



Juhised 2019

Ümber Värskja järve jooks on liitunud Võrumaa pikamaajooksude sarjaga ning tegemist on sarja IV etapiga. On rahvaspordisündmus, kus pakutakse osalemislusti või võistlusluspingutust kõikidele, alates tipp- ja harrastusportlastest tulemusjooksjateni kuni sörkides või kõndides liikujateni välja.

Igale ühele oma väljakutse!

VÕISTLUSKESKUS:

Võistluskeskus asub Värskas, [Värskja staadionil](#).

Sõiduki parkimine staadioni juures ainult vastavalt võistluspäeva liikluskorraldusele.

STARDID:

Kõikide distantside start on Värskja staadionilt.

Ühiselt startivad **10 km** põhidistantsile ja **5 km** distantsile minejad **kell 13:00**

AJAJOOKSUDE DISTANTSID:

Põhidistantsi pikkus MN16+ on 10 km - kaks ringi ümber järve.

MN 12 ja MN 14 klasside ning “vaba klassi” distants 5 km - üks ring ümber järve.

Minidistants 1,2 km Värskja tervisekeskuse radadel, osaleda võivad kõik vanematest mudilastest kuni eakateni. EELKÕIGE mudilastele, kellele järve ringi on veidi palju, aga mudilaste 400 m lühike tundub!

10 km distantsil joogipunkt poolel maal, esimese ringi lõpus.

SOOVITAME VÄGA KAALUDA, KAS EELKOOLIEALISEL VÕI ALGKLASSIDE ALGUSES ÕPIV MUDILANE IKKA LÄHEB ÜMBER JÄRVE RINGILE, PIGEM SOOVITAME MINIDISTANTSIL OSALEDA!

MINIDISTANTS (1,2 km) start on 14:15.

MUDILASTE JOOKSU (400 m) start on ca 14:30

Kepikõndijatele ja kõndijatele on ühisstart koos põhidistantsi jooksjatega kell 13:00

Rada avatud kuni kella 15:00.

SOOVITAME KÄIMISKEPID KAASA VÕTTA!

Kõikidele distantsi läbinud kõndijatele on finišis medal **puslemedal diplom** ja veepudel.

Ajavõtt toimub kepikeõndijatel oma soovi korral SI-kaardiga, millega saab registreerida ka oma osaluskorra, lisaks soovitame osaluskorra registreerida nutitelefoni QR-koodi pildistades, kellel see võimalus on. Mõlema variandi jaoks on vajalik varustus finišis. Täpsemalt SI- ja NUTImängudega liitumise ja/või sarja ülevaate kohta [Võrumaa Mängude keskkonnas](#).

NB! Korraldajad eeldavad, et kõik, kes registreeruvad kõnnile läbivad raja kõndides. Neile, kes tunnevad, **et vaid kõndimisest jääb väheks**, soovitame võtta vastu väljakutse ning osaleda jooksjate ridades, kasutades vahelduvalt sörki ja kõndi :) **Valikus on lausa 3 erineva pikkusega jooksudistantsi.**

SOOJENDUSVÕIMLEMISED JA SOOJENDUSJOOKS:

Soojendusvõimlemine **algab võistluskeskuses staadionil kell 12:45, soojendusvõimlemise viib läbi Triinu Arund**

Soojendust saab teha ka koos Võrumaa 2018 aasta parima naissportlase Daisy Kudrega, kogunemine staadionil kuulitõuke sektoris kell 12:30

Minidistantsi soojenduse viib läbi Daisy Kudre staadionil stardiala lähedal kell 14:05.

Mudilaste jooksu eel soojendus võistluskeskuse kell 14:20

TÄHELEPANU! Kõik soovijad võivad valida osalemiseks 5 km vaba klassi. Selle valinud vanemad osalejad, vanuses MN16+, saavad samuti aja protokollis, aga punktiarvestust ei peeta, poodiumil autasustamist ei toimu, samas on võimalus koguda osaluskindel ja osaleda loosiauhindade loosimises. Kõikidele puzzlemedal ja veepudel.

Minidistants 1,2 km on samuti "vaba klass", erisusega, et sellel võivad startida kõik, kes soovivad - vanematest mudilastest kuni kõrge eani. Kui valitakse see distants, siis ei saa startida pikematel ega väikeste mudilaste distantsidel. Kõik saavad aja protokollis, aga punktiarvestust ei peeta, poodiumil autasustamist ei toimu, samas on võimalus koguda osaluskindel ja osaleda auhindade loosimises. Kõikidele puslemedal ja veepudel.

