

VÖRUMAA PIKAMAAJOOKSUDE SARI **2021** / X ETAPP
37. MUNAMÄE-VÖRU MAASTIKUJOOKS
17.10.2021 Võrumaa Spordiliit, OK Võru, Võru Kalev

37. Munamäe-Võru maastikujooks / Juhend.

HAIGUSTUNNUSTEGA PÜSI KODUS!

PUHASTA KÄSI JA IGAL VÕIMALUSEL HOIA DISTANTSI vähemalt 2 m!

KUI TUNNET END HAIGENA VÕI OLED REISINUD KOHTADES, MIS ON LISATUD OHUSTATUD PAIKADEKS, SIIS JÄÄ KA KOJU JA LIITU TAAS MEIEGA PEALE KINDLAT TEAVET, ET POLE NAKATUNUD VIIRUSEGA!

Lisaks eelnevale on UUED PIIRANGUD alates 09.08.2021 ning väljavõte valituse juhendist:

ISIK võib osaleda tegevuses, kui on täidetud vähemalt üks järgmistest tingimustest:

- a. ta on alla 18-aastane;
- b. ta on erivajadusega ja tema testimine ei ole muid olulisi põhjuseid arvestades mõistlik;
- c. ta on COVID-19 haiguse läbi põdenud, vaksineeritud või vaksineerituga võrdsustatud isik ning esitab enne tegevuses osalemist selle kohta tõendi.

See tähendab, et isik:

I on läbi põdenud COVID-19 haiguse ning diagnoosi kinnitava SARS-CoV-2 testi tegemisest või diagnoosi kinnitamise kuupäevast ei ole möödunud rohkem kui 180 päeva;

II on läbinud COVID-19 haiguse vastase vaksineerimise kuuri, saavutanud viimase vaktsiinidoosi järel maksimaalse kaitse ning sellest ei ole möödunud rohkem kui üks aasta;

III on COVID-19 haiguse läbipõdemise järel saanud ühe doosi vaktsiini, saavutanud vaktsiinidoosi järel maksimaalse kaitse ning sellest ei ole möödunud rohkem kui üks aasta, või ta on pärast esimese vaktsiinidoosi saamist haigestunud COVID-19 haigusesse, on COVID-19 haiguse läbi põdenud ning diagnoosi kinnitava SARS-CoV-2 testi tegemisest või diagnoosi kinnitamise kuupäevast ei ole möödunud rohkem kui üks aasta.

Juhul, kui isik haigestub COVID-19 haigusesse kahe nädala jooksul pärast esimese vaktsiinidoosi saamist, kohaldatakse tema suhtes läbipõdenute kohta sätestatud.

d. ta esitab negatiivse testi tõendi järgmistel tingimustel:

i. COVID-19 haigust põhjustava koroonaviiruse Euroopa Liidu terviseohutuse komitee heaks kiidetud SARS-CoV-2 antigeen-RTD test (edaspidi kiirtest) peab olema tehtud kuni 48 tundi enne tegevuses osalemist;

ii. COVID-19 haigust põhjustava koroonaviiruse SARS-CoV-2 RT-PCR test peab olema tehtud kuni 72 tundi enne tegevuses osalemist.

iii. ENDAL KAASA TOODUD KINNISEST KARBIST VÕETUD KIIRTESTI TEGEMISEL KORRALDAJA JUURESOLEKUL VÕISTLUSKESKUSES JA TULEMUS ON NEGATIIVNE.

2021. aastal toimub jooks Võrumaa pikamaajooksude sarja viimase etapina.

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 distantstile, kõndijatele kui ka mudilastele osalejanumbri, parkida isikliku transpordi, pakkida vahetusriided, astuda ühistranspordile (bussid marsruudil Kubija-Haanja).

Samuti asub Kubija võistluskeskuses JOOKSU FINIŠ kõikidele distantstile, 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.

BUSSID VÄLJUVA D KUBIJALT kell 12:05-12:15 bussipeatuse märgistusega kohast. **SOOJENDUSRIIETE** nummerdatud (osalejanumber) pakid võib panna **“MUNAMÄE BUSS nr 1”**, see buss 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 treener **Eliise Abel**. **SÕIDUTEED ON LIIKLUSEKS AVATUD**, seega **PALUME OLLA ETTEVALMISTUSES** ja **SOOJENDUSVÕIMLEMISEL TÄHELEPANELIKUD** ja **JÄÄDA** kohviku poolsele teeservale ja haljasalale!

