



Liise jooksu juhend 2021.a.

Eessõna

Tänavu toimub Liise jooks 4. korda, seekord jookseme Ruhnus kohapeal ja virtuaalselt 28.-30. mail.

Liise jooks algab reedese Ruhnu sõiduga ning lõpeb pühapäeval. Kolm tegusat päeva on sisustatud spordi, meelelahutuse, heategevuse ja Ruhnu saart tutvustavate ekskursioonidega.

Oleme märkinud maha 21,1 km ja 10,9 km rajad, mis kulgevad üle heinamaade, läbi metsade, mööda külateid ja randa. Tänu Ruhnu väga mitmekesisele loodusele on rajad huvitavad oma tõusude ja langustega ning parajalt rasked.

Teeme midagi kasulikku saare jaoks talgute korras, kus iga kätepaar on teretunud, ent samas ei ole see kohustuslik.

Korraldame ekskursioone, et ka need kes pole Ruhnus käinud, saaksid kuulda ja näha Ruhnu lugu.

Laupäeva õhtul simman Liise talu õuel.

Ruhnu laev mahutab 48 inimest, Liise jooksu tarvis sõidab laev nii reedel kui pühapäeval kaks korda. Meie palve: kõik kes soovivad võtta üritusest osa palun registreerige ennast ka jooksule.

Virtuaaljooks toimub samuti 28.-30. mail. Jooksjad osalevad neile sobivas kohas ja ajal, võtavad aja oma seadmega ning registreerivad selle lingi kaudu, mis neile saadetakse.

Kohtumiseni Ruhnus või virtuaalrajal!

1. Üldinfo

- 1.1. Liise jooks toimub 28.-30.05.2021.a.
- 1.2. Korraldab OÜ Liise Talu Ruhnu Saarel
- 1.3. Jooks toimub Ruhnus kohapeal ja virtuaalselt
- 1.4. Liise jooksul kohapeal 29.05. on kavas järgmised põhidistsid:
 - Maraton 42,195 km
 - Poolmaraton 21,1 km
 - 10,9 km
- 1.5. Lisaks on distantsid lastele:
 - Lastejooks 2 km
 - Mudilastejooks umbes 800 m
- 1.6. Kui tuled Ruhnu siis osale palun maha märgitud rajal, mitte virtuaalselt
- 1.7. Ruhnus jooksjatele on elektrooniline ajavõtt
- 1.8. Võistluskeskus on Liise talus
- 1.9. Virtuaaljooks toimub samuti kolmel päeval 28.-30.05.2021.a.
- 1.10. Virtuaaljooksja jookseb temale sobivas kohas järgmistel distantsidel:
 - Maraton 42,195 km
 - Poolmaraton 21,1 km
 - 10,9 km
 - Lastejooks 2 km
- 1.11. Virtuaaljooksja võtab aega oma seadmega, distantsi läbimisel saadab tulemuse võimalusel koos pildiga (screenshot distantsist ja ajast nutiseadmel või pilt kellast), registreerimisel saadud lingile.
- 1.12. Korraldajad:
 - + 372 520 8756 Luise–Maria Jõers, luise@ruhnu.ee
 - + 372 585 04203 Jane Jaanus, janejaanus6@gmail.com

2. 28.-30.05. ajakava ja saarele saabumise juhised

2.1. Saarele saab tulla liinilaevaga Runö

2.2. Laev väljub reedel 28.05.

- Munalaiu sadamast kell 11:00
- Pärnu sadamast kell 18:00

Tagasi mandrile pühapäeval 30.05. Ruhnust

- Munalaiudu kell 10:00
- Pärnusse kell 17:00

2.3. Laevapileti hind 20 eurot edasi-tagasi

2.4. Registreerimislehel palun märkida, kas soovite tulla liinilaevaga Runö

2.5. Teine võimalus tulla saarele on oma aluse või lennukiga

2.6. Majutused on erinevates taludes, majutuse soov märkida registreerimislehel

2.7. Juhul, kui soovitakse tuba jagada kindla toakaaslasega või on erisoovid toiduosas siis palun märkida see registreerimislehel märkustesse

