



39. MUNAMÄE-VÖRU MAASTIKUJOOKS

Juhend.

2023. aastal toimub jooks Võrumaa jooksu- ja kõnnisarja viimase etapina **14. oktoobril**.

Jooksu põhivõistluskeskus on Võrus, [Kubija Suusabaasis](#), kuid eelregistreerimisel on võimalik teada anda ka, kui on soov number kätte saada [Munamäe jalamilt Haanjas](#) asuvast võistluskeskusest, numbrid [Suur Muna](#) kohvikus.

Kubija võistluskeskusest saab, nii pikale kui lühikesele distantile, kõndijatele kui ka mudilastele osalejanumbri, parkida isikliku transpordi, pakkida vahetusriided, astuda ühistranspordile (bussid marsruudil Kubija-Haanja).

Samuti asub Kubija võistluskeskuses JOOKSU FINIŠ kõikidele distantile, kõndijatele ja mudilastele, pesemisvõimalused, toitlustus, autasustamine nii jooksu- kui kogu sarja kokkuvõttes.

Kohalesõidul palume jälgida paigaldatud liiklusmärke ja parkimiskorraldajate nõuandeid, parkimiskohti üleliia keskuse juures pole. Parkida saab küll Kubija Hotelli ees olevale paremopoolsele suurele haljasalale.

14 KM DISTANTS HAANJA-KUBIJA (VÖRU)

Bussid 14 km starti väljuvad Kubijalt kell **12:05-12:15** bussipeatuse märgistusega kohast. Sojendusriided saab Haanjas jätta võistluskeskuses olevasse bussi, mis toob riided suusabaasi tagasi, pakid saab kätte finišialas märgistatud kohast. **NB! Transporti pärast jooksu, tagasi stardipaikadesse, korraldatud ei ole! Seega peab igaüks, kes jätab oma auto Haanjasse, ise leidma võimaluse sellele järele minna!**

Põhijooksu pikkus on ca **14 km ühisstart kell 13:00 Haanja võistluskeskusest Munamäe jalamil**, Suure Muna kohviku juures

Bussid peatuvad stardipaiga lähedal parklas, mis mahutab ka autosid, samuti asuvad seal tualetid.

Soojendusvõimlemine algab 10 minutit enne põhijooksu starti Haanjas, eestvedajaks treeningstuudio Fookus. Sõidutee on liiklusele avatud, seega palume soojendust tehes olla tähelepanelikud ning ettevaatlikud.

14 km ühisstart kepikõndijatele ja kõndijatele on põhidistsantsi jooksjatega koos kell 13:00 Haanjas. Kõikidele distantsi läbinud kõndijatele on finišis osalejamärk, banaan ja vesi.

Ametlik joogipunkt PÄRAST Jaanimäed, ca 7 km stardist, mitteametlikke võib rajal olla veelgi, aga vastavalt osaleja äranägemisele ja enesetundele, soovitage juua rajale kaasa võtta.

4 KM DISTANTS KASARITSA-KUBIJA (VÕRU)

Pikkus ca 4 km ühisstart kell 13:00 Kasaritsas, bussid väljuvad KUBIJALT bussipeatuse märgistusega kohast kell **12:40** Soojendusriided saab panna bussi, soovitavalt osaleja numbriga kotti, ja see sõidutab riided finišialasse.

Distants on kohustuslik N12-14 ja M12-14 vanuseklassis ajajooksule registreerunutele, aga sellel distantsil on võimalik end osalejana teostada ka kõikidel neil, kes veel põhidistsantsi kaasa teha ei julge, aga jooksu või kõnnihuvi siiski on ja ühismelust soov osa saada ning alustada isiklikku jooksu- või kõnnitraditsiooni.

Ka sellel distantsil on kõndijatele ühisstart jooksjatega koos kell 13:00. Kõikidele distantsi läbinud kõndijatele on finišis osalejamärk, banaan ja vesi.

VABA KLASS: Ka sellel hooajal võivad kõik soovijad valida osalemiseks ka lühema distantsi ehk, vaba klassi. Lühikese distantsi valinud vanemad osalejad, kui N/M12, saavad samuti aja protokollis, aga punktiarvestust neile ei peeta, autasustamist ei toimu, samas on osalejamärk, võimalus koguda osaluskordi ning osaleda loosiauhindades.

MINIDISTANTS

Toimub Kubija suusabaasis **ca kell 14.30**. Raja pikkus ca 1,1 km. Aega võetakse, kuid autasustamist sel distantsil ei ole.

MUDILASTE JOOKS

Mudilaste jooksu start Kubija suusabaasis, antakse pärast viimast põhijooksu lõpetajat (**ca kell 14:45**). Mudilastega jookseb kaasa jooksu üldvõitja. Rada on tähistatud väikeste lipukestega võistluskeskuse ümbruses, ca 300m rajal.

Start ja finiš finišikaare all. Enne mudilaste jooksu toimub ka mudilastele soojendusvõimlemine võimlemislinnakus, staadionidiktori poolt kutsutakse lapsi võimlema, kui suur enamus on oma jooksu juba lõpetanud, juhendaja treeningstuudio Fookus. **Mudilastele ei võeta aega ja paremusjärjestust ei selgitata.** Kõikidele jagatakse numbrid ja jälgitakse, et mudilane läbiks omas tempos ja oskustega ettenähtud ca 300m distantsi stardist finišisse. Mudilaste tunnustamine on osalejamärgi ja väikese kõrrejoogiga vahetult finišis.

LASTEHOID

Võimalus on jätta lapsed oma jooksuks või kõnniks lastehoidu, mis asub samas, koos mudilaste jooksu numbrite väljastamisega. **Kui on vajadus laps lastehoidu jätta, aga soov oleks minna otse Haanjasse, siis saab seal lapse bussiga Kubijale hoidu saata.** Seega ei pea ka mudilase Kubijale transportimise pärast jooksueelset aega pingestama.

