

R, 2.06
9. RÕUGE
MAASTIKUJOOKS
... ja kõnd!

**VÕRUMAA
JOOKSU- &
KÖNNISARI**
LIIKUMISAASTA 2023



9. RÕUGE MAASTIKUJOOKS / 2. juuni 2023

Juhised

Väljavõtte ja lisad Võrumaa jooksusarja üldjuhendist 2023.

2023. aastal toimub 2. juunil Rõuge vallas **9. Rõuge Maastikujooks**. Tegemist on Võrumaa pikamaajooksu sarjaga selle hooaja IV etapiga. **Pika distantsi** pikkus on 9 km (**start kell 19:00**) ja **lühikese distantsi** (MN12, MN14 ja vaba klass) pikkus on 3,8 km (**start kell 19:15**) ning **minijooksu** pikkus 1,1 km (**start kell 19:20**)

9km jooksu rada saab alguse Rõuge laululava juurest, kulgeb tõusvalt piki külavaheteed Augli poole, pöörab sealt paremale Viitina suunas ning 5km enne finišit suundub kitsamale metsarajale. Raja lõpuosa kulgeb läbi Jürihani oru tagasi laululavale.

3,8 km pikkune jooks stardib samuti Rõuge laululava juurest, kuid suundub otse Jürihani orgu ning raja viimane 2,7 km on sama pikema jooksu rajaga.

Põhidistantide võistlusklassid:

LÜHEMA VÕISTLUSDISTANTSI START ja FINIŠ Pesapuu torni juures.

M / N 12 (2011 ja hiljem sünd) (ei osale mudilaste jooksul, kui osaletakse oma vanuseklassis)

M / N 14 (sünd. 2009 – 2010)

PIKEMA VÕISTLUSDISTANTSI START ja FINIŠ Pesapuu torni juures.

M / N 16 (sünd. 2007 – 2008)

M / N 18 (sünd. 2005 – 2006)

M / N 21 (sünd. 1994 – 2004)

M / N 30 (sünd. 1984 – 1993)

M / N 40 (sünd. 1974 – 1983)

M / N 50 (sünd. 1964 – 1973)

M / N 60+ (sünd. 1963 ja varem)

TÄHELEPANU! Ka sellel hooajal võivad kõik soovijad valida osalemiseks lühema distantsi ehk **vaba klassi**. Selle valinud vanemad osalejad kui N/M12 ja N/M14 saavad samuti aja protokollis, tunnustatakse osalejamärgiga aga punktiarvestust ei peeta, eraldi autasustamist poodiumil ka ei toimu, samas on võimalus koguda osaluskordi ja osaleda loosiauhindade loosimises.

SOOJENDUSVÕIMLEMINE: kell 18:50 Laululaval

MINIDISTANTS ca 1,1 km stardi-finišiga laululava juures ja osalejad saadetakse rajale kell

19:20. Selle valinud osalejad võiksid olla vanemad mudilased, kes lühikesele rajale veel minna ei julge, aga mudilaste ring lühikeseks jääb. Küll pole keelatud ka N/M12 ja N/M14 ning vanematel minna. Ka sellel distantsil osalejad aja protokollis, tunnustatakse osalejamärgiga aga punktiarvestust ei peeta, eraldi autasustamist poodiumil ka ei toimu, samas on võimalus koguda osaluskordi.

MUDILASTE JOOKSU start antakse **kell 20:10**. Mudilastega jookseb kaasa jooksu üldvõitja. Rada 370m on tähistatud väikeste lipukestega Pesapuu torni ümbruses. Mudilastele kohe finišis märk ja väike jook.

Kepikõndijatele ja kõndijatele on ühisstart jooksjatega koos kell 19:00 ja 19:15, rada on avatud kuni kella 21:00. Kõndijad võivad minna ka lühikesele maale, start jooksjate järel. Kõikidele distantsi läbinud kõndijatele on finišis märk ja veepudel.