2.8. Majutuse hind 45 eurot kaks ööd täiskasvanu, laps kuni 12 aastane 20 eurot

2.9. Telkimisel 20 eurot kaks ööd täiskasvanu, laps kuni 12 aastane 10 eurot

2.10. Toitlustamist ei pea ette tellima

2.11. Saadame teie meilile Ruhnu tulemis juhised, kuidas tulla, mida kaasa võtta ja millega arvestama peab

2.11. Ajakava ja
lisateenuste hinnad

| LIISE JOOKS 2021 AJAKAVA | REEDE 28. MAI | LAUPÄEV 29. MAI | PÜHAPÄEV 30. MAI |
|-----------------------------------|---------------|---|---|
| | | <p>MUNALAIU - RUHNU</p> <p>11.00 LAEV VÄLJUB MUNALAIUST</p> <p>13.30 LAEV JÕUAB RUHNU SOOVIJATELE TRANSPORT KÜLLA MAJUTAME</p> <p>14.00 - 16.00 SOOVIJATELE LÖUNASÖÖK 6.-</p> <p>15.00 - 16.00 "RUHNU LUGU"</p> <p>16.00 - 17.00 AVATUD MUUSEUM 2,50.- / 2.-</p> <p>17.00 - 18.00 AVATUD KIRIKUD 5.- / 3.-</p> <p>18.00 - 19.00 AVATUD TULETORN 2.-</p> <p>18.00 "SAFARI" 7.- (KUI GRUPP ÜLETAB LIMIIDI TEHAKSE MITU SÖITU)</p> <p>19.00 - 20.00 SOOVIJATELE ÖHTUSÖÖK 6.-</p> <p>STARDIMATERJALI JAGAMINE JA VIIMASTE REGISTREERIMINE JOOKSULE</p> <p>21.00 LÄHME TERVITAME PÄRNUST TULIJAJD</p> <p>PÄRNU - RUHNU</p> <p>18.00 LAEV VÄLJUB PÄRNUST</p> <p>21.00 LAEV JÕUAB RUHNU SOOVIJATELE TRANSPORT KÜLLA MAJUTAME</p> <p>21.30 - 22.30 SOOVIJATELE ÖHTUSÖÖK 6.-</p> | <p>07.00 - 09.00 SOOVIJATELE HOMMIKUSÖÖK 6.- STARDIMATERJALI JAGAMINE JA VIIMASTE REGISTREERIMINE JOOKSULE</p> <p>09.30 START MARATON/POOLMARATON/ 10,9 KM DISTANTS</p> <p>10.00 LASTEJOOKS</p> <p>13.00 - 16.00 SOOVIJATELE LÖUNASÖÖK 6.-</p> <p>16.00 - 18.00 TALGUDI!</p> <p>18.00 -19.00 SOOVIJATELE ÖHTUSÖÖK 6.-</p> <p>19.00 AUTASUSTAMINE</p> <p>19.30 DJ NOËP</p> |



3. Osavõtutasud

3.1. Osavõtutasud

| | | | | |
|-------------------------|-----------|---------|---------|--------|
| | 42,195 km | 21,1 km | 10,9 km | 2 km |
| kuni 1.04.2021 | 30 EUR | 20 EUR | 15 EUR | 5 EUR |
| 2 . 0 4 . 30.04.2021 | 35 EUR | 25 EUR | 20 EUR | 5 EUR |
| 1 . 0 5 . 24.05.2021 | 40 EUR | 30 EUR | 25 EUR | 10EUR |
| Kohapeal | 45 EUR | 35 EUR | 30 EUR | 15 EUR |
| Virtuaaljooks | 20 EUR | 20 EUR | 20 EUR | 10 EUR |
| Kohalik | 20 EUR | 15 EUR | 10 EUR | tasuta |

4. Registreerimine

- 4.1. Registreerimine <https://my.raceresult.com/165249/registration?lang=en>
- 4.2. Ruhnus jooksule on avatud registreerimine kuni 24.05.2021. kell 17:00
- 4.3. Virtuaaljooksule on registreerimine avatud kuni 30.05.2021. kell 17:00
- 4.4. Registreerumiseks tuleb täita ankeet ja tasuda osavõtutasu
- 4.5. Osavõtumaksu tasuda registreerimisankeedil märgitud pangakontole
- 4.6. Peale tasumist ilmub teie nimi stardiprotokollis ja saate kinnituse meilile
- 4.7. Ruhnus jooksja nimi eemaldatakse finiši protokollist kui osavõtumaks pole tasutud 24.05.2021. kell 17:00
- 4.8. Virtuaaljookja nimi eemaldatakse finiši protokollist kui osavõtumaks pole tasutud 30.05.2021. kell 17:00
- 4.9. Kohapeal saab registreerida jooksule Liise talus kuni 29.05.2021. kell 9:00 maksta saab kaardi või sularahaga
- 4.10. Liinilaev Runö kohad on piiratud
- 4.11. Registreerimisel Liise jooksule aktsepteerib võistleja võistluse juhendit ja osaleb omal vastutusel

5. Ümberregistreerimine

- 5.1. Ümberregistreerimine toimub registreerimislehe uuesti täitmisel
- 5.2. Ümberregistreerimine lõpeb Ruhnus jooksjatele 24.05.2021. kell 17:00
- 5.3. Kohapeal saab ümberregistreerida Liise talus kuni 29.05.2021. kell 9:00
- 5.4. Ruhnus jooksjatele ümberregistreerimisel suuremaks distantsiks lisandub 3 eurot pluss osavõtutasu vahe
- 5.5. Ruhnus jooksjate distantsi vahetusel lühemaks enam makstud summat ei tagastata
- 5.6. Virtuaaljooksja saab ümberregistreerida virtuaal distantsil kuni 30.05.2021. kell 17:00
- 5.7. Virtuaaljooksjatele on ümberregistreerimine tasuta
- 5.8. Ümberregistreerimine virtuaaljooksult Ruhnus jooksule lisandub 3 eurot, osavõtutasu vahe ja lisateenuste summa, kuni 24.05.2021. kell 17:00
- 5.9. Ümberregistreerimisel Ruhnu jooksult virtuaaljooksule tagastatakse majutus- ja laevapiletite raha, kuni 24.05.2021. kell 17:00

6. Jooksu ära jäämine Ruhnus

- 6.1. Liise jooksu ära jäämine korraldajatest mitteolenevatel põhjustel näiteks:
 - COVid 19 tingitud nõuded
 - liinilaev Runö ei välju halva ilma tõttu
 - Runö tehnilisetikke korral
- 6.2. Jooksja saab osavõtutasu tõsta järgmisesse (2022.aastasse).
- 6.3. Kui jooksja ei soovi osavõtutasu tõsta järgmisse aastasse siis tagastatakse 50% osavõtutasust ning majutuse ja laevapileti raha
- 6.4. Kui jooksja soovib ennast Liise jooksu ära jäämisel ümberregistreerida virtuaaljooksule siis tagastatakse majutuse ja laevapileti raha
- 6.5. Võistleja omal soovil loobumisel tagastatakse ainult majutuse ja laevapileti raha
- 6.6. Tervislikel põhjustel loobumisel tagastatakse 50% osavõtutasust kuni majutuse ja laevapileti raha 24.05.2021. kell 17:00

7. Stardikorraldus Ruhnus

- 7.1. Maratoni start 29.05.2021. kell 9:30
- 7.2. 21,1 km start 29.05.2021. kell 9:30
- 7.3. 10,9 km start 29.05.2021. kell 9:30
- 7.4. Laste 2 km ja mudilastejooksu start 29.05.2021. kell 9:45
- 7.5. Kogunemine 30 minutit enne starti Liise talus
- 7.6. Liise talu väravas on märgistatud start
- 7.7. Startima peab tähistatud alguspunktist, valest kohast startinu ei ületa elektroonilist ajavõtu süsteemi ja seega ei lähe arvestusse
- 7.8. Startima lubatakse vaid 2021 aasta stardinumbritega jooksjad
- 7.9. Stardinumbrid ja märgistus rajal on kolme värvi: punased, sinised ja rohelised
 - maraton ja 21.1 km on punane
 - 10,9 km sinine
 - 2 km ja mudilastejooks roheline
- 7.10. Jooksjate ees sõidab jalgrattur

8. Vanusegrupid

8.1. Vanusegrupid ja stardinumbrid

| Maratoni vanusegrupid stardinumbrid 1-25 | 21,1 km vanusegrupid stardinumbrid 26- 90 | 10,9 km vanusegrupid stardinumbrid 91 - 150 |
|---|---|--|
| 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 Naisveteranid I vanuses | Mehed vanuses 19- 39 Naisveteranid I vanuses | Mehed vanuses 19- 39 |
| 35-44 | 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 |

9. Rajakorraldus Ruhnus

- 9.1. Teeninduspunktid asuvad teeristidel või umbes iga 5 km tagant
- 9.2. Teeninduspunktides pakutakse juua ning energiaampsu
- 9.3. Igas teeninduspunktis on vabatahtlik, kes küsimuste korral aitab
- 9.4. Rajal on 2 WC-d
- 9.5. Rada on märgitud maha üle terve saare
- 9.6. Tähistatud on kolm rada:
 - 21,1 km on punane
 - 10,9 km on sinine
 - 2 km on roheline

- 9.7. Maratoni jooksjad läbivad kaks 21,1 km ringi
- 9.8. 21,1 km rajal on 1 vaheajapunkt
- 9.9. Rada on avatud 7 tundi kuni 16:30
- 9.10 Virtuaalselt ei saa joosta Ruhnus märgitud rajal