Mudilaste jooksu start antakse ca 14:30. Enne seda viib treener läbi ka mudilaste soojendusvõimlemise, algus ca kell 14:15. Mudilastega jookseb kaasa jooksu üldvõitja. Rada ca 400 m on tähistatud väikeste lipukestega, lindi ning viitadega ning kulgeb Värskatervisekeskuse radadel. Start ja finiš nagu pikal distantsil.

Mudilastele 400 m distantsil ei võeta aega ja paremusjärjestust ei koostata. Kõikidele jagatakse numbrid ja jälgitakse, et mudilane läbiks raja omal jalal, omas tempos ettenähtud distantsi stardist finišisse. Mudilaste tunnustamine puslemedali ja väikese joogiga vahetult finišis. Sellel distantsil ei saa startida mistahes pikemal ajajooksul osalenud lapsed!

Soodusregistreerimine on avatud Võrumaa Spordiliidu veebikeskkonnas [„Registreeri siin!“](#), portaal sulgub võistluspäevale eelneva päeva südaööl, s.t. 7.06.2019. Eelregistreerimine on osalejatele soodsam. **2 päeva varasem eelregistreerimine on veel soodsam, vaata tabelit allpool!**

Südaööst edasi VÕISTLUSPÄEVAL on veebipõhine registreerimine kogu aeg avatud aga võistluskeskuses avatakse registreerimine kell 11.30 - 12.45 aga registreerimisel rakendub kohapealne osavõttutasu. Mugavama starti jõudmise garanteerib varasem kodus ankeedi täitmine või oma nutikates telefonides/tahvlit. Kuigi püüame soodusregistreerimist hoida lahti võimalikult viimase hetkeni, on eriti oluline varem registreerida just AJAJOOKSUDEL OSALEJATEL, et teaksime ettevalmistada kiipe ja numbreid.

Osavõttutasu: kogu sarjas on osavõttutasud ühtsed ja eelregistreerimine veebis on soodsam kui võistluspäeval, tasumine sularahas kohapeal. **Osavõttutasu:** Kogu sarjas on osavõttutasud ühtsed ja eelregistreerimine veebis on soodsam kui kohapeal.

	eelregistreerumisega veebis kuni 5. juuni südaööni	eelregistreerumisega veebis kuni 7. juuni südaööni	registreerimine veebis võistluspäeval ja kohapeal
täiskasvanud	5 EUR	7 EUR	15 EUR
lapsed ja pensionärid k.a minidistants	3 EUR	5 EUR	10 EUR
kõndijad	2 EUR	3 EUR	5 EUR
mudilased (aega arvestamata)	tasuta	tasuta	tasuta

Registreerimiskeskus kohapeal on Värskas staadionil ja on avatud 10 ja 5 km distantsidele ajavahemikus kella 11.30–12.45, minidistantsile ja mudilaste jooksule 11.30st nende soojendusvõimlemise alguseni. Veebis eelregistreerunute numbreid väljastatakse võistluskeskuses kuni stardiajani.

Korraldaja õigused, millega iga registreeruja nõustub:

1. Korraldaja hoiab talle usaldatud isikuandmeid igasuguse õigustamatu kasutamise eest ega väljasta neid kolmandatele osapooltele.
2. Korraldajal on õigus kasutada võistlusel korraldajate poolt tehtud fotosid ja videosid määramata aja jooksul.

Võistlusklassid: Võrumaa pikamaajooksude sarja punktiarvestusse kuuluvad alltoodud **põhidistantside** võistlusklassid:

KUMBKI ERALDI ISESEISVA PUNKTITABELIGA

M / N 12 (2007 ja hiljem sünd) (ei osale mudilaste- ega minijooksul, kui osaletakse oma vanuseklassis) **5 km**

M / N 14 (sünd. 2005 – 2006) **5 km**

ÜHINE PUNKTITABEL (ei osale 1,2 km distantzil, kui osaletakse oma vanuseklassis)

M / N 16	(sünd. 2003 – 2004) 10 km
M / N 18	(sünd. 2001 – 2002) 10 km
M / N 21	(sünd. 1990 – 2000) 10 km
M / N 30	(sünd. 1980 – 1989) 10 km
M / N 40	(sünd. 1970 – 1979) 10 km
M / N 50	(sünd. 1960 – 1969) 10 km
M / N 60	(sünd. 1959 ja varem) 10 km

AJAVÕTT: toimub kõikidel jooksudel ühekordsete **kiipidega varustatud numbritega**. Kiibid on kleebitud numbri teisele poolele, on kaetud vahuplaadiga.

