



Juhend.

2020. aastal toimub heategevusjooks viiendat korda, Võrumaa noorsportlaste tunnustamise toetamiseks Võrumaa Spordiaasta lõpetamisel. Tehes sportides head oma tervisele, pööratakse tähelepanu liikumisharrastusele ja tunnustatakse noorte püüdlusi tulemusspordis kõrgeid kohti saavutada.

Jooks toimub **22. novembril** 2020, võistluskeskus on Võrus, [Kubija Suusabaasis](#). **Avatakse kell 11:30.**

JOOKSU START-FINIŠ mõlemale distantile, kõndijatele ja mudilastele, autasustamine. **Kohalesõidul** palume jälgida parkimiskorraldajate nõuandeid ja paigaldatud liiklusmärke.

Põhidistanti pikkus on ca 8 km **suusabaaasi ümbruses, ühisstart kell 13:00**

Soojendusvõimlemine algab **15 minutit** enne põhijooksu starti, eestvedajaks treener Eliise Abel. **Kepikõndijatele ja kõndijatele** on ühisstart põhidistanti jooksjatega koos kell 13:00.

Lühikese distantil, ca 4 km **ühisstart kell 13:05** on **KOHUSTUSLIK KÕIKIDELE N ja M 14 vanuseklassis ajajooksule registreerunutele**, aga sellel distantil on võimalik end osalejana teostada ka kõikidel neil, kes veel põhidistanti kaasa teha ei julge, aga jooksu või kõnnihuvi siiski on ja **heategu teha** ning alustada isiklikku jooksu- või kõnniharjumust.

Ka sellel distantil on **kepinkõndijatele ja kõndijatele** ühisstart jooksjatega koos kell 13:10.

Rada avatud kuni kella 15:00, **finiš** 15:30.

Mudilaste jooksu start KUBIJA SUUSABAASIS, antakse pärast viimast põhijooksu lõpetajat (ca kell 14:00). Mudilastega jookseb kaasa jooksu üldvõitja. Rada on tähistatud väikeste lipukestega võistluskeskuse ümbruses, ca 500m rajal.

Start ja **finiš** finišikaare all. NUMBREID JAGATAKSE KOHAPEAL, samas saab ka registreerida. Enne mudilaste jooksu toimub ka **mudilaste soojendusvõimlemine võimlemislinnakus**, staadionidiktori poolt kutsutakse lapsi võimlema, kui suur enamus on oma jooksu juba lõpetanud, juhendaja treener Eliise.

Võimalus on jätta lapsed oma jooksuks või kõnniks lastehoidu, mis asub samas, koos mudilaste jooksu numbrite väljastamisega. **Mudilastele ei võeta aega ja paremusjärjestust ei selgitata.**

Kõikidele jagatakse numbrid ja jälgitakse, et mudilane läbiks omas tempos ja oskustega ettenähtud ca 500m distantsi stardist finišisse. Mudilaste tunnustamine on diplomi ja väikese kõrrejoogiga vahetult finišis.

Parkimiseks on teatud kohad ettenähtud, palume jälgida märgistusi ja reguleeri juhiseid.

Pesemine seekord, lähtuvalt koroonaaajast, pesemist kohapeal ei ole.

Tualetid asuvad ões, uue kollase maja otsas, seal on ka kätepesuvõimalus.

Veebis eelregistreerunute numbreid väljastatakse alates kella 11.30-st.

Eelregistreerimine on avatud Võrumaa Spordiliidu veebikeskkonnas, portaali sulgub **SEEKORD 21.11.2020 südaööl.**



www.vorumaaspordiliit.ee

REGISTREERI SIIN!

REGISTREERUMISEKS VÕRUMAA
SPORDIURITUSTELE -
ET TEAKSIME SIND OODATA!

VÕRUMAA SPORDILIIT

Kohapealne registreerimine toimub KA ELEKTROONILISELT - sama internetivormis ja selle ankeedi võib ära täita ka kodus ning numbri kättesaamine kohapeal läheb kohe ladusamat.

Osavõtutasu miinimum on 5 eurot, võib toetada ka surema summaga, sellel jooksul SAAB KA TEHA eelnevalt ÜLEKANDE Võrumaa Spordiliidu a/a EE641010220248301221 SEB, mudilased (aega arvestamata) **2 eurot**.

STARDINUMBRITE väljastamine ja OSAVÕTUTASU tasumine on KOHAPEAL SULARAHAS, ka KAARDIMAKSE võimalus.

Stardinumbrid väljastatakse numbri järgi, **vaata infostendilt oma number ära!**

Distantsid ja võistlusklassid:

M / N 14 (sünd. 2006 ja nooremad) 4 km distantis tulemusele ja 4 km VABA RADA neile paremusjärjestusega, kes ei soovi minna 8 km distantisile.

M / N 16 (sünd. 2004 – 2005) 8 km

M / N 18 (sünd. 2002 – 2003) 8 km

M / N 21 (sünd. 1971 – 2001) 8 km

M / N 50 (sünd. 1970 ja varem) 8 km

Mudilased - 500 m aega arvestamata

Heategevusjooksu autasustamine toimub **põhidistantsi** absoluutparemuse esikolmikutele naiste ja meeste arvestuses ning kõike võistlusklasside esikolmikutele, s. h MN14 lühikeselt rajalt, kuna see on nende võistlusklasside põhidistants.

Kõikidele osalejatele on osavõtutasu sees võistlejanumber, ajavõtt pikal ja lühikesel distantil, kõndijatel osalejanumber, joogipunkt rajal, lõpetamisel külm või soe jook, osalejamedal.

Rohkem infot [HeaTeoJooksu jooksust](#) Facebookis, lisaks [Võrumaa pikamaajooksude sarja](#) kohta leiab ka Facebookilehel <https://www.facebook.com/vorumaa.jooksusari>

Lisaks: Täpsemalt SI- ja NUTImängudega liitumise ja/või sarja ülevaate kohta [Võrumaa Mängude keskkonnas](#) .

Korraldavad: Võrumaa Spordiliit, Võru Suusaklubi, Orienteerumisklubi Võru, Ekstreempark

Jooksu toetavad: KÕIK JOOKSUL OSALEJAD, Võrumaa Spordiliit, mitmed toetajad.