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

Pesemist Kubijal korraldatud ei ole. **Tualetid** asuvad õues, kollase maja juures.

REGISTREERIMINE

Munamäe jooksu registreerimiskeskus KUBIJAL on põhijooksule minejate jaoks avatud ajavahemikus kella **11:00–12:00**. Veebis eelregistreerunute numbreid väljastatakse samas kuni busside väljumiseni. Haanjas saab registreerunute numbreid kätte alates kella 12.00-st. **PALUME REGISTREERIMISEL TEADA ANDA, KUI ON KINDEL SOOV numbrid kätte saada Haanjas.**

Lühikesele rajale minejate numbreid väljastatakse kuni selle bussi väljumiseni kell 12:40. Siis võetakse välja võtmata numbrid kaasa lühikese distantsi starti ja ka seal on võimalus neid veel saada ja starti astuda. **REGISTREERIMINE PEAB AGA SELLISEL JUHUL JUBA VEEBIS TEHTUD OLEMA!**

Soodusregistreerimine on avatud Võrumaa Spordiliidu veebikeskkonnas, **võistluspäevale eelneva päeva, s.t. 14.10.2022 südaööl.**

Numbrite väljastamine ja osavõtutasu tasumine on kohapeal SULARAHAS või KAARDIGA (ainult Kubijal). Maksmine võimalik ka ülekandega, selleks info registreerimisvormis.

Osavõtutasu: Kogu sarjas on osavõtutasud ühtsed ja eelregistreerimine veebis on soodsam kui kohapeal.

	eelregistreerumisega veebis kuni 2 päeva enne etappi	eelregistreerumisega veebis etapi eelse südaööni	registreerumine veebis võistluspäeval 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

NB! Taaskasutus: haaknõelad võta kaasa või osta korraldajalt 1 EUR komplekt.

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

Tasumine on võimalik sularahas (Kubijal ja Haanjas) ja kaardiga (ainult Kubijal).

Kohapealne registreerimine toimub **KA ELEKTROONILISELT** - sama internetivormi täites, registreerimine ja selle võib ära täita ka kodus, aga numbri saab siiski kohapeal, kuid osavõtutasu on **kohapealse ja võistluspäeva hinnaga**.

Võistlusklassid: Võrumaa pikamaajooksude sarja punktiarvestusse kuuluvad alltoodud põhidistantside võistlusklassid:

Ühise punktitalbeliga 4 km

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

M / N 14 (sünd. 2009 – 2010)

Ühine punktitalbel 14 km

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)

Munamäe jooksu autasustamine toimub **põhidistantsi** absoluutparemuse esikolmikutele naiste ja meeste arvestuses ning kõikide võistlusklasside esikolmikutele, s. h MN12 lühikeselt rajalt, kuna see on nende võistlusklasside põhidistants. Lisaks loosiauhindade jagamine kõikide osalejate vahel, numbri ettenäitamisel. Autasustamine toimub orienteeruvalt 15 minutit peale mudilaste jooksu lõppemist samas võistluskeskuses. Lühikese distantsi **VABA KLASS** ei autasustata, küll osalevad loosiauhindades ja sarja üldkokkuvõttes osaluste arvestuses.

Kõikidele osalejatele on osavõtutasu sees võistlejanumber, ajavõtt pikal ja lühikesel distantsil, kõndijatel osalejanumber, lõpetamisel pudel jooksusarjavett, kosutuseks saiakesi, osalejamedal, ja soovi korral pesemisvõimalus.

Rohkem infot Võrumaa jooksu- ja kõnnisarja veebikeskkonnas

www.vorumaasportdiliit.ee/vorumaa-jooksusari ja Facebookis

<https://www.facebook.com/vorumaa.jooksusari>

AUTASUSTAMINE

- auhindadega iga vanuseklassi esikolmikud N/M12 - N/M60

- auhindadega absoluutarvestuse 3 parimat M ja N pikal rajal ning P ja T lühikesel rajal.

LÕPETUSEKS SUUR SARJA ÜLDKOKKUVÕTE JA AUTASUSTAMINE, kohe peale jooksu autasustamist

Tunnustatakse:

- auhindadega iga vanuseklassi esikolmikud alates N/M12 - N/M60 (arvesse lähevad **12** jooksust **10** parema punktid)
- auhindadega absoluutarvestuse 3 parimat M ja N pikkadel distantsidel ning P ja T lühikestel distantsidel
- Osaleja auhinnaga kõiki jooksu- või kõnnietapil osalejaid, mudilasi, "vaba rada" - IGAÜKS, KES ON SAANUD OMA 12 osalejamärki KOKKU :) AUHIND LISAKS TÄNULIKULE TERVISELE ja JÄRJEPIDEVALE SPORTLIKULE LIIKUMISELE
- tunnustava tiitliauhinnaga aktiivseimat ettevõtet, kooli, lasteaeda ning spordiklubi.
- Tunnustame aktiivseid perekondi - kõik pereliikmed, kellele mingil etapil on ühine perede arvestuse nimetus määratud, peavad olema osalenud kõikidel etappidel! Ühe pereliikme puudumine kasvõi ühel etapil jätab tunnustuseta.
- tänatakse toetajaid
- Hooaja kokkuvõttes loosiauhinnad kõikide osalejate vahel.

Korraldavad: Võrumaa Spordiliit, Orienteerumisklubi Võru, Spordiselts Võru Kalev

Jooksu toetavad: Võrumaa Spordiliit, Eesti Kultuurkapital ja paljud toetajad.