Palume tungivalt neid mitte lahti kiskuda ja NUMBRID TULEB KINNITADA KÕHULE VÕI RINNALE, mitte seljale!

Ületades lõpujoont, palume oma pulsikellade sulgemisega oodata, kuni väljute alast. Kui kella sulgev käsi jääb numbri ja maas oleva kiipi lugeva mati vahele, siis tulemus ei osutu fikseerituks, sest inimese kehaosad hoiavad impulssi ja ei juhi neid. Heal juhul saab tulemus kirja hiljem, aga ei pruugi olla enam lõpetajate õiges järjekorras, sest tulemus saab fikseeritud hetkel, kui kiibil ja matil tekib “silmside”, sama on ka seljale kinnitatud numbriga, mille tulemus fikseerub hiljem.

Autasustamine poodiumil: toimub põhidistantsi absoluutparemuse esikolmikutele naiste ja meeste (16-60+) arvestuses ning kõikide põhidistantsi võistlusklasside (MN12-60) esikolmikutele. Parimate autasustamine toimub orienteeruvalt ca 14:45.

Osalejamedaliga tunnustatakse kõiki osalejaid alates võistlusklasside 4. kohtadest, kõiki vaba klassi jooksjaid (5 km ja 1,2 km) ning kõndijaid ja mudilasi, medalid riputatakse kaela võistluskeskuses, finišis.

Lisaks loosiauhindade jagamine kõikide osalejate vahel, s. h vaba klass, minidistants, mudilased ja kõndijad, numbri ettenäitamisel.

NB! Loosiauhindade loosimine peale võitjate autasustamist, ainult numbri ettenäitamisel. Loosimise ajal kohal mitteolnud loosi võitja auhind loositakse järgmisele osalejale.

HOIATUS! Rada kulgeb suures ulatuses järve vahetus läheduses ning on seetõttu kohati juurikane ja ebamugavalt kaldu. Märja ilma korral võivad puidust purded ja sillad olla libedad, TASUB **OLLA ETTEVAATLIK!**

Kohati rada kitsas seetõttu **palve** aeglasematele jooksjatele ja kõndijatele, olge esimese ringi teisel poolel valmis andma rada tagant tulevatele kiiretele jooksjatele, kes juba lähenevad enda finišile.

Parkimine: võistluste parkla on staadionist 150 m kaugusel ning sinna mahuvad kõik soovijad. Tähistus võistluskeskusesse algab Värskas, Tartu mnt. ja Pika tn. ristmikult. Parklasse suunavad märgid ning parkimise korraldajad. Samuti on lubatud parkida Värskas

kõikides avalikes parklates. Keelatud on võistluse tõttu parkimine Silla tänaval.

Tualetid ja pesemine: [Värskas Gümnaasiumis](#).

Kohapeal lastehoid, avatud 12:00 - 15:00

Lastehoidu on võimalus jätta lapsed oma jooksuks või kõnniks, lastehoid asub staadioni kõrval laste mänguväljakul.

Setopärast süüki pakk kohapääl “Maagõkõnõ”

Kui soovid mekkida pista tasku natuke “krõbisevat”.

Lisainfot [Võrumaa pikamaajooksude sarja](#) kohta leiab ka Facebookilehel <https://www.facebook.com/vorumaa.jooksusari>

Korraldavad: Võrumaa Spordiliit, Orienteerumisklubi Värskas Peko, Setomaa Vald.

Jooksu toetavad: Setomaa Vald, AS Värskas Vesi, AS Värskas Sanatoorium, Eesti Kultuurkapital, Võrumaa Toidukeskus, Tsender, Barrus, Danpower, Eesti Pagar ja veel paljud jooksusarjale õla alla pannud ettevõtted.

Peakorraldaja: Rein Zaitsev tel 5345 3331

Jooksurada: Rein Zaitsev tel 5345 3331

Sekretariaat: Merike Õun tel 5165720