Esimesed ca 3 km on asfaldikattega <http://lkylli.zenfolio.com/p1047726851> , edasi maastikuteedel <http://lkylli.zenfolio.com/p158823336> ca 4 km enne lõppu, **kust pöörab rada uuele rajalõigule maastikul. Välja jääb täielikult asfaldilõik, küll ületatakse see korraks.**

14 km ühisstart kepikõndijatele ja kõndijatele on põhidistanti jooksjatega koos kell **13:00** Haanjas. Kõikidele distantsi läbinud kõndijatele on finišis osalejamärk ja veepudel.

Ametlik joogipunkt Jaanimäel, ca **5,5 km stardist**, mitteametlikke võib rajal olla veelgi, aga vastavalt osaleja äranägemisele ja enesetundele, soovitame juua rajale kaasa võtta.

„Lühikese distantsi“, ca 4 km **ühisstart kell 13:00 Kasaritsas, BUSS(id)** väljub(vad) **KUBIJALT** bussipeatuse märgistusega kohast **kell 12:40** Soojendusriided saab panna bussi, soovitavalt osaleja numbriga kotti, ja see sõidutab riided finišialasse.

„Lühike distants“ on KOHUSTUSLIK KÕIKIDELE N ja M 12 vanuseklassis **ajajooksule registreerunutele, aga** sellel distantsil on võimalik end osalejana teostada ka kõikidel neil, kes veel põhidistantsi 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 **kepikõndijatele ja kõndijatele** ühisstart jooksjatega koos kell 13:00. Kõikidele distantsi läbinud kõndijatele on finišis osalejamärk ja veepudel.

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 ka SELLEL JOOKSUL. Toimub **Kubija suusabaasis** ca kell 14.30. Raja pikkus ca 1,1 km

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 asfaldil infostendi eest ja **finiš** finišikaare all. NUMBREID JAGATAKSE KOHAPEAL, samas saab ka registreerida. Enne mudilaste jooksu toimub ka **mudilastele 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 300m distantsi stardist finišisse. Mudilaste tunnustamine on osalejamärgi ja väikese kõrrejoogiga vahetult finišis. **lastehoid:** Kui on vajadus laps lastehoidu jätta, aga soov oleks minna otse Haanjasse, siis saab seal lapse bussiga Kubijale hoidu saata, soojendustreeneri Eliise Abeliga koos. Seega ei pea ka mudilase Kubijale transportimise pärast jooksueelset hommikuaega pingestama.

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 duširuum. **Tualetid** asuvad õues, kollase maja otsas.

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. 17.10.2021 südaöö!**

STARDINUMBRITE 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.

| | eelregistreerimisega veebis kuni 14. Oktoobri südaööni | eelregistreerimisega Veebis kuni 16. oktoobri südaööni | registreerimine veebis alates 17. Oktoobrist kella 00:00 võistluspäeval ja kohapeal |
|--|--|--|---|
| täiskasvanud | 5 EUR | 8 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 |

Stardinumbrid väljastatakse numברי 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 numברי saab siiski kohapeal, kuid osavõtutasu on **kohapealse ja võistluspäeva tariifiga**.

Võistlusklassid: Võrumaa pikamaajooksude sarja punktiarvestusse kuuluvad alltoodud põhidistantside võistlusklassid:

Ühise punktibeliga 4 km

M / N 12 (2009 ja hiljem sünd) **(ei osale mudilaste jooksul, kui osaletakse oma vanuseklassis)**

M / N 14 (sünd. 2007 – 2008)

Ühine punktibel 14 km

M / N 16 (sünd. 2005 – 2006)

M / N 18 (sünd. 2003 – 2004)

M / N 21 (sünd. 1992 – 2002)

M / N 30 (sünd. 1982 – 1991)

M / N 40 (sünd. 1972 – 1981)

M / N 50 (sünd. 1962 – 1971)

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 pikamaajooksude sarja](#) veebikeskkonnas ja Facebookis <https://www.facebook.com/vorumaa.jooksusari>

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

Munamäe jooksu autasustamine

- auhindadega iga vanuseklassi esikolmikud alates 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 **10** jooksust **8** parema punktid, kuna augustis jäi ära 1 etapp)
- 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" - IGA ÜKS, KES ON SAANUD OMA **10 osalejamärki KOKKU** :) **TÄHTSAIM AUHIND, PEALE TERVISE ja JÄRJEPIDEVA SPORTLIKU LIIKUMISE**
- tunnustava tiitliauhinnaga aktiivseimat organisatsiooni, asutust, kooli, peresid ja KOV juhte, õpetajaid-treenerid
- 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.