



Liise jooksu juhend 27.-29.05.2022.a.

Eessõna

Tänavu toimub Liise jooks 5. korda, jookseme Ruhnus ja virtuaalselt.

Meie üritus algab reedel 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, maratonlased jooksevad kaks korda 21,1 km.

Tänu Ruhnu väga mitmekesisele loodusele on rajad huvitavad oma tõusude ja langustega ning parajalt rasked.

Teeme midagi kasulikku saarele talgute korras, kus iga kätepaar on teretulnud, ent samas ei ole see kohustuslik.

Korraldame ekskursiooni, et 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 reedel ja pühapäeval kaks korda.

Virtuaaljooks toimub 27.-29. 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 28.05.2022.a.

1.2. Korraldab OÜ Liise Talu Ruhnu Saarel

1.3. Jooks toimub Ruhnus kohapeal ja virtuaalselt

1.4. Liise jooksul kohapeal 28.05. 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 kolmel päeval 27.-29.05.2022.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 nutiseadmest 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. 27.-29.05. ajakava ja saarele saabumise juhised

2.1. Saarele saab tulla liinilaevaga Runö

2.2. Laev väljub reedel 27.05.

- Munalaiu sadamast kell 10:00
- Pärnu sadamast kell 17:00

Tagasi mandrile pühapäeval 29.05.

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

2.3. Laevapilet hind edasi-tagasi: täiskasvanu 20 eurot, õpilane 10 eurot

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 toidu osas siis palun märkida see registreerimislehel

2.8. Majutuse hind: 50 eurot kaks ööd alates 13. eluaastast, 4 - 12 aastane 25 eurot

2.9. Telkimisel 20 eurot kaks ööd alates 13. eluaastast, 4 - 12 aastane 10 eurot

2.10. Toitlustamist ei pea ette tellima

2.11. Vahetult enne ürituse algust, saadame teie meilile Ruhnu tulemis juhised, kuidas tulla, mida kaasa võtta ja millega arvestama peab

2.11. Ajakava ja lisateenuste hinnad

Reede, 27.mai	Laupäev, 28.mai	Pühapäev, 29.mai
<p>Munalaid - Ruhnu</p> <p>10:00 Laev väljub Munalaiust</p> <p>12:30 Laev jõuab Ruhnu, transport külla</p> <p>13:00 -15:00 Lõunasöök 7,00</p> <p>15:00 -17:00 “ Ruhnu lugu” ajaloo tutvustus, algusega Liise talus, käiakse kirikutes ja muuseumis. kirikud 5,00 / 3,00 muuseum 3,00 / 2,50 / 1,50</p> <p>17:00 - 19:00 Soovijatele saffari veoautokastis tuletorn 4,00 / 2,00 (tuletorn avatud 18:00-19:00 neile, kes ei soovi saffarit)</p> <p>18:00 -20:00 Õhtusöök 7,00</p> <p>- Stardimaterjali jagamine ja registreerimine</p> <p>20:00 Lähme tervitame Pärnust tulijaid</p>	<p>07:00 -09:00 Hommikusöök 7,00</p> <p>- Stardimaterjali jagamine ja viimaste registreerimine</p> <p>09:30 Start - maraton, 21,1 km, 10,9 km</p> <p>9:45 Lastejooks 2 km ja mudilastejooks</p> <p>- Peale jooksu avatud saun, tasuta</p> <p>13:30-16:00 Lõunasöök 7,00</p> <p>16:00 “Oma jälg” ehk talgud!</p> <p>18:00-20:00 Õhtusöök 7,00</p> <p>19:00 Õhtupalvus vanas kirikus</p> <p>20:00 Autasustamine</p> <p>20:30 Simman</p>	<p>Ruhnu - Munalaid</p> <p>8:00 - 9:30 Hommikusöök 7,00</p> <p>9:30 Transport sadamasse Liise Talust</p> <p>10:00 Laev väljub Ruhnust Munalaiudu</p> <p>Ruhnu - Pärnu</p> <p>8:00 -10:00 Hommikusöök 7,00</p> <p>11:00 -13:00 “ Ruhnu lugu” ajaloo tutvustus, algusega Liise talus, käiakse kirikutes ja muuseumis. kirikud 5,00 / 3,00 muuseum 3,00 / 2,50 / 1,50</p> <p>13:00 - 15:00 Lõunasöök 7,00</p> <p>14:00 - 16:00 Soovijatele saffari veoautokastis tuletorn 4,00 / 2,00 (tuletorn avatud 15:00-16:00 neile, kes ei soovi saffarit)</p> <p>16:30 Transport sadamasse Liise Talust</p> <p>17:00 Laev väljub Ruhnust Pärnusse</p>
<p>Pärnu -Ruhnu</p> <p>17:00 Laev väljub Pärnust</p> <p>20:00 Laev jõuab Ruhnu, transport külla</p> <p>20:30 - 22:00 Õhtusöök 7,00</p>		

3. Osavõtutasud

3.1. Osavõtutasud

	42,195 km	21,1 km	10,9 km	2 km
kuni 28.02.2022	30 EUR	20 EUR	15 EUR	5 EUR
1 . 0 3 . 30.04.2022	35 EUR	25 EUR	20 EUR	5 EUR
1 . 0 4 . 23.05.2022	40 EUR	30 EUR	25 EUR	10 EUR
Kohapeal	45 EUR	35 EUR	30 EUR	15 EUR
Virtuaaljooks	25 EUR	25 EUR	25 EUR	10 EUR
Kohalik	20 EUR	15 EUR	10 EUR	tasuta

4. Registreerimine

- 4.1. Registreerimine <http://my.raceresult.com/190513/>
- 4.2. Ruhnus jooksule on avatud registreerimine kuni 23.05.2022. kell 17:00
- 4.3. Virtuaaljooksule on registreerimine avatud kuni 29.05.2022. 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 23.05.2022. kell 17:00
- 4.8. Virtuaaljooksja nimi eemaldatakse finiši protokollist kui osavõtumaks pole tasutud 29.05.2022. kell 17:00
- 4.9. Kohapeal saab registreerida jooksule Liise talus kuni 28.05.2022. kell 9:00 maksta saab kaardiga või sularahas
- 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 23.05.2022. kell 17:00
- 5.3. Kohapeal saab ümberregistreerida Liise talus kuni 28.05.2022. 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 29.05.2022. kell 17:00
- 5.7. Virtuaaljooksjatele on ümberregistreerimine tasuta
- 5.8. Ümberregistreerimine virtuaaljooksult Ruhnus jooksule lisandub 3 eurot, osavõtutasu vahe ja lisateenuste summa, registreerida saab kuni 23.05.2022. kell 17:00
- 5.9. Ümberregistreerimisel Ruhnu jooksult virtuaaljooksule tagastatakse ainult majutus- ja laevapiletite raha, kuni 23.05.2022. 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 tehniliserikke korral
- 6.2. Jooksja saab osavõtutasu tõsta järgmisesse (2023. 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 23.05.2022. kell 17:00

7. Stardikorraldus Ruhnus

- 7.1. Maratoni start 28.05.2022. kell 9:30
- 7.2. 21,1 km start 28.05.2022. kell 9:30
- 7.3. 10,9 km start 28.05.2022. kell 9:30
- 7.4. Laste 2 km ja mudilastejooksu start 28.05.2022. 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 kes ei ületa elektroonilist ajavõtu süsteemi ei lähe arvestusse
- 7.8. Startima lubatakse vaid 2022 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- 80	10,9 km vanusegrupid stardinumbrid 81 - 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	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

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 tualetti
- 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. Rada on avatud 7 tundi kuni 16:30

9.9. Virtuaalselt ei saa joosta Ruhnus märgitud rajal

10. Finišikorraldus Ruhnus

10.1. Finiš on Liise talu väravas, kus kõiki lõpetajaid ootab jook, 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 nutiseadmest või pilt kellast), registreerimisel saadud lingile. Jooksja võib teha pildi endast jooksmas

13.6. Virtuaaljooksjatele on oma paremusarvestus, mis on 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 päevaks 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. Autasustatakse 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 korraldaja, ajavõ-tumeeskond 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 lae-vagraafikus
- laeva tehniliserikke korral
- COVID 19 viirusega seotud piirangud

Kerget jalga!