Jätkame võrdõiguslikkusega! Korraldajatel on väga oluline pakkuda võrdset turvatunnet nii liikluses, kui raja- ja finišiteeninduses ka kõndijatele ning esitavad väga olulise nõudmise, startida koos jooksjatega. PALUME AUSTADA SEDA SOOVI, sest vaid nii on võimalus tagada turvalisus kõikidele

Osaluskordi saab sellest hooajast koguda ka perekonniti. Mõiste - perekond - on emad-isad, (kasu)lapsed. Perekonna miinimum suurus on 3 liiget. Perekond EI OLE sõpruskonnad, trennikaaslased, klassi- ega koolikaaslased, töökaaslased jne. Perekonda ühendab üks kindel nimi. Sama nimi seob ka perekonnas erinimelised liikmed ning tuleb kanda vormis iga pereliikme lisaväljale.

Võimalus on jätta lapsed oma jooksu- või kõnniajaks tasuta **lastehoidu**, mis asub Rõuge laululaval.

Mudilaste jooksul ei võeta aega ja paremusjärjestust ei koostata, distantsi läbimise kiirus pole oluline. Kõikidele jagatakse numbrid ja jälgitakse, et mudilane läbiks omas tempos ettenähtud ca 300 m distantsi stardist finišisse. Mudilaste tunnustamine märki ja väikese joogiga vahetult finišis. Mudilaste distantsile lubatakse lapsi, kes liiguvad omal jalal, süles ja vankris mudilaste jooksurele ei kvalifitseeru.

Parklad: Rõuge Ööbikuoru keskus, järgige parkimiskorraldajate märguandeid.

Rõuge jooksu registreerimiskeskus kohapeal on Rõuge laululava juures ning on avatud ajavahemikus kella 17:30 – 21:00.

Veebis eelregistreerunute numbreid väljastatakse võistluskeskuses kuni stardiajani.

Registreerimine AVATAKSE 1 NÄDAL ENNE JOOKSU Võrumaa Spordiliidu veebikeskkonnas [Registreerimine](#) **REGISTREERIMISEL ON 3 VOORU JA KALLEIM OSAVÕTUTASU ON** võistluspäeva SÜDAÖÖST, s.t. 02.06.2023.

Mugava starti jõudmise garanteerib varasem kodus ankeedi täitmine, seda nii arvutites või oma nutikates telefonides/tahvlites. Ka kohapeal tuleb täita see sama veebivorm.

Osavõtutasu: Kogu sarjas on osavõtutasud ühtsed ja eelregistreerimine veebis on soodsam kui võistluspäeval, tasumine sularahas kohapeal. **NB! Taaskasutus:** haaknõelad võta kaasa või osta korraldajalt 1 EUR komplekt.

	eelregistreerumisega veebis kuni 30. mai südaööni	eelregistreerumisega veebis 31. mai - 1. juuni	registreerumine veebis alates 02. juuni südaööst ja kohapeal
täiskasvanud	5 EUR	10 EUR	15 EUR
lapsed ja pensionärid k.a minidistants	3 EUR	5 EUR	10 EUR
kõndijad	3 EUR	5 EUR	7 EUR
mudilased (aega arvestamata)	tasuta	tasuta	tasuta

Autasustamine Rõuge laululaval pärast jooksude lõppemist:

Kõiki osalejaid tunnustatakse finišis osalejamärgiga. **Poodiumil** autasustatakse kõikide põhiklasside (M/N12-60) esikolmikuid ja eraldi põhidistantsi absoluutarvestuses (M/N16-60) meeste ja naiste esikolmikuid ning lühikese distantsi absoluutarvestuses poiste ja tüdrukute (M/N12-14) esikolmikuid. Lisaks **loosiauhinnad** kõikide südaööks eelregistreerunud osalejate vahel. Loosiauhinnad saab kätte pärast osalemist ning AINULT SAMAL PÄEVAL. Loosiauhindu hiljem kätte saada ei ole võimalik.

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

Korraldavad: SK Haanja Rattamaratonid MTÜ ja Võrumaa Spordiliit.

Jooksu toetavad: Võrumaa Spordiliit, Rõuge vald, Eesti Kultuurkapital ja kohalikud ettevõtjad ning jooksusarja hooaja toetajad.

Ajavõttu toetab:

