EUR	10 EUR

- 9.2. Liise jooksu ärajäämisel korraldajatest mitteolenevatel põhjustel (laev ei sõida) tagastatakse majutuse ja laevapiletite raha.
- 9.3. Soovi korral saab osavõtutasu tõsta järgmisesse, 2021. aastasse.
- 9.4. Võistleja loobumisel enda soovil tagastatakse majutuse ja laevapileti raha ning osavõtutasu jäetakse tagastamata.
- 9.5. Tervislikel põhjustel loobumisel tagastatakse majutuse, laevapileti ja 50% osavõtutasust.
- 9.6. Omal soovil loobujad peavad loobumisest teada andma enne 10.05. 2020, hilisematele tagastatakse ainult majutuse hind.

10. Osavõtutasu sisaldab

- 10.1. Stardinumbr + haaknõelad
- 10.2. Ajavõtt
- 10.3. Elektrooniline diplom soovijaile
- 10.4. Medal
- 10.5. Rajateenindus
- 10.6. Vajadusel meditsiiniabi
- 10.7. Jook, kehakinnitus rajal ja finišis
- 10.8. Saun pärast jooksu
- 10.9. Transport sadam-küla-sadam
- 10.10. "Ruhnu lugu" ehk ajalooline tutvustus

- 10.11. "Oma jälg" ehk talgute korraldus
- 10.12. Autasustamine
- 10.13. Simman

11. Ajavõtt

- 11.1. Ajavõtt toimub elektrooniliste kiipidega, mis kinnitatakse ümber jala (pahkluu).
- 11.2. Võistluse lõppedes tuleb ajavõtukiip tagastada korraldajatele.
- 11.3. Number tuleb kinnitada rinnale ja see peab olema nähtav kogu võistluse vältel, stardist finišijoone ületamiseni.
- 11.4. Number jääb võistlejale.

12. Tulemused

- 12.1. LIVE tulemusi edastatakse näha Liise talu kodulehel <http://liisetalu.ee/ET/sport-ja-uritused/>
- 12.2. Ametlikud tulemused avaldatakse Liise talu kodulehel <http://liisetalu.ee/ET/sport-ja-uritused/>

13. Meditsiiniline abi

- 13.1. Meditsiiniline abi on tagatud kogu raja ulatuses.
- 13.2. Hädasolija peab minema lähimasse teeninduspunkti või helistama 112.
- 13.3. Kui võistlejad märkavad rajal hädasolijat, siis palume teatada sellest lähimasse teeninduspunkti või helistada 112.
- 13.4. Võistluse päevadeks on kutsutud saarele Põhja-Eesti Regionaalhaigla kiirabi töötaja, lisaks on valves 2 kohalikku meditsiinitöötajat.

14. Katkestamine

- 14.1. Võistluse korraldajatel, meditsiinitöötajatel ja kohtunikul on õigus võistleja rajalt ära kutsuda, kui nad peavad seda vajalikuks.
- 14.2. Kui katkestaja soovib transporti rajalt võistluskeskusesse, siis tuleb sellest teavitada lähimat teeninduspunkti või helistada korraldajatele.

15. Diskvalifitseerimine

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

16. Autasustamine

- 16.1. Parimate autasustamine toimub vastavalt ajakavale Liise talu hoovis.
16.2. Autasustatakse maratoni, poolmaratoni ja 10,9 km esimest naist ja meest, olenemata vanusegrupist.
16.3. Autasustatakse üllatusmeenega, maratoni, poolmaratoni ja 10,9 km iga vanusegrupi esimene, teine ja kolmas naine ja mees.
16.4. 2 km jooksul autasustatakse 3 tüdrukut ja 3 poissi.

17. Fotografeerimine

- 17.1. Liise jooksu kolme päeva lõikes toimub fotografeerimine saabumisel, võistlemisel, olemisel ja lahkumisel.
17.2. Korraldajatel on õigus kasutada võistlusel 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 lõppemist.
18.2. Kõik võistlusega seotud protestid lahendab võistluse žürii, kuhu kuuluvad võistluse korraldajad, kohtunik ja meditsiinitöötajad.
18.3. Jooksvad küsimused lahendatakse vastavalt juhendile.

19. Korraldaja õigused

- 19.1. Korraldajal on õigus teha muudatusi ajakavas, juhul kui liinilaev Runö ei sõida halbade ilmaolude tõttu või tekib viivitus laevagraafikus.