



Juhend.

2018. aastal toimub heategevusjooks kolmandat 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 2. detsembril 2018, võistluskeskus on Võrus, [Kubija Suusabaasis](#). **Avatakse kell 11:30.**

JOOKSU START-FINIŠ mõlemale distantstile, kõndijatele ja mudilastele, pesemisvõimalused, autasustamine.

Kohalesõidul palume jälgida parkimiskorraldajate nõuandeid ja paigaldatud liiklusmärke, parkimiskohti üleliia keskuse juures pole.

Põhidistantsi pikkus on ca 8 km suusabaasi ümbruses, **ühisstart kell 13:00**

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

Lühikese distantsti, ca 4 km **ühisstart kell 13:10** on **KOHUSTUSLIK KÕIKIDELE N ja M 14 vanuseklassis ajajooksule registreerunutele**, aga sellel distantstil on võimalik end osalejana teostada ka kõikidel neil, kes veel põhidistantsi kaasa teha ei julge, aga jooksu või kõnnihuvi siiski on ja heategu teha ning alustada isiklikku jooksu- või kõnniharjumust.

Ka sellel distantstil on kepikõndijatele 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 reguleerija juhiseid.

Pesemine on korraldatud suusabaasi majas, meeste kasutada on dušš koos saunaga, naiste kasutada on dušširuum. **Tualetid** asuvad ões, uue kollase maja otsas.

Veebis eelregistreerunute numbreid väljastatakse alates kella 11.30-st.

Eelregistreerimine on avatud Võrumaa Spordiliidu veebikeskkonnas, portaali sulgub **SEEKORD 01.12.2018 südaööl.**



www.vorumaaspordiliit.ee

REGISTREERI SIIN!

REGISTREERUMISEKS VÕRUMAA
SPORDIÜRITUSTELE -
ET TEAKSIME SIND OODATA!

VÕRUMAA SPORDILIIT

TÄHELEPANU! Kolmapäeva, 28. novembri südaööni registreerunud jooksu- ja kõnnisõbrad saavad NIMELISE OSALEJANUMBRI - sellist luksust väga tihti ei saa!

Osavõtutasu on miinimum 5 eurot, võib toetada ka suurema 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. Seekord on meil kohapeal ka KAARDIMAKSE võimalus.

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

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

Distantsid ja võistlusklassid:

M / N 14 (sünd. 2004 ja nooremad) 4 km distants tulemusele ja 4 km VABA RADA neile paremusjärjestusega, kes ei soovi minna 8 km distantsile.

M / N 16 (sünd. 2002 – 2003) 8 km

M / N 18 (sünd. 2000 – 2001) 8 km

M / N 21 (sünd. 1969 – 1999) 8 km

M / N 50 (sünd. 1968 ja varem) 8 km

Mudilased - 500 m aega arvestamata

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

Kõikidele osalejatele on osavõtutasu sees võistlejanumber, ajavõtt pikal ja lühikesel distantsil, kõndijatel osalejanumber, joogipunkt rajal, lõpetamisel soe jook, osalejamedal ja soovi korral pesemisvõimalus.

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

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