10. Finišikorraldus Ruhnus

10.1. Finiš on Liise talu väravas, kus kõiki lõpetajaid ootab jook, kehakinnitus, medal ja saun

11. Osavõtjad

- 11.1. Maratonil võib osaleda alates 16. eluaastast
- 11.2. 21,2 km jooksjad alates 15. eluaastast
- 11.3. 10,9 km jooksjad alates 12. eluaastast
- 11.4 2 km jooksjad kuni 15. eluaastani
- 11.5. Korraldajad soovivad enne registreerumist läbida tervisekontrolli, et olla kindlad oma tervises

12. Osalustasu sisaldab

- 12.1. Ruhnus jooksjatele
 - Stardinumber + haaknõelad
 - Elektrooniline ajavõtt
 - Elektrooniline diplom soovijale
 - Rajateenindus
 - Vajadusel meditsiiniabi
 - Medal

- Jook, kehakinnitus rajal ja finišis
- Saun pärast jooksu
- Transport sadam-küla-sadam
- “Ruhnu lugu” ehk Ruhnu ajaloo tutvustus
- “Oma jälg” ehk talgute korraldus
- Autasu võitjatele
- Simman

12.2. Virtuaaljooksjatele

- Virtuaalne diplom
- Medal
- Autogrammiga plaat
- Postikulu

13. Ajavõtt

13.1. Ajavõtt Ruhnus toimub elektrooniliste kiipidega, mis kinnitatakse ümber jala (pahkluu)

13.2. Võistluse lõppedes tuleb ajavõtukiip tagastada korraldajatele

13.3. Stardinumber tuleb kinnitada nähtavale kohale

13.4. Stardinumber jääb võistlejale

13.5. Virtuaaljooksja võtab aega oma seadmega ja distantsi läbimisel saadab tulemuse võimalusel koos pildiga (screenshot distantsist ja ajast nutiseadmel või pilt kellast), registreerimisel saadud lingile. Jooksja võib teha pildi endast jooksmas

13.6. Virtuaaljooksjatele on oma paremusarvestus, mis sümboolne

14. Tulemused

14.1. Tulemusi näeb otse timesport.ee

14.2. Ametlikud tulemused avaldatakse Liise talu kodulehel

<http://liisetalu.ee/ET/sport-ja-uritused/>

15. Meditsiiniline abi Ruhnus

15.1. Meditsiiniline abi on tagatud kogu raja ulatuses

15.2. Hädasolija peab võimalusel minema lähimasse teeninduspunkti või helistama 112

15.3. Kui võistleja märkab rajal abivajajat, siis palume teatada sellest korraldajatele, lähimasse teeninduspunkti või helistada 112

15.4. Võistluse päevadeks on kutsutud saarele Põhja-Eesti Regionaalhaigla kiirabi töötajad, lisaks on valves 2 kohalikku meditsiinitöötajat

16. Katkestamine Ruhnus

16.1. Võistluse korraldajatel, meditsiinitöötajatel ja kohtunikul on õigus võistleja rajalt ära kutsuda, kui nad peavad seda vajalikuks

16.2. Kui katkestaja soovib transporti rajalt võistluskeskusesse, siis tuleb sellest teavitada lähimat teeninduspunkti või helistada korraldajatele

17. Diskvalifitseerimine Ruhnus

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

19. Autasustamine Ruhnus

19.1. Parimate autasustamine toimub vastavalt ajakavale Liise talu hoovis

19.2. Iga vanusegrupi parimat naist ja meest

- maraton
- 21,1 km
- 10,9 km
- 2 km

20. Fotografeerimine

20.1. Liise jooksule on tellitud fotograaf

20.3. Virtuaaljooksjad, palun pildistage ennast ja oma kaasjooksjat ning jagage pilte meiega

20.2. Korraldajatel on õigus kasutada antud fotosid ja videoid määramata aja jooksul

21. Protesteerimine

21.1. Kõik protestid võistlustulemuste, määruste rikkumise jms kohta tuleb esitada ühe tunni jooksul pärast võistluse lõppemist

21.2. Kõik võistlusega seotud protestid lahendab võistluse žürii, kuhu kuuluvad võistluse korraldajad, ajavõtumeeskond ja meditsiinitöötajad

21.3. Muud küsimused lahendatakse vastavalt juhendile

22. Korraldaja õigused

22.1. Korraldajal on õigus teha muudatusi ajakavas:

- juhul kui liinilaev Runö ei sõida halbade ilmaolude tõttu või tekib viivitus laevagraafikus
- või laeva tehniliserikke korral
- juhul kui COVID 19 viiruse tõttu seatakse meile piirangud

Kerget jalga!

